

Käyttäydyn esimerkillisesti, kunnioitan muita

Kisakalliossa on yläkoululeiriläisten lisäksi muita käyttäjiä sekä henkilökuntaa, joita kunnioitamme. Hyviin käytöstapoihin sisältyvät mm. tervehtiminen, fiksu kielenkäyttö, lakin/hupun ottaminen pois päästä sisätiloissa. Myös hygienia ja puhtaat vaatteet ovat osa toisten huomiointia. Muista aina, että yläkoululeirityksessä edustat paitsi itseäsi ja ryhmääsi, myös edustamaasi seuraa sekä kotikaupunkiasi.

Noudatan aikatauluja ja huolehdin varusteista sekä siisteydestä

Huolehdi itse aikataulusi noudattamisesta sekä siitä, että sinulla on oikeanlainen varustus mukana – riittävästi vaatetta ja muistiinpanovälineet aina mukana. Muista pitää leiripassi näkyvillä. Jokainen yläkoululeiriläinen huolehtii sekä yhteisten tilojen että majoitushuoneiden siisteydestä.

Ruokailut

Aikataulujen noudattaminen on tärkeää, jotta koko Kisakallion ruokailut sujuvat joustavasti. Tieto ruoka-aineallergioista on pyydetty Kisakallioon etukäteen, mutta silti on hyvä pitää ruokailuun saavuttaessa huoli siitä, että ruoat eivät sisällä allergisoivia ainesosia.



Noudatan hiljaisuusaikaa klo 22.00 - 7.00

Urheiluopiston alueella kaikille on taattava rauha hyviin yöuniin. Vaikka uni ei sinulle tulisikaan heti klo 22.00, huonetoverisi/naapurihuoneen asukas saattaa haluta jo nukkua. Yörauhasta pidetään tiukasti kiinni. Yövalvojina yläkouluryhmillä toimivat valmentajat. Kisakallion Urheiluopiston vastaanotto palvelee ympäri vuorokauden.

En poistu Kisakallion Urheiluopiston alueelta ilman lupaa

Yläkoululeiriläiset ovat leirityksessä valmentajiensa vastuulla. Mikäli poistumiselle tulisi tarve (esim. sairastumisen vuoksi), tulee siitä aina ilmoittaa valmentajalle ennen poistumista.

Ilmoitan sairastumisesta tai loukkaantumisesta heti valmentajalle

Valmentajilla on EA-laukut. Lisäksi kaikilla harjoituspaikoilla on omat EA-välineistönsä. Leiritystiimiltä voi lainata kuumemittaria ja myös särkylääkettä on hätävarana.

Päihteet ja dopingaineet

Yläkoululeirityksessä suhtaudutaan ehdottoman kielteisesti kaikkiin päihteisiin tupakkatuotteet mukaan lukien. Kisakallio on sitoutunut tiukasti toteuttamaan urheiluopistoille ja valmennuskeskuksille laadittua antidopingohjelmaa. Antidopingkasvatus on yksi teema myös Yläkoululeirityksessä. Urheilijoiden odotetaan käyttäytyvän esimerkillisesti ja noudattavan Kisakallion sekä Yläkoululeirityksen sääntöjä.

Mahdolliset ongelmatilanteet

Mahdolliset käytöshäiriöt/ongelmatilanteet selvitetään valmentajien ja Yläkoululeiritystiimin johdolla ja tarvittaessa otetaan yhteyttä urheilijan huoltajiin. Ääritapauksissa urheilijan Yläkoululeiritys voidaan keskeyttää.