



Kuopio-hallin toimintaohje Reippaan vuoroilla syksy 2023 – kevät 2024

Kuopion Reippaan yleisurheilu harjoitukset siirtyvät viikolla 40 Kuopio-halliin.

Urheilijan saapuessa harjoitukseen Kuopio-halliin hänellä on Kuopion Reippaan hallikortti (ohjaajat jakavat hallikortit ensi viikosta alkaen), jota hän näyttää kassalle ja pääsee näin pukukopin kautta hallin sisäpuolen aulaan. Harjoitusten alkaessa ohjaajat ottavat oman ryhmänsä hallin sisäpuolella aulassa jonoon ja lähtevät yhdessä harjoittelupaikalle. Jos harjoitukseen 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 hävinnyt tavaroita, joten arvoesineet kannattaa jättää kotiin. Jos esim. 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.

Harjoittelemme hallissa yleisurheilupaikoilla, mm.

- **takasuoralla pituushyppypaikka**

- **etusuoran voimistelupäädysä/ kaarteessa 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. Yhdellä vanhemmalla/ huoltajalla on lupa tulla saattamaan lapsensa harjoitukseen hallin puolelle. Lasten siirtyessä harjoittelemaan tulee vanhempien poistua katsomon puolelle. Harjoitukseen hallissa kannattaa pukeutua mukaviin urheiluvaatteisiin ja lenkkikengiin. 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. Hallin ollessa varattu muulle käytölle harjoitukset siirretään ulos tai vaihtoehtoiseen paikkaan. Ohjaajat informoivat harjoituspaikka muutoksista vanhempia hyvissä ajoin.

Syyslomaviikolla vk42 harjoitukset ovat tauolla!

Yleisiä ohjeita muille seuran vuoroja käyttäville

- Kuopion Reipas ry:llä on yleisurheilulle varatut vuorot Kuopio-hallissa arkisin maanantaista perjantaihin ajalla 1.10.–30.4. klo. 17.00–19.00.
- Koko yleisurheilualue on varattu Kuopion Reippaan urheilijoille, samaan aikaan alueella ei saa olla muita seuran ulkopuolisia ryhmiä tai käyttäjiä.
- Keskiviikkoisin ja perjantaisin harjoitusvuorot ovat yhteiset Pohjois-Savon Yleisurheilun kanssa, jolloin vuorolle saa tulla myös piirin kortin lunastaneet yleisurheilijat. (Kortti lunastetaan piiriltä)
- Kenttävuoroja käyttävät seurat voivat kuitenkin varata etusuoran 3 ulommaista rataa lämmittelyalueeksi ennen vuoronsa alkua hinnaston mukaisella hinnalla.
- Reippaan urheilijat ja muut seuran jäsenet, jotka eivät harjoittele mukana seuran ryhmissä tai ole suorittaneet toimintamaksua kaudelle 2023–2024 voivat käyttää seuran harjoitusvuoroja lunastamalla seuran hallikortin toimistolta. Hallikortin hinta on 80 € ja hallikortti on voimassa seuran hallivuoroilla ajalla 1.10.–30.4. Reippaan vuorot ovat ensisijaisesti seuran harjoittelevien ryhmien käytössä, joiden mukaan myös lajipaikat jaetaan mutta väistövelvollisuudella kiertävää rataa ja muita yleisurheilupaikkoja saa käyttää ja varmasti tilaa aina löytyy myös hallikortin lunastaneille.
- Pyrimme myös mahdollistamaan muiden seurojen yleisurheilijoiden harjoittelemisen tarpeen mukaan Reippaan vuoroilla. Urheilijan tulee olla yhteydessä Reippaan toimistolle ja sopia vuorojen käytöstä etukäteen sekä lunastaa samalla seuran hallikortti hintaan 100 €.