



FJELLHAMMER IL

Instruks Tilsynsvakt

Lørenskoghallen
Fjellhammarhallen
Kjenn hallen
Skårehallen

23.05.19 (Kalle)



FJELLHAMMER IL

Her vil dere finne informasjon om ansvar/ oppgaver under tilsynsvakt

Alle som har tilsynsvakt skal ha gjennomført tilsynsvaktkurs som arrangeres gjennom klubben. Dersom man ved kontroll fra kommunen finner at noen som har tilsynsvakt ikke har dette vil klubben få bot og muligheter til at miste treningstidene.

Ved trening skal de til en hver tid være en som har gjennomført tilsynsvaktkurs. Trenerne, spillere eller andre som er en del av aktiviteten i hallen har ikke lov til å være tilsynsvakt. Tilsynsvakt skal derfor ikke ha andre oppgaver i hallen. Eneste unntak er om hallen er lukket for utestående. Da har treneren ansvar som tilsynsvakt.

De som skal gå vakt får en nøkkel av dugnadsansvarlig for laget siste trening innen helgen. Nøkkelen overleveres av den som har siste vakt tilbake til dugnadsansvarlig på første trening etter helgen. Nøkkelen må du ha for at kunne hente nøkkelkortet til hallene som finnes i hulet i Fjellhamarhallen.

Alle som har tilsynsvakt skal bære en gul refleksvest som du finner i vaktrommet.

Vi har tilsyn i Fjellhamarhallen fra 16:00-23:00 på hverdager og i Fjellhamarhallen/
Lørenskoghallen i helgene fra 09:00-18:00

Liste over de som har trening ligger på pulten eller du finner de på
<https://194.19.28.145/Static/Time/StaticDay.aspx?key=3EE83121-E3E4-4B54-B432-1367E51453C0>

Hvis arrangementet varer lenger enn til kl. 18:00 skal de som arrangerer overta, de skal ha eget nøkkelkort. Dersom det er Fjellhammer IL som har arrangement så vil det bli satt opp ekstra vakter

Det er ikke lov at overlate en tilsynsvakt til en som ikke har kursen i klubben.

Alle skal gjøre seg kjent med brannvernsboken som ligger i vaktrommet.

Lykke til!



Instruks for tilsynsvakt og ved trening i Lørenskoghallen:

Åpne hallen (hente nøkkelen i safe i veggen ved Fjellhammarhallen):

- Hold kortet foren kortleseren tast kode+* (off) og vent på et klikk.

Koden finner dere på kortet.

(Må ikke taste kode # (on) da blir alarm koblet på)

Åpne inngangsdøren til Lørenskoghallen permanent:

- Dra kortet foran kortleseren ved vaktrommet TRE ganger og utgangsdøren vil åpnes permanent.

Åpne vaktrommet:

- Dra kortet foran kortleseren ved vaktrommet EN gang og du vil høre ett klikk og døren kan åpnes. Dette skal gjøres hver gang så ikke glem kortet!

Stenge inngangsdøren til Lørenskoghallen ved endt vakt:

- Dra kortet foren kortleseren ved vaktrommet TO ganger og du hører et klikk. Du åpner inngangsdøren med bryteren som er mellom inngangsdørene for at komme ut.

Arbeidsoppgaver under vakt:

- Lyset går på seg selv når dere går ut på banen.
- Sjekkrunde i hallen og utvendig, for å se at rømningsveier ikke er sperret.
- Gå gjennom hallen og garderobene og sjekke at alt i hallen er i orden.
- Sjekk at branntavla lyser grønt, dersom denne lyser gult, les på displayet hva dette skyldes. Gjør deretter en vurdering om det er forsvarlig å gjennomføre aktivitet i hallen, eller om hallen må stenges. Kontakt eventuelt vakttelefonen 913 01 189
- Skriv i loggboka at alt er ok ved ankomst, eller noter eventuelle avvik.
- Senk ned håndballmålet (gjøres manuelt) ved behov
- Åpne eventuelt stengte dører
- Ha kontroll med at ingen uvedkommende befinner seg i hallen.
- Gjennomfør regelmessige tilsynsrunder i hallen.



- Påse at leietakerne oppfører seg i henhold til forventet bruk av hallen.
- Påse at leietakerne rydder etter seg.
- Rydd garderobes og hall for søppel.
- Skift papir/ såpe på toalettene og i omkleddingsrommene
- Vær behjelpelig overfor leietakerne med å låse opp/igjen dører.
Nøkkelknippe henger på vaktrommet.

Lille gymsalen må kun brukes av de som har leieavtale med kommunen

- Ved større avvik, ring kommunens vakttelefon 913 01 189
- Ring brannvesenet ved en eventuell brann dersom ikke alarmen gått.
- Prøv å slukke eventuelt brannpilløp
- Tilsynsvakt er ansvarlig for evakuering ved en eventuell brann

Oppmøteplass i gardsplassen nedenfor skolen

- Vær brannvesenets kontaktperson ved en eventuell brann/alarm.
- Årvåkenhet når man går gjennom hallen for eventuelle avvik

Stenging:

- Kontroller at alle forlater bygningen/eller at ny tilsynsvakt tar over.
- Kontroller at alt er i samme stand som da du begynte vakta.
- Kontroller at ingen er kvar i hallen, gjelder også de som er i helsestudio/labben.
- Skriv alt ok, eller rapporter eventuelle avvik i loggboka.
- Lyset i hallen slår av seg selv etter en stund men andre lys som slukkes
- Sjekk at ytterdører er låst.

Dersom alarmen går i hallen (kun Lørenskoghallen):

- Dra kortet foran kortleseren til vaktrommet så alarmen stopper.
- Ring Nokas tlf: 02580 og oppgi: Sykhusveien 13 og forklar at alt er i orden.



Instruks for tilsynsvakt og ved trening Fjellhammarhallen:

Åpne hallen:(hente nøkkelen i safen i veggen ved Fjellhammarhallen):

- Hold kortet foren kortleseren og hør et klikk, tast kode+*(off).

(Koden finner dere på kortet)

Åpne vaktrommet:

- Dra kortet foren kortleseren ved vaktrommet. Du vil høre ett klikk og døren kan åpnes.

Åpne inngangsdøren til Fjellhammarhallen permanent:

- Dra kortet foren kortleseren ved vaktrommet TRE ganger og utgangsdøren vil åpnes permanent.

Stenge inngangsdøren til Fjellhammarhallen ved avslutt:

- Dra kortet foren kortleseren ved vaktrommet TO ganger og du hører et klikk i utgangsdøren. Du åpner utgangsdøren med bryteren som er på siden av utgangsdøren for å komme ut.

Arbeidsoppgaver under vakt:

- Skru på lys inne i vaktbua
- Sjekkrunde i hallen og utvendig, for å se at rømningsveier ikke er sperret.
Spesielt når det er store arrangement i hallen så kan man ikke parkere biler foran hallens nødutganger.
- Gå gjennom hallen og garderobene og sjekke at alt i hallen er i orden.
- Å skrive i loggboka at alt er ok ved ankomst, eller notere eventuelle avvik.
- Sjekk at håndballmålene er i orden at boltene er i korrekt posisjon.
De bakerste skall være skrudde i gulvet. Bolter finnes også i vaktrommet
- Åpne eventuelle stengte dører



- Ha kontroll med at ingen uvedkommende befinner seg i hallen.
 - Gjennomfør regelmessige tilsynsrunder i hallen.
 - Påse at leietakerne oppfører seg i henhold til forventet bruk av hallen.
 - Påse at leietakerne rydder etter seg.
 - Rydd garderober og hall for søppel.
 - Skift papir/ såpe på toalettene og i omklingsrommene
 - Vær behjelpelig overfor leietakerne med å låse opp/igjen dører.
Nøkkelknippe i skapet på vaktrommet (kode til nøkkelskapet er 1658)
 - Ved større avvik, ring kommunens vakttelefon 913 01 189
 - Ring brannvesenet ved en eventuell brann dersom ikke alarmen gått.
 - Prøv å slukke eventuelt branntilløp
 - Tilsynsvakt er ansvarlig for evakuering ved en eventuell brann
- Oppmøteplass er bak hallen på grusbanen**
- Vær brannvesenets kontaktperson ved en eventuell brann/alarm.
 - Årvåkenhet når man går gjennom hallen for eventuelle avvik

Stenging:

- Kontroller at alle forlater bygningen/eller at ny tilsynsvakt tar over.
- Kontroller at alt er i samme stand som da du begynte vakta.
- Skriv alt ok, eller rapporter eventuelle avvik i loggboka.
- Slukk alle lys i hallen.
- Sjekk at ytterdører er låst.



FJELLHAMMER IL

Bilder fra Fjellhamarhallen og Lørenskoghallen:

Nøkkeltort til Lørenskoghallen og Fjellhamarhallen:

Du åpner safen med nøkkelen du fått av dugnadsansvarlig som befinner seg ved inngangen til venstre av hovedinngangen til Fjellhamarhallen.

I safen finner du nøkkeltort til Fjellhamarhallen helg og dagtid og helg nøkkeltort til Lørenskoghallen





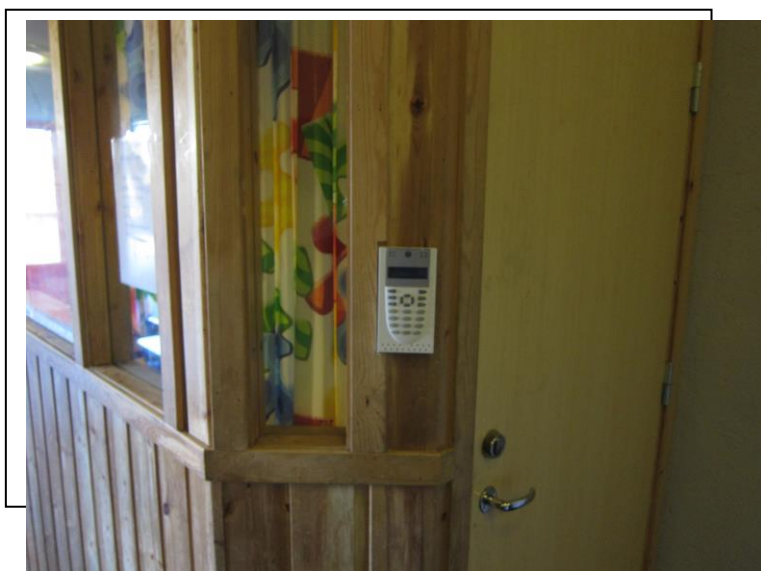
FJELLHAMMER IL

Bilder fra Fjellhammarhallen:

Inngangen og kortleseren



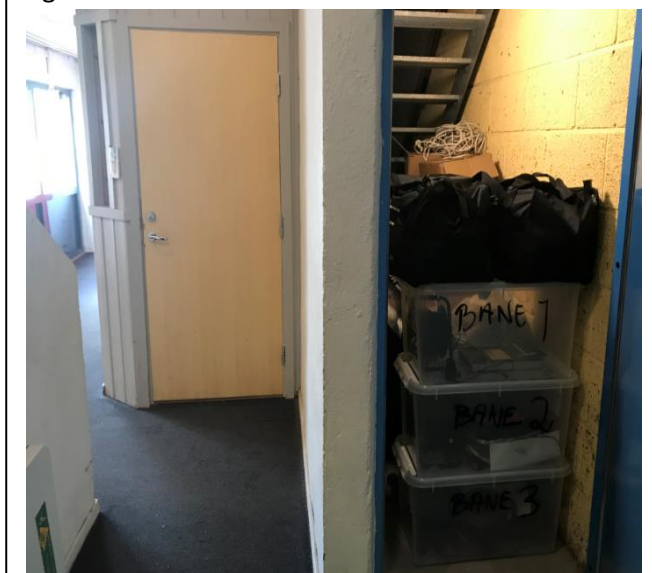
Inngangen til vaktrommet



Dersom ikke resultat tavla får kontakt med betjeningsenheten. Må man med nøkkelen bruke kontakten- scorboard og vri om for å re starte den.



Her finner du betjeningsenheten til resultattavlene i plastkassene. Tilsynsvakten låser opp og deler ut og leveres tilbake





FJELLHAMMER IL

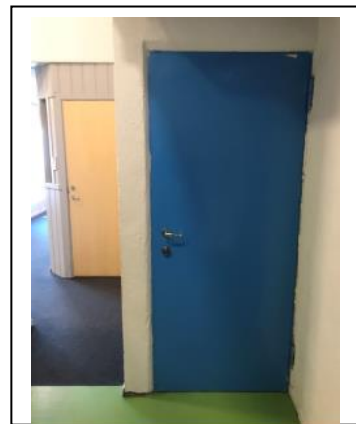
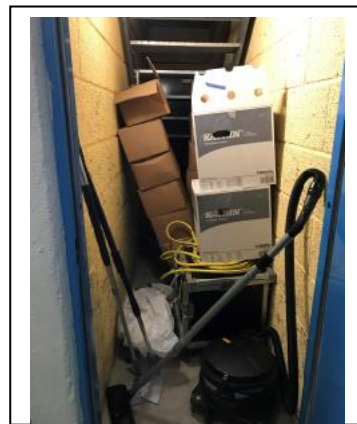
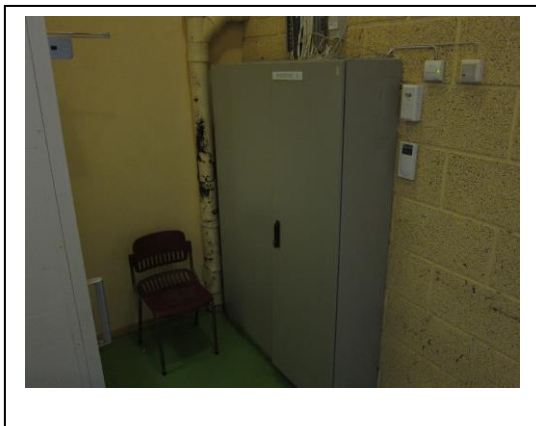
Skillevegg og baskekorger



Kontakter for å ta opp basket kurvene
Finnes på hver sin side av bane B



Her finner du rekvisita for vask/ papir

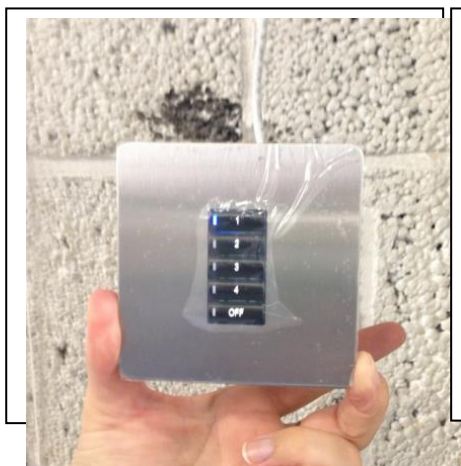


Inne i vaktrommet finner du nøkkel skapet med
nøklene og koden er **1658**



FJELLHAMMER IL

Viktig at påse at målet sitter fast i Fjellhamarhallen.
Ekstra bolter finnes i vaktbua



Denne kontakten finnes inne i vaktbua og samme kontakt er også i lille gymsalen for å tenne lyset der. Denne skal stå på 4 hele tiden då det er sensorer i hallen som tenner lyset dersom det er mørkt når vi låser opp hallen. Dersom ikke lyset kommer på må vi stille den på 4.



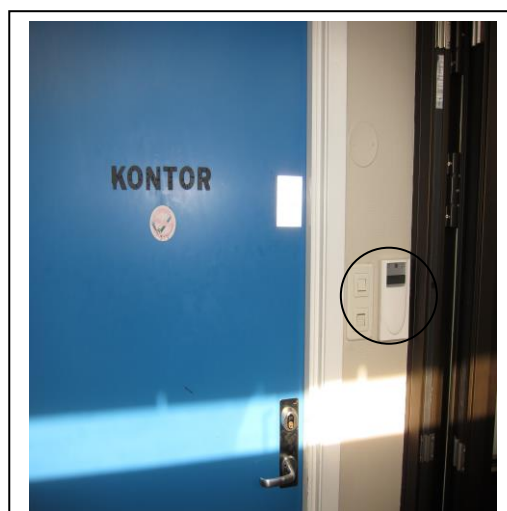
FJELLHAMMER IL

Bilder Lørenskoghallen:

Når holder kortet foran i hoveddøren
må du høre et klikk før du kan åpne døren



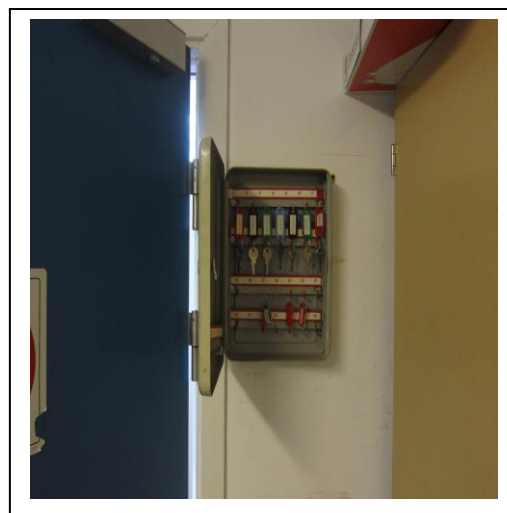
Døren inn til vaktrommet



Alarmskåpet inne i vaktrommet
skal stå i grønt ellers må man
Kontakte vakttelefon 913 01 189



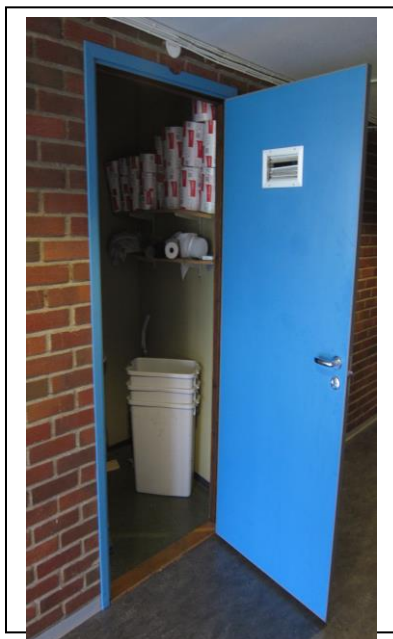
Nøkkelskåpet i vaktrommet





FJELLHAMMER IL

Toalettpapir og søppelposer



I skapet så setter du på
badstuen(tidsur).
Badstuen er i garderoben,



I dette rommet til venstre for inngangen til kafeteriaen:

Denne bryteren får du ned baske kurvene med. Her er bryterne for lyset i hallen





Instruks for tilsynsvakt og ved trening i Kjenn Hallen:

Under klubbens egne turneringer vil vi det være den som er hall ansvarlig som har tilsyn.

Ved treninger må forelderen være tilsynsvakt. Alle som har tilsynskurs i Lørenskog og Fjellhammarhallen har også lov at ha tilsynsvakt i Kjenn Hallen

Åpne hallen (Her får vi nøkkelkortet av dugnadsansvarlig):

- Dra kortet og tast kode+* (off) og vent på et klikk.

Koden finner dere på kortet.

(Må ikke taste kode # (on) da blir alarm koblet på)

Åpne inngangsdøren til Kjenn Hallen permanent:

- Dra kortet foran kortleseren ved vaktrommet TRE ganger og utgangsdøren vil åpnes permanent.

Åpne vaktrommet:

- Dra kortet foran kortleseren ved vaktrommet EN gang og du vil høre ett klikk og døren kan åpnes. Dette skal gjøres hver gang så ikke glem kortet!

Stenge inngangsdøren til Kjenn Hallen ved endt vakt:

- Dra kortet foren kortleseren ved vaktrommet TO ganger og du hører et klikk. Du åpner inngangsdøren med bryteren som er mellom inngangsdørene for at komme ut.

Arbeidsoppgaver under vakt:

- Lyset i hallen tennes av bryterne i vaktbua.
- Sjekkrunde i hallen og utvendig, for å se at rømningsveier ikke er sperret.
- Gå gjennom hallen og garderobene og sjekke at alt i hallen er i orden.
- Sjekk at branntavla lyser grønt, dersom denne lyser gult, les på displayet hva dette skyldes. Gjør deretter en vurdering om det er forsvarlig å gjennomføre aktivitet i hallen, eller om hallen må stenges. Kontakt eventuelt vakttelefonen 913 01 189
- Skriv i loggboka at alt er ok ved ankomst, eller noter eventuelle avvik.



- Senk ned håndballmålet (gjøres manuelt) ved behov
- Åpne eventuelt stengte dører
- Ha kontroll med at ingen uvedkommende befinner seg i hallen.
- Gjennomfør regelmessige tilsynsrunder i hallen.
- Påse at leietakerne oppfører seg i henhold til forventet bruk av hallen.
- Påse at leietakerne rydder etter seg.
- Rydd garderober og hall for søppel.
- Skift papir/ såpe på toalettene og i omklede rommene
- Vær behjelpelig overfor leietakerne med å låse opp/igjen dører.
Nøkkelknippe henger på vaktrommet.
- Ved større avvik, ring vakttelefon 913 01 189
- Ring brannvesenet ved en eventuell brann dersom ikke alarmen gått.
- Prøv å slukke eventuelt branntilløp
- Tilsynsvakt er ansvarlig for evakuering ved en eventuell brann
Oppmøteplass på skoleplassen utenfor Mailand videregående skole
- Vær brannvesenets kontaktperson ved en eventuell brann/alarm.
- Årvåkenhet når man går gjennom hallen for eventuelle avvik

Stenging:

- Kontroller at alle forlater bygningen/eller at ny tilsynsvakt tar over.
- Kontroller at alt er i samme stand som da du begynte vakta.
- Kontroller at ingen er kvar i hallen, gjelder også de som er i helsestudio/labben.
- Skriv alt ok, eller rapporter eventuelle avvik i loggboka.
- Lyset i hallen slår av seg selv etter en stund men andre lys som slukkes
- Sjekk at ytterdører er låst.



Instruks for tilsynsvakt og ved trening i Skåre Hallen:

Under klubbens egne turneringer vil vi det være den som er hall ansvarlig som har tilsyn.

Ved treninger må forelderen være tilsynsvakt. Alle som har tilsynskurs i Lørenskog og Fjellhammarhallen har også lov at ha tilsynsvakt i Skårehallen.

Åpne hallen (du får nøkkel kortet av dugnadsansvarlig):

- Dra kortet og tast kode+* (off) og vent på et klikk.

Koden finner dere på kortet.

(Må ikke taste kode # (on) da blir alarm koblet på)

Åpne inngangsdøren til Skårehallen permanent:

- Dra kortet foran kortleseren ved vaktrommet TRE ganger og utgangsdøren vil åpnes permanent.

Åpne vaktrommet:

- Dra kortet foran kortleseren ved vaktrommet EN gang og du vil høre ett klikk og døren kan åpnes. Dette skal gjøres hver gang så ikke glem kortet!

Stenge inngangsdøren til Skårehallen ved endt vakt:

- Dra kortet foren kortleseren ved vaktrommet TO ganger og du hører et klikk. Du åpner inngangsdøren med bryteren som er mellom inngangsdørene for at komme ut.

Arbeidsoppgaver under vakt:

- Lyset går på seg selv når dere går ut på banen.
- Sjekkrunde i hallen og utvendig, for å se at rømningsveier ikke er sperret.
- Gå gjennom hallen og garderobene og sjekke at alt i hallen er i orden.
- Sjekk at branntavla lyser grønt, dersom denne lyser gult, les på displayet hva dette skyldes. Gjør deretter en vurdering om det er forsvarlig å gjennomføre aktivitet i hallen, eller om hallen må stenges. Kontakt eventuelt vakttelefonen 913 01 189



- Skriv i loggboka at alt er ok ved ankomst, eller noter eventuelle avvik.
 - Senk ned håndballmålet (gjøres manuelt) ved behov
 - Åpne eventuelt stengte dører
 - Ha kontroll med at ingen uvedkommende befinner seg i hallen.
 - Gjennomfør regelmessige tilsynsrunder i hallen.
 - Påse at leietakerne oppfører seg i henhold til forventet bruk av hallen.
 - Påse at leietakerne rydder etter seg.
 - Rydd garderober og hall for søppel.
 - Skift papir/ såpe på toalettene og i omkleddingsrommene
 - Vær behjelpelig overfor leietakerne med å låse opp/igjen dører.
Nøkkelknippe henger på vaktrommet.
 - Ved større avvik, ring vakttelefon 913 01 189
 - Ring brannvesenet ved en eventuell brann dersom ikke alarmen gått.
 - Prøv å slukke eventuelt branntilløp
 - Tilsynsvakt er ansvarlig for evakuering ved en eventuell brann
- Oppmøteplass på fotballbanen ved skolen**
- Vær brannvesenets kontaktperson ved en eventuell brann/alarm.
 - Årvåkenhet når man går gjennom hallen for eventuelle avvik

Stenging:

- Kontroller at alle forlater bygningen/eller at ny tilsynsvakt tar over.
- Kontroller at alt er i samme stand som da du begynte vakta.
- Kontroller at ingen er kvar i hallen, gjelder også de som er i svømmehallen og bryterhallen (gjelder kun hverdager) Kun bryterklubben som har tilsynskurs.
- Skriv alt ok, eller rapporter eventuelle avvik i loggboka.
- Lyset i hallen slår av seg selv etter en stund men andre lys som slukkes
- Sjekk at ytterdører er låst.



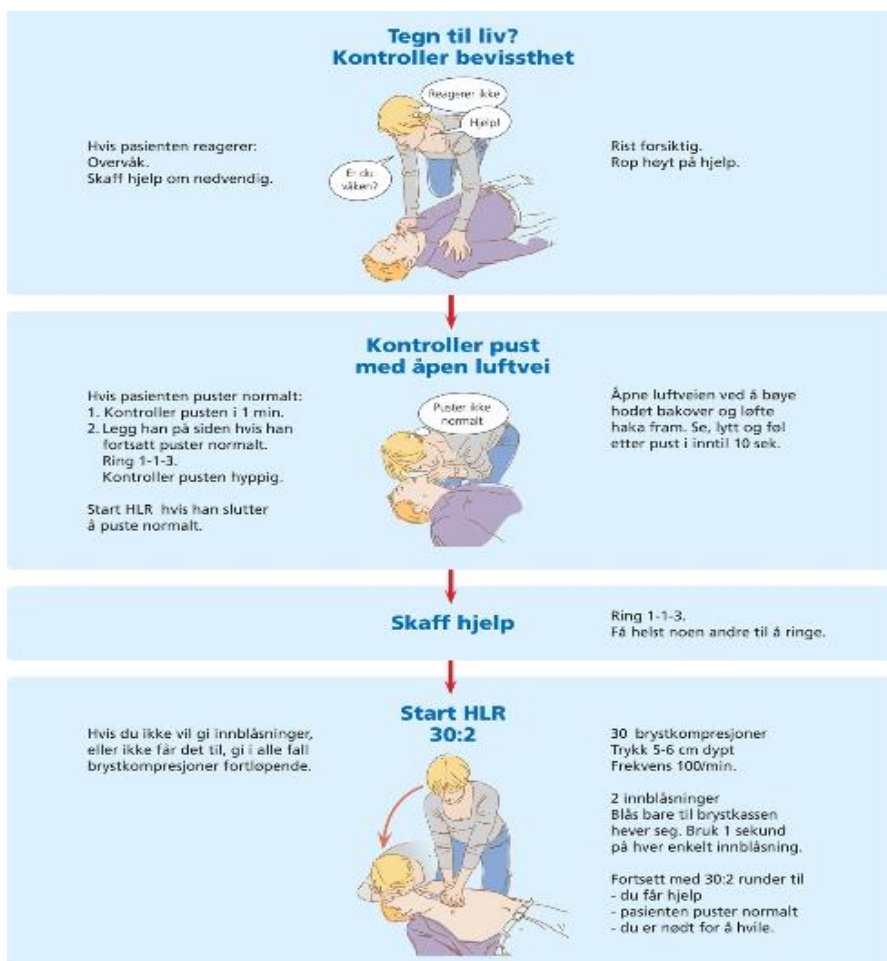
Hjerte-lunge-redning:

I idrettshaller i Lørenskog kommune kan det forekomme at hallen her en hjertestarter. Tilsynskursen gjennom Fjellhammer IL regi er ikke ansvarlig for hjertestarten men henviser til instruksen som er ved hjertestarten.

Det det er arrangement i hallen så legg gjerne hjertestarteren ved billettkassen så at den er lett tilgjengelig.

Det vi vet er at man ikke kan gjøre noe feil som forverrer for personen som har en hjertestans. Selve hjerte starteren vil besørge dette med sin veiledning.

HLR:





HVA GJØR DU NÅR DET BRENNER?

Redde-varse-slokke er en enkel huskeregel for hva du skal gjøre hvis det brenner.

Redde

Hvis du er den som oppdager brann, sørg for å varsle de andre i boligen. Rop "Brann! Brann!". Hjelp hverandre slik at alle kommer seg ut i sikkerhet. Møt opp på et avtalt møtested slik at dere raskt for oversikt over at alle er ute.

Varsle

Varsle brannvesenet på nødnummer 110. Oppgi nøyaktig adresse. Følg instruksene fra brannvesenet. Ikke legg på før du får beskjed om at det er greit.

Slokke

Dersom brannen ikke har blitt større enn at det er mulig å slokke den, forsøk å slokke med husbrannslange eller brannslukkeapparat. Hvis brannen utvikler seg raskt, overlat jobben til brannvesenet. Husk at røyken er svært giftig.

Du må selv avgjøre rekkefølgen på disse punktene ut fra den aktuelle situasjonen. Du må likevel alltid sørge for å tilkalle hjelp.

Det er utstyrt med brannslukkingsutstyr Lørenskog kommunes idrettshaller. Tilsynsvakten skal gjennom kursen har kunnskaper om hvor brannslukkingsutstyr finnes i hallene.

Det finnes to forskjellige utstyr i hallen. Brannslange med vann som er plassert inne i veggen som bilden viser fra Lørenskoghall eller pulver slukker.



**Diverse spørsmål og informasjon:**

Hva gjør vi om det ikke kommer noen som står på kommunens timeplan?

<https://194.19.28.145/Static/Time/StaticDay.aspx?key=3EE83121-E3E4-4B54-B432-1367E51453C0>

Fredag 11/01	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Fjellhammarhallen Bane 1	Uke	Ute															Kurand Fotballklubb I
Fjellhammarhallen Bane 2	Uke	Ute															Kurand Fotballklubb I
Fjellhammarhallen Bane 3	Uke	Ute															Kurand Fotballklubb I
Fjellhammarhallen Gymsal	Uke	Ute															Kurand Fotballklubb I
Fjellhammarhallen Klatrevegg	Uke	Ute															Lørenskog Klatreklubb
Skårerhallen	Uke	Ute															Sjirvi Volleyball, Lørenskog Håndball, Lørenskog Tamliske Skole
Skårerbadet	Uke	Ute															Lørenskog HÅ(MOT) vann, Algan Forenir, Lørenskog br.Ute
Lørenskoghallen Idrettshall	Uke	Ute															Fjellhammer idrettslag, Skårer Hockey Klubb
Lørenskoghallen Gymsal	Uke	Ute															Lørenskog Tamlisk Fjellhammer idrettslag
Lørenskoghallen Kafeteria	Uke	Ute															
Lørenskoghallen Treningslab 1	Uke	Ute															Fjellhammer idrettslag, Fjellhammer idrett
Kjenn Folkebad	Uke		Kjenn Folkebad	Ute													Kjenn Folkebad
Kjennhallen	Uke	Ute															Lørenskog Håndballkl. "Fridays"
Turn - Fløerbruksall	Uke	Ute															Lørenskog Gymnastikkammer Turn
Kjennhallen styrketreningsrom	Uke	Ute															Lørenskog In Lørensko "Fridays"

Svar: Dersom det ikke kommer noen til avtalte tide, kan tilsynsvakten stenge hallen etter det gått 15 minutter.

Om det er arrangement seinere på dagen må tilsynsvakten reise tilbake til hallen for å åpne hallen.

Hva gjør tilsynsvakten om det er kun et Fjellhammer lag i hallen på helgene uten at det er andre arrangement mer den dagen?

Svar: Tilsynsvakten kan etter avtale med laget låse hallen så at det ikke kan komme in andre utestående in i hallen. Dersom brannalarmen går er det treneren som er ansvarlig for evakuering og kontaktpersonen når brannvesenet kommer. Treneren skal da han på seg en gul vest så at det er tydelig at det er treneren som har ansvaret.

Opplæring av tilsynsvakt

Det vil under sesongen gjennomføres tilsynsvaktkurs for foresatte til spillene.

Kursen skal være av karakter så at man føler seg komfortabel når man står utenfor hallen en tidlig morgen, ha forståelse for oppgavene og kunne evakuere eller starte slukke et eventuelt branntilløp.

Alle oppmenn/lagleder på lagene kan også gjennomføre tilsynsvakt kurs for foresatte på laget som ikke fått tid eller mulighet til å være med på et kurs i regi av klubben. Krav til oppmenn/lagleder er at de også gjennomført kursen gjennom klubben.

Liste på kursdeltagere sendes in til Kalle (karl-rikard.sillen@flytoget.no)



FJELLHAMMER IL

Alle spørsmål rundt tilsynsvakt kurs og opplæring rettes til Kalle