



Ordningsregler Telekonsult Arena

Inpassering All inpassering sker från den västra kortsidan

Skogräns Vi sköter själva städningen i Telekonsult Arena och därför tillämpar vi regeln. Inga ytterskor efter skogränsen. Ta med skorna och lägg dem i en påse eller i väskan. Om gruppen värmer upp utomhus måste man byta till inneskor före skogränsen.

Träningsväskor

Ta med väskorna in i arenan och lämna dina värdesaker hemma, vi ansvarar ej för värdesaker. Placera väskorna så att de inte är i vägen för träning. Det finns ett antal mindre värdeskåp som låses med eget medtaget hänglås.

Omlädningsrum

Vi har ett omlädningsrum för tjejer och ett för killar öppet i vardagen. Utnyttja gärna att duscha här.

Vatten Det finns möjlighet att fylla vattenflaskor utanför och inne i omlädningsrummen

Fika

Fika eller dylikt förtärs inom området med det röda plastgolvet vid entrén, det är förbjudet att äta ute i arenan då gummimatten förstörs vid spill.

Uppvärmnings- och Joggingvarv

Utanför den doserade rundbanan finns en slät mörkblå bana som skall användas för uppvärmning och jogging. **Löpriktningen på den banan är i motsatt riktning till den doserade banans löpriktning. Joggingbana – medsols. Löpbana- motsols**

Stavhopp För träning av stavhopp använder vi banan som är utanför rundbanan. Det är **enbart tillåtet att använda vita/"non marking" stavpluggar.**

Höjdhop Finns två stycken att använda sig av på innerplan.

Längdhopp & Tresteg I första hand tränar vi längd i gropan utanför rundbanan. I andra hand hoppar vi längd och tresteg på den inre av de två groparna på innerplan. De yngre barnen hoppar även tresteg på banan utanför. **När man har hoppat går man ut på den gröna mattan och sopar av sig sanden samt rengör skorna så vi slipper sand i hela arenan.**

Kula Stöter man med järnkula i kulringen som är skyddad av en nätbur. Stöter man långt stöter man från den bakre ringen. Stöter man kortare använder man den främre ringen. Var noga med att vara i rätt ring med tanke på säkerheten. **Inga kulor som används utomhus får användas här.**

Kulnedslaget Får man använda för gymnastik eller stretching om det är ledigt. Tänk på att kula alltid har företräde på denna yta. Inga spikskor är tillåtna på mattorna.

Spjut Kastas i nätet i arenans nordöstra hörn. Det är enbart tillåtet att kasta med spjut som är avsedda för kast i nät. Pluggar i båda ändar.

Diskus Kastas i vardagen i den buren som är närmast rundbanan i arenans nordvästra hörn. Det är viktigt att man stänger buren efter sig så att inga redskap kan kastas ut.

Slägga Kastas i vardagen i buren som är närmast väggen i arenans nordvästra hörn. Här är det viktigt att kastaren håller kastriktningen väster ut. I annat fall är risken stor att kasta in i väggen.

Kastvägg Finns i arenans sydvästra hörn. Den är avsedd för att kasta medicinboll. Det är den enda plats i arenan där man får kasta i väggen.

Gymnastikmatta. Den grå gymnastikmatta som finns i arenan får endast beträdas utan skor.

Utrustning Finns i förrådet till höger om kastväggen. All utrustning skall alltid lämnas tillbaka till förrådet och läggas i ordning. All utrustning tillhör numera IFK Växjö. Vi hoppas att alla tar ett ansvar för att utrustningen vårdas på ett sådant sätt att den håller länge. Maximal spiklängd i Telekonsult Arena är 6 mm.

Ingen utrustning får medtagas för träning eller tävling utanför Telekonsult Arena.

Snus Det är förbjudet att spotta snus på golvet, i urinoarer eller i handfat. Avstängning från arenan blir följden.

Spott Det är självklart även förbjudet att spotta på golvet, och skräp lägger vi givetvis i avsedda behållare.