



Tervetuloa MTKL:n yhteiseen Liikuntapäivään Iisalmeen!

Tapahtumaan on tulossa n. 120 osallistujaa 20 eri jäsenyhdistyksestä. Iisalmi on koronan suhteen epidemian kiihtymisvaiheessa (tilanne 20.8.2021). **Alueella on voimassa kiihtymistason maskisuositus, jonka mukaisesti maskin käyttöä suositellaan** kaikille yli 12-vuotiaille kaikissa tilanteissa, joissa lähikontaktin välttäminen on vaikeaa. Tarkemmat ohjeet koronaturvalliseen osallistumiseen erillisessä liitteessä.

Numerolappujen ja ruokalippujen nouto perjantaina

Numerolapun ja lauantaille varatut ruokaliput voi hakea jo perjantai-iltana Iisalmen Mielenterveystuki ry:n toimipaikka Louhentuvasta kello 17–19 välisenä aikana. Louhentupa sijaitsee osoitteessa Kirkkopuistonkatu 25.

Louhentupaan mahtuu sisälle kerralla noin 20 henkilöä. Sisätiloissa on maskin käyttösuositus ja pidetään turvaväleistä huolta ja vältetään lähikontakteja. Tervetuloa tutustumaan viihtyisään Louhentupaan!

Numerolappujen ja ruokalippujen nouto lauantaina

Lauantaiaamuna numerolaput voi hakea Sankariniemen stadionin (Asevelikatu 2) kisakansliasta klo: 8.30 alkaen. Aamulla numerolapun hakuun yksi henkilö/yhdistys. Näin vältämme ruuhkat kisakansliaan ja turvavälit saadaan pidettyä.

Ole oikeaan aikaan oman kisalajisi suorituspaikalla, jotta kisat pysyvät aikataulussa.

Lajikohtainen aikataulu on erillisessä liitteessä. Muista, että huolellinen alku- ja loppuverryttely pienentää liikuntavammojen riskiä. Jos kuitenkin jotakin sattuu, paikalla on Iisalmen SPR:n ensiapupartio. Hakeudu ensiapupartion luokse pienenkin liikuntavamman takia. Nopea ensiapu edesauttaa vamman paranemista. Palkintojenjakoa aloitetaan klo: 13.35, niissä lajeissa, jotka ovat siihen mennessä päättyneet.

Tapahtuma on ulkotapahtuma, joten varaudu säänmukaisin varustein. Sankariniemen stadionilla on katettu katsomo, joten sateensuojaa katsomosta saa. Ruokailu on viereisellä ammattioppilaitoksella sisätilassa, mutta siellä voi olla vain oman ruokailun ajan.

TAPAHTUMAN AIKATAULU

10.00 Tapahtuman avaus. Iisalmen kaupungin hallituksen puheenjohtaja Juho Pulkka.

10.10 Yleisurheilukisalajit käyntiin

11.00–13.30 Toimintarastit toiminnassa

11.30–13.30 Ruokailu ruuan etukäteen varanneille

noin 14.50 1200 m:n yhteiskävely (palkintojen jaon jälkeen)

Tervetuloa kokkeilemaan!

Toimintarastien lajeja ovat Tonkkaanheitto, Savolaenen kilipailu, LIIKE-yhteisötaideteos ja Hyvinvointivinkki. **Näihin voi osallistua ilman ennakoilmoittautumista.** Toimintarasteilta saa kunniakirjan ja merkinnän suoritettusta tehtävästä.

Palkintojen jaon jälkeen päätämme tapahtuman yhteiseen 1200m:n kävelyyn. Kävelyssä ei oteta aikaa, vaan pääasiassa on liikkumisen ilo. Jokainen yhteiskävelyyn osallistunut palkitaan. Yhteiskävelyn palkinnot ja kisaosallistujien kunniakirjat ovat noudettavissa stadionilta kisakansliasta yhdistyksittäin. Yhdistyksestä yksi henkilö noutaa yhteiskävelyn palkinnot ja jakaa palkinnot yhdistyksen osallistujille. Ei ennakoilmoittautumista.

Kentällä toimii koko päivän kioskki, jossa on myynnissä mm. makkaraa, kahvia ja pullaa. Kioskissa käy vain käteinen!

Tapahtuman järjestelyissä ovat mukana Iisalmen Mielenterveystuki ry ja Iisalmen Visa ry.

Iisalmessa tavataan!