



Säännöt yleisille liikuntavuoroille

Tervetuloa pelaamaan liikuntahallille kunnan tarjoamille avoimille ja ilmaisille vuoroille 1.9.2021 alkaen

lentopalloa torstaisin klo 19–21

sulkapalloa lauantaisin klo 16–18

salibandya lauantaisin klo 18–20

Paikalla ei ole ohjaajaa ja tästä johtuen jokaisen vuorolle osallistuvan on tutustuttava näihin sääntöihin, joita vuoroilla on noudatettava.

- Yleiset liikuntavuorot on tarkoitettu **kaikille** kyseisistä lajeista kiinnostuneille, toiminnassa tulee huomioida ajankohtaiset ohjeistukset hygienian ja turvallisuuden osalta. Käsihygieniaa pidetään edelleen erityisen tärkeänä ja liikkumaan tullaan täysin terveenä.

- Vuoroilla noudatetaan lajiliittojen voimassa olevia pelisääntöjä, joihin voidaan pelaajien yhteisestä sopimuksesta tehdä muutoksia. Tärkeintä on, että loukkaantumisvaara ja epärehti pelaaminen saadaan minimoitua.

- **Pelikenttien kokoaminen ja purkaminen tehdään aina yhdessä.** Älä siis luista näistä hommista!

- Alkulämmittely on jokaisen pelaajan omalla vastuulla ja mahdollisista lämmittelyosuuksista sovitaan vuoron alussa pelaajien kesken. **Alkulämmittelyä ei saa jättää tekemättä!** Suosituksena on, että jokainen suorittaisi lämmittelyn osittain jo ennen vuoron alkamista, jotta peliaikaa ei menisi hukkaan. Hyvää lämmittelytilaa löytyy ulkoa, liikuntahallin käytäviltä sekä kuntosalilta, jonne avaimen lunastaneet saavat mennä.

- Jokaisella osallistujalla tulee olla **sisäkengät, joista ei jää jälkiä lattiaan.** Liikuntahallin peliverkot, salibandykaukalo, maalit ja lentopallo ovat käytettävissä, mutta muutoin vuoroilla tarvitaan omat välineet (sählymaila ja -palloja, sulkapallomaila- ja palloja).

- Jokaisen yleisen vuoron aikana joku käy kuittaamassa varaston hyllyltä löytyvän kansion taulukkoon kävijämäärän sekä oman nimensä selkeällä käsialalla. Liikuntahallin välinevaraston hyllyltä löytyy puhdistusaine välineiden puhdistamista varten, pidetään liikuntavälineet siis puhtaina

- Yleisten vuorojen tarkoituksena on edistää kuntalaisten liikkumismahdollisuuksia ja tätä kautta osallistujien hyvinvointia. Jokainen osallistuja on omalla läsnäolollaan ja toiminnallaan luomassa yhteistä, hyvää ja rentoa ilmapiiriä, jossa kaikilla on mahdollisuus viihtyä. Muista siis olla kannustava ja nauttia niin omista kuin toistenkin onnistumisista!

- Epäasiallisesta käytöksestä ja sääntöjen rikkomisesta voi menettää oikeuden yleisten vuorojen käyttämiseen.

- Olkaa tarvittaessa yhteydessä liikunta- ja hyvinvointikoordinaattori Marjo Jäärniin

marjo.jaarni@urjala.fi / 040 335 4372