



Kuopio-hallin toimintaohje syksy 2016- kevät 2017

Lapsen saapuessa harjoituksiin Kuopio-halliin hänellä on Kuopion Reippaan hallikortti (ohjaajat jakavat hallikortit), jota hän näyttää kassalle ja pääsee näin pukukopin kautta hallin aulaan.

Harjoitusten alkaessa ohjaajat ottavat oman ryhmänsä hallin sisäpuolella aulassa jonoon ja lähtevät yhdessä harjoittelupaikalle.

Jos harjoituksiin tulee myöhässä, täytyy näyttää hallikortti kassalle ja etsiä oma ryhmä hallista. Toivomme kuitenkin lapsien olevan hallilla ajoissa paikalla, jotta pääsemme aloittamaan harjoitukset sovittuun aikaan.

Kuopio-hallin pukukopeista on viime vuosina varastettu puhelimia, joten ne kannattaa jättää kotiin. Jos puhelinta kuitenkin tarvitsee, voi sen harjoitusten ajaksi jättää hallin lukollisiin lokeroihin, jotka toimivat kolikoilla. Lapsilla voi olla mukana myös pieni reppu tai jumppapussi, jonka voi kuljettaa mukanaan harjoittelupaikalle.

Harjoitteleme hallissa yleisurheilupaikoilla, mm.

- **takasuoralla pituushyppypaikka**
- **etusuoralla juoksua (myös koko kiertävä rata alue on seuramme käytössä)**
- **katsomosta katsottuna oikealla heittopäätty sekä korkeus- ja seiväspaikat**
****Näiltä paikoilta ryhmät löytyvät mikäli saavut paikalle myöhässä.***

Harjoitusten päätyttyä ohjaajat kuljettavat pienimmät lapset takaisin hallin sisäpuolen aulaan, josta vanhemmat ottavat heidät vastaan ja isommat saavat itse omaa tahtia poistua pukukopeista.

Vanhemmilla on lupa tulla saattamaan lapsensa harjoituksiin hallin puolelle. Lasten siirtyessä harjoittelemaan tulee vanhempien poistua katsomon puolelle.

Harjoituksiin hallissa kannattaa pukeutua mukaviin urheiluvaatteisiin ja lenkkikenkiin. Myös hyvin merkitty juomapullo voi olla mukana. Hallissa lämpötila on hieman huonelämpötilaa viileämpi, joten ainakin verryttelyn ajaksi voi olla tarvetta t-paidan lisäksi päällyspaidalle tai kevyelle takille.