



Ordningsregler & Värdegrund Telekonsult Arena

Värdegrund Alla betalande hyresgäster har rätt att träna i Telekonsult Arena. När det är flera grupper i Telekonsult Arena samtidigt så krävs det att ansvariga tränare/ledare kommunicerar och gör upp om hur ytorna ska fördelas och användas, vilket nästan aldrig brukar vara något problem. För att vi ska ha ett bra klimat i Telekonsult Arena så gäller följande Värdegrund:

- Alla ska känna sig välkomna i vår miljö, såväl senior som ung, elit som bredd och aktiv som tränare/ledare.
- Alla ska känna sig trygga i vår miljö. Därför gäller nolltolerans mot hot, våld, sexuella trakasserier och liknande. Det gäller också att undvika "allmänna grova känslouttryck" som svordomar m.m.
- Vi är alla ansvariga för att vår omgivning ska känna sig välkomna, och trygga.
- Om ni anser att någon brutit mot detta, och det inte kan uppfattas som "ringa" och ni kan lösa det på plats, så ska det anmälas till Arenachefen Fredrik Ahlström.
- Brott mot vår Värdegrund eller Ordningsregler kan medföra avstängning från 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 bra "lagerhylla" utanför omklädningsrummen. Det finns ett antal mindre värdeskåp som låses med eget medtaget hänglås.

Omklädningsrum

Vi har ett omklädningsrum 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 omklädningsrummen

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.**

Höjdhopp 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.

Brott mot vår Värdegrund eller Ordningsregler kan medföra avstängning från Telekonsult Arena.

April 2021 IFK Växjö Arena AB genom Fredrik Ahlström, 0470-73 10 50