

Liikuntakeskus Alfaan käyttö oppituntien aikana

Koululaiset saavat käyttää Liikuntakeskus Alfaa tiloja veloituksetta koulupäivien aikana opettajiensa ohjauksessa.

Opettajat vastaavat ryhmiensä käyttäytymisestä niin pukutiloissa kuin itse harjoitustiloissakin.

Sisäänkäynti C-porras, tuulikaapista on suoraan kulku 1. kerroksen liikuntatiloihin ja portaat ylös 2. kerroksen liikuntatiloihin. Molemmissa kerroksissa on oma kulkuportti. Portista sisään pääsee vain rannekkeella (sama, joka käy myös Kupittaaan urheiluhalliin).

Opettaja ei voi jakaa opetusryhmäänsä kahteen tai useampaan eri saliin, mikäli jokaiselle pienryhmälle ei löydy opettajavalvojaa. Tämä koskee kaikkia perusopetuksen luokka-asteita.

Opettaja tekee tilavaraukset itse Timmin välityksellä (ei koske budolajien harjoitussaleja).

Huom! Ryhmät voivat käyttää vain niitä tiloja, joihin ovat tehneet etukäteen varauksen. Saliin siivousaikataulut tehdään etukäteen tehdyt tilavaraukset huomioon ottaen.

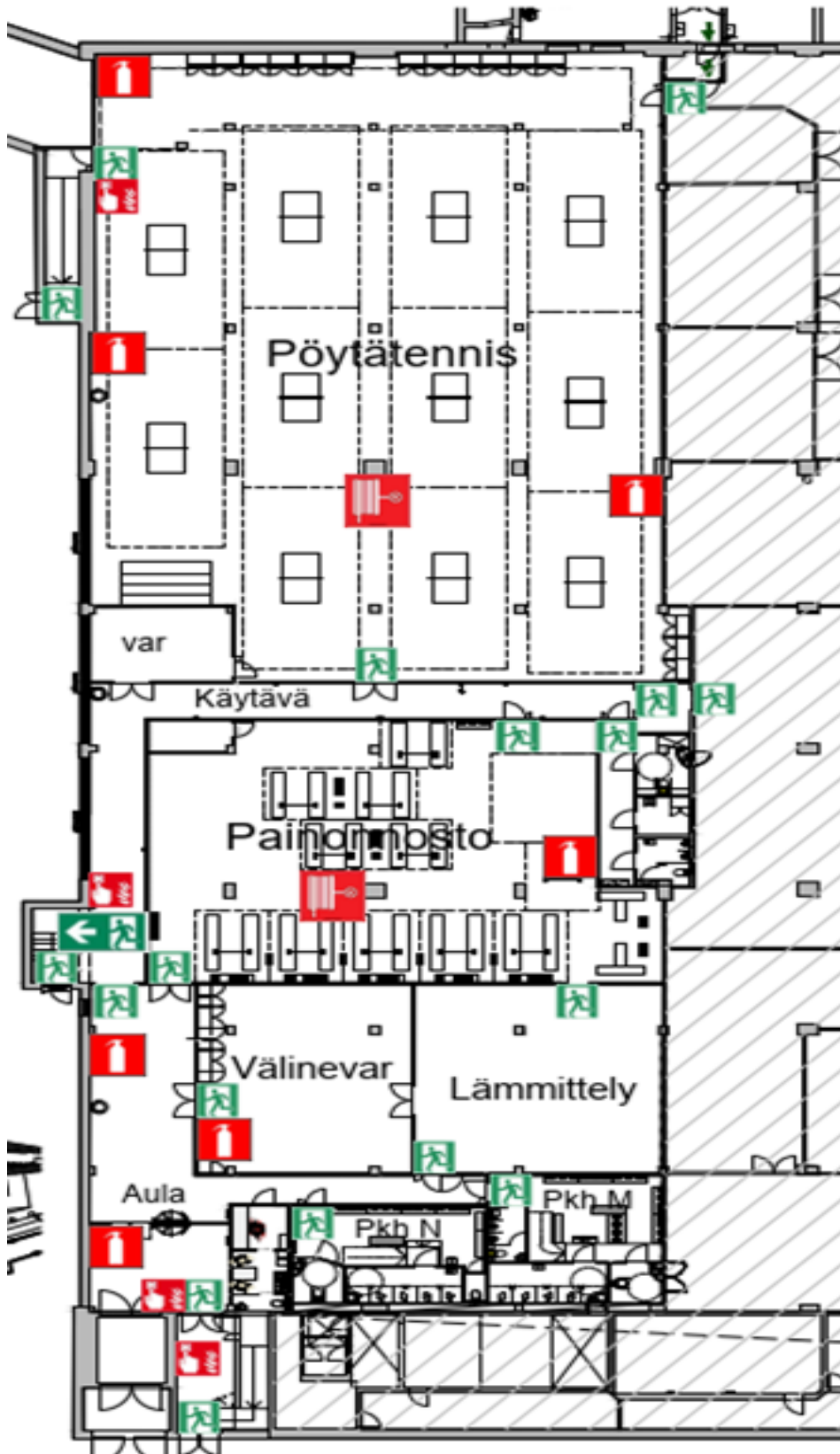
Seuraavan viikon tilavaraukset on tehtävä viimeistään torstaihin klo 14.30 mennessä!



Varattavissa olevat tilat:

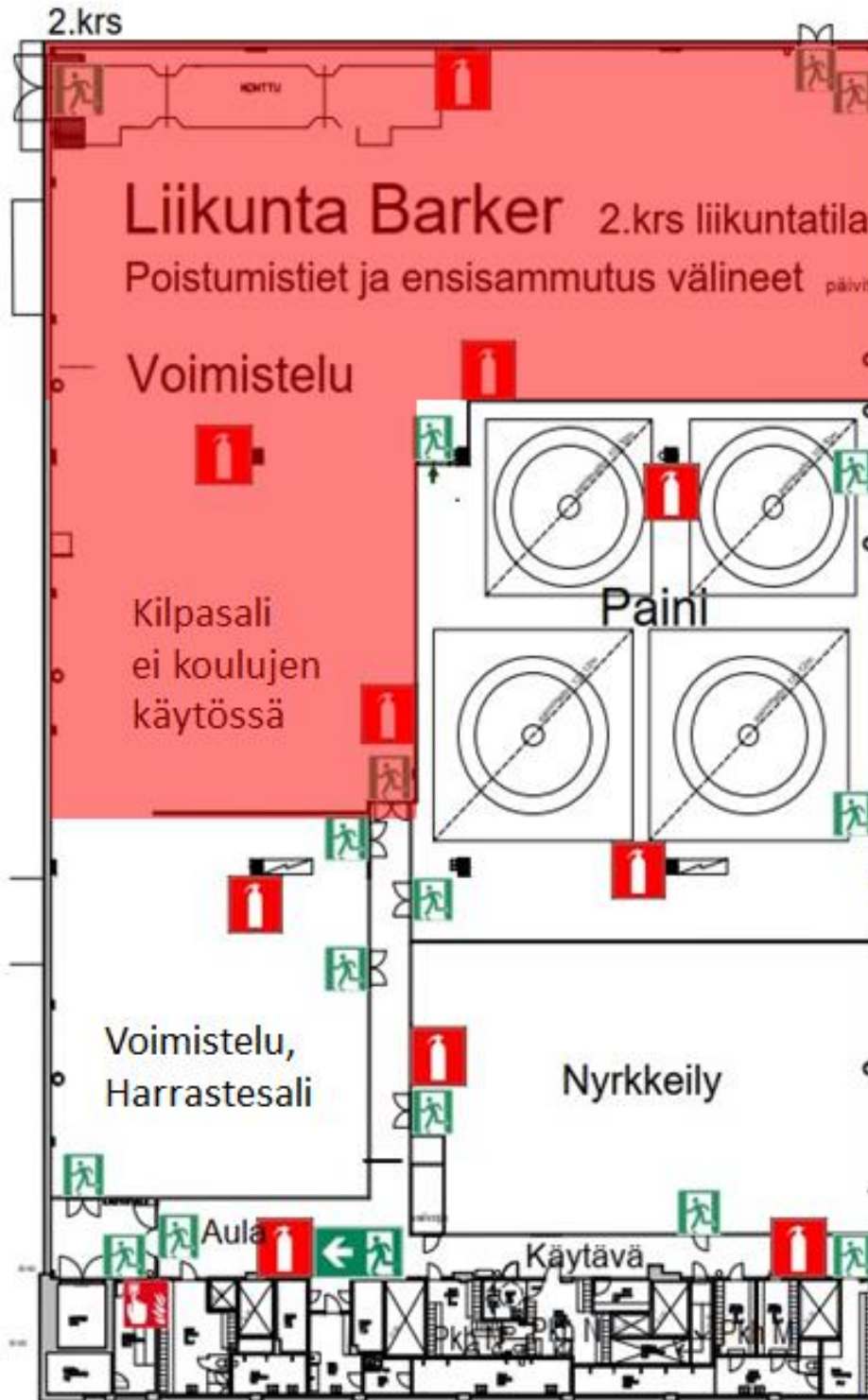
1. kerros

- lämmittelytila (tulossa varattavaksi)
- painonnostosali
- pöytätennisli (vähintään 10 pingispöytää)



2. kerros

- painisali (4 painimattoa)
- telinevoimistelun harjoitussali (pikkusali), kilpasali ei ole oppilaiden käytössä – oppilaita ei saa päästää kilpasalin puolelle, josta olet opettajana vastuussa
- nyrkkeily sali, jossa vapaatila ja kehät (2 kpl); kehät eivät ole oppilaiden käytössä



Kasvatus- ja opetustoimen välinekaappi

1. kerroksen kaappi/arkku on pöytätennissalin varastossa, 2. kerroksen kaappi pukuhuonekäytävällä nyrkkeilysalin vieressä.

- n. 20 kpl pingismailoja (pingispallot tuotava koululta) / 1. kerros
- n. 30 paria nyrkkeilyn säkkihanskoja / 2. kerros
- 2 paria nyrkkeilyn "pistehanskoja" / 2. kerros
- n. 25 kpl hyppynaruja / 2. kerros

Opettaja kuittaa koululiikunnanohjaajilta koululle avaimen välinekaappeihin (sama avain sopii molempien kerrosten kaappeihin). Opettaja vastaa välineiden ottamisesta/palauttamisesta kaappiin. Saliavain on 2. kerroksen vas. puoleisessa kaapissa ketjulla lukittuna. Välinekaapin avain sopii ketjussa olevaan lukkoon. Palauta saliavain välittömästi paikoilleen avattuasi tarvitsemasi salin oven. Älä luovuta avainta oppilaille. Älä jätä välinekaapin ovea avoimeksi edes opetustuokiosi ajaksi.

Huomioithan, että välineiden määrä ja kunto vaihtelevat suuresti. Päivitämme välineistöä määrärahojen puitteissa.

Yleisiä ohjeita

- roskat roskiksiin
- tyhjät juomapullot roskiksiin tai mukaan; ei lojumaan lattioille
- ulkokengillä ei saa mennä mihinkään varsinaiseen liikuntasaliin sisään; kengät otettava jalasta heti sisälle tultaessa - jätettävä aulatilaan lokerikkoihin tai seinustalle
- väliseinien yli kiipeäminen ehdottomasti kiellettyä
- opettaja menee ensimmäisenä liikuntatilaan ja poistuu viimeisenä liikuntatilasta sekä sammuttaa ko. tilan valot
- pukuhuoneiden valvonta kuuluu myös opettajalle
- pukuhuoneisiin ei kannata jättää arvoesineitä – otettava mukaan saliin
- tupakointi sekä alkoholin ja nuuskan käyttö kiellettyä
- suihkussa käynti liikuntatunnin jälkeen vähentää tarttuvien sienitautien leviämisen riskiä

Liikuntatilakohtaisia ohjeita

Painonnostosali

- käytettävissä pääsääntöisesti ma - pe klo 8.00 - 16.00
- sisäkengät
- painot palautettava käytön jälkeen niille varatuille paikoille
- noudatettava ehdotonta varovaisuutta painojen kanssa

Pöytätennissali

- käytettävissä pääsääntöisesti ma - pe klo 8.00 - 16.00

- sisäpelikengät tai sukat
- pingispöytien päällä ei istuta/kiipeillä
- mailalla pelipöytään lyöminen on kiellettyä

Lämmittelytila (1. krs) / tulossa varattavaksi tilaksi oppilasryhmille

- käytettävissä pääsääntöisesti ma – pe klo 8.00 – 16.00
- sisäpelikengät tai sukat
- tilan koko 10 m x 13 m, jossa pehmustematto 7 m x 10 m
- tilassa ei ole mitään välineitä

Nyrkkeily sali

- käytettävissä pääsääntöisesti ma - pe klo 8.00 - 16.00
- valkopohjaiset sisäpelikengät tai sukat
- välineitä ei saa potkia, paitsi potkunyrkkeilysäkkejä (vain 2 kpl)
- välineissä sekä kehäköysissä ei saa roikkua
- **vain nyrkkeilyseuravalmentajien** opastamina oppilailla on lupa mennä nyrkkeilykehiin
- salin kaappirivistön päädyssä olevaan kiinteää ajanottokelloon ei saa koskea
- päärynäpallotelineen kiinnityslaakeriin ei saa ripustaa maissipalloa eikä muutakaan siihen kuulumatonta esinettä

Painisali

- käytettävissä pääsääntöisesti ma - pe klo 8.00 - 16.00
- **käytettävä sisäpelikenkiä tai tossuja**, jotka laitetaan jalkaan vasta salin sisäpuolella
- painimatoille ei saa mennä avojaloin tai sukat jalassa
- terävien esineiden ja juomien vienti painimatoille kiellettyä

Telinevoimistelun harjoitussali

- käytettävissä pääsääntöisesti ma - pe klo 8.00 - 16.00
- sukat tai jumppatossut; ei kengät
- juomien vienti salin aulaa pidemmälle kielletty
- trampoliinilla hyppimässä vain yksi henkilö kerrallaan, vain harrastesalin puoleinen trampoliini oppilaskäytössä HUOM! Tunnin päätyttyä kerätkää kaikki volttimontusta mahdollisesti pudonneet vaahtomuovipalat takaisin volttimonttuun!
- Airtrack-ilmapatja ei ole oppilaskäytössä
- **HUOM!** Ma, ti, to, ja pe aamuisin klo 8-10 ja ke klo 8-12 sekä iltapäivisin klo 15-16 seuroilla etuoikeus käyttää pikkusalin trampoliinia, vaikka salissa olisikin jollakin ryhmällä varaus.

Ohjausapua seuroilta

Mikäli tarvitsette ohjausapua ko. tiloissa toimivilta seuroilta, ottakaa suoraan yhteyttä seurojen toimihenkilöihin. Seurat perivät pääsääntöisesti pientä korvausta ko. toiminnasta.