



## Sääntömääräinen kevätkokous

Iisalmen Visa ry:n  
Sääntömääräinen  
**KEVÄTKOKOUS**

su 7.6.2020,  
klo 18.00 Visalassa.

Osallistujia pyydetään huomi-  
oimaan yleiset hygieniaohjeis-  
tukset. Mikäli haluat osallistua  
mielummin etänä (Teams),  
ilmoita s-postiosoitteesi  
kisatoimistoon: 044 0820 621

Johtokunta

## Iisalmen Visa käynnistää toimintaansa uusien ohjeistusten mu- kaisesti

Iisalmen Visa ry seuraa tiiviisti viranomaisten ja kaupungin ohjeistusta ja käynnistää ohjatun toimintaansa kulloinkin voimassa olevien rajoitusten mukaisesti. Näemme ohjatun toiminnan käynnistämisen olevan tärkeitä matkalla "uuteen normaaliin" niin jäsenistömme yleisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi kuin urheilijoidemme tavoitteellisen harjoittelun mahdollistamiseksi. Jäsenistömme terveys on meille erityisen tärkeitä ja siksi olemme laatineet yleiset ohjeet turvallisen harjoittelun varmistamiseksi. Edellytämme kaikilta toiminnassa mukana olevilta sitoutumista näiden sekä viranomaisten ja kaupungin antamien yleisten ohjeiden noudattamista kaikessa seuran toiminnassa. Ohjeet ovat voimassa toistaiseksi. (Lue ohjeet seuraavalta sivulta.)

Johtokunta





## Hygieniaohjeita turvalliseen liikuntaan

### Käykää ohjeet läpi ennen harjoituksia

- Jää kotiin jos,
  - o tunnet olosi vähänkään kipeäksi
  - o et ole allerginen ja nenä vuotaa levossa tai sisätiloissa
  - o olet toipilas
  - o kuulut johonkin tartuntatautien riskiryhmään
- Vältä kuntoilulaitteita
- Suosikaa pieniä ryhmäkokoja (10 henkeä)
- Käytä hanskoja, jos joudut matkalla koskemaan telineisiin, ovenkahvoihin tai muihin pintoihin
- Kaikkien tulee pestä kädet ennen ja jälkeen tapahtuman kotona sekä mahdollisuuksien mukaan harjoituspaikalla ja on käytettävä omaa desinfiointiainetta
- Palloja ja muita harjoitteissa käytettäviä välineitä ei tule vaihdella toisien kanssa tarpeettomasti. Desinfioi välineet riittävän usein ja käytä hanskoja, etenkin pallopeleissä
- Käytetään vain omia vaatteita, hanskoja, liivejä, juomapulloja yms.. Säilytä juomapullot erilleen muiden pulloista
- Harjoitusten aikana nenän vuotaessa ja aivastaessa, älä pärski ympäriinsä, ota muut liikkujat huomioon
- Vältä lähikontakteja ja käytä kahden metrin turvaetäisyyttä
- Huomioithan turvaetäisyyden ja käsihygienian myös taukojen aikana

Noudata valtioneuvoston liikkumis- ja kokousrajoituksia (<https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta>) sekä THL:n ohjeistuksia (<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>) että Iisalmen Kaupungin mahdollisia tulevia liikuntapaikka kohtaisia ohjeita ([www.lisalmi.fi/Korona](http://www.lisalmi.fi/Korona))

## Yleisurheilu

Iisalmen Visan kesäkauden yleisurheilukoulut alkavat viikolla 23 (1.6.2020 alkaen) Sankariniemen kentällä. Harjoittelupäivät ovat maanantai, tiistai ja torstai. Kesäkausi päättyy viikon 34 lopussa, viimeiset harjoitukset 20.08.

Yu-kouluun voi tutustua yhden kerran maksutta omalla vastuulla, jonka jälkeen harrastus katsotaan alkaneeksi, ellei peruutusta ole erikseen ilmoitettu.

**Poikkeustilanteen (korona-ajan) ohjeita on aina noudatettava harjoituksissa! Ne jaetaan urheilukoululaisille aloitusviikolla.**

## Kesäkausi 2020 aikataulut ja ryhmät

Kesäkaudenyleisurheiluryhmiä ovat:

- 4-5 -vuotiaille (harkat 1 krt/vk, 45 min/krt)
- 6-7 -vuotiaille (harkat 1 krt/vk, 60 min/krt)
- 8-10 -vuotiaille (harkat 2 krt/vk, 60 min/krt)
- 11-> vuotiaille (harkat 2 krt/vk, 60 min/krt ja 90 min/krt)
- Aikuisyleisurheiluryhmä (harkat 1 krt/vk, 90 min/krt)

### Aikataulut ja ryhmät

**MAANANTAI, ohjaajat Maria ja Minttu**

Klo 16.30-17.30 6-7 -vuotiaat 1. ryhmä

Klo 17.30-18.15 4-5 -vuotiaat 1. ryhmä

Klo 18.30-19.30 8-10 -vuotiaat

**TIISTAI, ohjaajat Emmi ja Matias**

Klo 16.30-17.15 4-5 -vuotiaat 2. ryhmä

Klo 17.30-19.00 11 -> vuotiaat (90 min.)

**TORSTAI, ohjaajat Katariina ja Sini**

Klo 16.30-17.30 8-10 -vuotiaat

Klo 17.30-18.30 6-7 -vuotiaat 2. ryhmä

Klo 18.30-19.30 11-> vuotiaat

### Aikuisyleisurheiluryhmä

**TIISTAI, ohjaajat Maria ja Emmi**

klo 19-20.30

**Tervetuloa nykyiset ja uudet yleisurheilukoululaiset mukaan!**

**Urheilullisin terveisin:**

*Visan yleisurheiluohjaajat*



*Tule mukaan  
yleisurheilemaan!*



## Suunnistus

Kaisanet- omatoimirasteilla on kuitunauhat Paloisvuori- Lippuniemen, Mansikkaniemen, Honkaharjun ja Varikon maastossa kesän ajan. Paloisvuori- Saunaniemellä rastit ovat kiintorastitolpissa syksyyn saakka. Taitoharjoitukseen tarkoitettulla käyräkartalla Paloskilla on rastiliput. Kartat voi tulosta nettisivuiltamme suunnistus/Kaisanet- omatoimirastit. Tervemenoa näihin myös aloittelijoille sopiviin maastoihin omaan tahtiin silloin kun parhaiten sopii. Ratamestarityöstä voi maksaa 5€/kartta vapaaehtoisen maksun jaoston tilille, alle 18- vuotiaille tämä hupi on ilmaista.

## Pyöräily- ja triathlon

Triathlonin avovesiuinnit aloitetaan kesäkuussa, kun vedet on lämmenneet. Aloituksesta ilmoitetaan seuran wu-ryhmässä. Ratauintivuoro alkaa taas syksyllä.

## Toimiston aukioloajat

Toimisto on suljettuna torstaina ja perjantaina 21.-22.5.2020

Ma	8-13
Ti	11-16.30
Ke	8-13
To	8-13
Pe	8-12:30

## Koulutettu hieroja ja urheiluhieroja Oskari Rissanen

Koulutettu hieroja ja urheiluhieroja Oskari Rissanen tekee Visan kanssa yhteistyötä. Visan jäsenille seuraavat alennukset:

1 kerta -10%

5 kertaa -15%

10 kertaa -20%

Lisätietoja [täältä](#).

