



## **Manegens regler för daglig träning i Stockholm**

MANEGENS DAGLIGA TRÄNING FÖR PROFESSIONELLA INOM CIRKUS VARIÉTÉ OCH GATUPERFORMANCE. HÖSTEN 2015.

### **PLATS**

Cirkörhallen i Alby. T-bana Alby, Rotemannavägen 10, 14557 Norsborg.  
Karavan i Malmö, Bokgatan 18.

### **TIDER**

Måndag – fredag : 12.30-16.30

Ändringar i schemat kan förekomma, håll dig uppdaterad genom ansvarig på plats Manegens hemsida eller Facebook.

### **REGLER**

1. Träningen är öppen för professionella artister inom cirkus, varieté och gatuperformance som är medlemmar i Manegen.
2. All träning sker på egen risk, Manegen och Cirkus Cirkör rekommenderar deltagarna att teckna en egen försäkring.
3. All träning sker med fokus på eget arbete och respekt för de övriga professionella som tränar i lokalerna. Visa hänsyn och kommunicera med varandra om disponeringen av ytorna i hallen.
4. Träning får ske i Cirkushallen och på Svarta golvet. Träningen sker i samråd och samförstånd med Cirkusgymnasiet, och Cirkus Cirkör, visa hänsyn.
5. Var effektiv vid din disponering av ytorna. Rigg inte upp och gå och sätt dig och fika. Det vill säga uppta inga ytor med din utrustning om du tar en längre paus i din träning.

6. Det är viktigt att respektera de anvisade tiderna, kl. 16.30 skall utrustning vara återställd och all träning avslutad (inkl. stretch), dock så kan man nyttja omklädningsrummen och köket efter 16.30.
7. Trampolinlicens krävs för att använda trampolinen, detta p.g.a. försäkringsfrågor.

### **Riggning och Material**

8. Behöver du rigga något, kontakta hallansvarig eller Manegens ansvariga på plats. Du får använda de befintliga riggpunkter och det system som finns. Det är tillåtet att rigga sin egen utrustning på befintliga punkter förutsatt att detta har godkänts av Manegens ansvariga på plats och hallansvarig på Cirkus Cirkör.

9. Användning av utrustning eller Cirkushall på icke avsett vis leder till avstängning från träningen. Detta gäller även hopp från uppfällt hoppgropsgolv, spring på väggarna, slagsmål eller användning av kampsportsvapen.

10. All utrustning du använder ska ställas tillbaka på sin plats. Detta gäller även mattor.

11. Tillstånd krävs av ansvarig för användning av luftutrustningen.

12. Be om hjälp av ansvarig för att stänga eller öppna hoppgropen.

13. Max en person åt gången i gropen.

14. Dra ej tung/vass utrustning på golvet – blir det repor blir du ersättningskyldig. Ska du flytta tung utrustning be istället om hjälp att lyfta.

15. Vid förvaring av privat träningsutrustning i hallen måste Manegens receptionist tillfrågas så att tillåten förvaringsplats anvisas. Utrustningen måste vara märkt med namn och telefonnummer. Utrustningen förvaras på egen risk.

### **Allmänt**

16. Åldersgräns 18 år. Om inte annat är överenskommet med Manegens ansvariga på plats.

17. Daglig träning ska vara en trygg zon som är fri från all form av rasism sexism, funkofofi, homo- och transfobi.

18. Åskådare eller barn är inte tillåtna i lokalerna på professionell träning. Djur är inte heller tillåtna i de allmänna lokalerna i Cirkörhuset.

19. Omklädningsrum kan nyttjas, detsamma gäller anvisade skåp.

20. Köket kan nyttjas och Manegen har ett eget kylskåp att disponera. Återställ utrymmet i gott skick efter användande.