



Nationellt Högstadieläger  
Kisakallio Idrottsinstitut  
2022-2023

Lägerinfo för idrottare och föräldrar



<b>Före lägret</b>	<b>3</b>
1. Anmälning till lägret/bekräftning av deltagande	3
2. Fakturering och avbokning	3
Avbokning	4
3. Försäkringsärenden	4
4. Vad göra vid skada eller sjukdomsfall	5
5. Information	5
<b>På lägret</b>	<b>6</b>
6. Utrustning under lägret	6
7. Boende under lägret	6
8. Måltider under lägret	7
Allergier och specialdieter	7
9. Material under lägret	8
10. Infokvällar för egna tränare och föräldrar	8
11. Rusningsmedel	8
12. Möjliga problemsituationer	8
<b>Efter lägret</b>	<b>9</b>
13. Kontakt under tiden mellan lägren	9
14. Kontaktinformation	9



## Före lägret

### 1. Anmälning till lägret/bekräftning av deltagande

Anmälningen till lägret öppnas 4 veckor före varje lägers början. Anmälningsslänken är öppen alltid 2 veckor och hittas på hemsidan.

.....

Om ni har missat anmälningstidpunkten, tag snarast möjligt kontakt till teamet för högstadielägret. För försenade anmälningar debiteras 45€ extra.

### 2. Fakturering och avbokning

Fakturering sker som förhandsbetalning vid anmälning till lägret, senast två veckor före lägret börjar

#### **Läger – full pension 280 euro/person:**

- Inkl. Må-to boende (2-6 personers rum), frukost må-to, lunch och middagar må-to, kvällsmål må-onsd samt ett lätt mellanmål 2 gånger/dag

#### **Extra natt sö-må 45 euro/person**

- Inkl. boende och må frukost
- Om middag och kvällsmål önskas, bör förfrågan om detta göras i förväg till Kisakallios reception, tel. 019 31511

#### **Dagsläger 180 euro/person**

- Inkl. Lunch och middagar må-to samt ett lätt mellanmål 2 gånger/dag

**I samband med den första lägerbetalningen debiteras av varje deltagare 20€ materialavgift.** Lägrets materialpaket innehåller Att växa till idrottare-arbetsboken och en lägerskjorta.

[Avbokning](#)



Bokningen kan avbokas eller avbrytas vid skada, sjukdom eller vi annat oöverkomligt hinder. Som grund för avbokningen, gäller ett officiellt dokument (läkarintyg, polisens förhörsprotokoll eller utlåtande av försäkringsbolag), som delges institutet.

Vid eventuella avbokningar, krediterar Kisakallio kunden 66€ per tappat dygn. Detta förutsätter läkarintyg. Kisakallio anhåller 45€ av leverans avgiften. Om idrottaren avbryter lägret av någon annan orsak än ovannämnda, är inte Kisakallio skyldigt att återlämna eller nedsätta det avbrytna lägrets pris till kunden. Vid avbokning av dagsläger, krediterar Kisakallio per tappad lägerdag. Även vid avbokning av dagsläger och kreditering av lägerdagar, krävs intyg och Kisakallio anhåller 45€ av leverans avgiften.

Vid eventuell skada, sjukdom eller liknande, bör detta anmälas direkt till den ansvariga tränaren, och förmyndaren bör meddela om detta per email till teamet för högstadielägret, till vilken även dokumenten levereras inom 2 veckor efter att lägret avslutats.

### 3. Försäkringsärenden

Högstadieläger är lägerverksamhet arrangerad av grenförbunden/idrottsföreningarna, till vilket Kisakallio erbjuder faciliteter och skolade yrkestränare. De idrottare som deltar i högstadie- lägerverksamheten, bör ha en ikraft varande, den egna grenens, licensförsäkring eller en personlig olycks- och skadeförsäkring. Före lägret bör idrottaren säkerställa omfattningen/täckningen av grenförbundets licensförsäkring eller av den personliga olycksfallsförsäkringen.

Då man kommer till lägret, är det bra att ha med sig försäkringsnumret och KELA-kortet. Kisakallio idrottsinstitut har en i kraft varande ansvarsförsäkring, om vilken du hittar mera information på våra [hemsidor](#).

### 4. Vad göra vid skada eller sjukdomsfall

Om idrottaren under lägret skadar sig eller insjuknar, tar vi omedelbart kontakt med föräldrarna. EA-utrustning finns hos varje tränare (fråga efter värkmedicin eller febertermometer av tränaren). Om det föreligger akut behov av läkare, kommer man separat överens om detta med förmyndaren. Transport till läkare är förmyndarens ansvar.



Om idrottaren skadat sig eller insjuknat före lägret, bör man i förväg vara i kontakt med grentränaren. Att idrotta sjuk är inte ansvarsfullt, och vid insjuknande, bör man allvarligt överväga om det är värt att delta i lägret. Dock är det möjligt, att genomföra vissa träningar beroende på skadans omfattning, men man måste noga överväga deltagande.

Allergi-ärenden har frågats vid anmälning och frågas ännu separat, varje gång då man anmäler sig till lägret. Det är även skäl att meddela den egna ansvariga tränaren, om idrottaren har regelbunden medicinering på gång på grund av någon sjukdom eller skada.

Då man kommer till lägret uppmanas man att ta med idrottarens licens- eller olycksfallsförsäkringens nummer samt KELA-kortet.

## 5. Information

Basinformation om högstadielägerverksamheten finns på våra hemsidor <https://www.kisakallio.fi/fi/valmennuskeskus/ylakoululeiritys/ylakoululeiritys>

På denna sida finns även lägrets infobrev och annan aktuell information gällande lägret.

Åt förmyndarna arrangeras vid varje läger ett kort infotillfälle (Punkt 11). Förmyndarna får vid behov mera information av grentränarna, av grenens ansvarspersoner och av lägerverksamhetens koordinator.

Det lönar sig även att följa med verksamheten på lägret via sociala medier:

Facebook: Kisakallion Urheiluopisto Instagram: @kisakallio Twitter: @kisakallio

# På lägret

## 6. Utrustning under lägret

- Nödvändiga träningsredskap och klädsel(även skor) för inne- och uteidrott, för lägrets varje dag
  - Om du är osäker beträffande utrustningen, fråga närmare av grentränaren om detta
- Personliga tvättnings- och hygientillbehör
- I rummen finns sängkläder och handduk, men man det är bra att även ta med egen handduk



- Rena kläder för tiden utanför träningen
- Personliga läkemedel (meddela om detta även åt ansvarstränaren på lägret)
- Anteckningsmaterial
- Förutom träningsväskan, är det bra att ha t.ex. ryggsäck för personliga värdesaker
- Simbyxor/-dräkt
- Ett frånvarointyg från skolan samt för lägerveckan givna hemläxor, skolböcker och övrig behövlig studieutrustning
- Numret på egen licens- eller olycksfallsförsäkring

## 7. Boende under lägret

Boende i 2-6 personers rum. Man strävar att ge rummen på ankomstdagen klo 15.00 och utcheckning på avresedagen före klo 12.00. I mån av möjlighet fås rummen tidigare och kan lämnas senare. Institutets omklädningsrum är till förfogande, då inte rummen är tillgängliga (olika kutym på alla läger).

På institutet gäller tystnad från klo 22.00. idrottarnas väckning är senast klo 07.00. Dessa regler efterföljer man strikt. Även mobiltelefoner, tabletter, datorer och högtalare skall stängas klo 22.00 – nätterna är till för att sova och god sömn är idrottarens viktigaste återhämtning. Spelkonsoler eller videospel tas inte med på läger.

Lägrrets arrangörer är ansvariga för nattvakten och som övervakare verkar grentränarna som bor på institutet under lägret. Dessa övervakare bor för det mesta i samma byggnader som idrottarna. Dessa kan nås även nattetid, om sjukdomsfall eller andra problem uppstår. Kisakallio Idrottsinstitutets reception är öppen dygnet runt.

Man är väldigt strikt vad gäller boenderegler, utrymmenas renhet, sovtider och nattlugn är viktigt för varje idrottare. Man godkänner inte stökiga utrymmen eller rum eller någon form av trakasseri.

Att lämna institutets område utan lov eller utan att ha meddelat grentränarna, är förbjudet.

## 8. Måltider under lägret

Måltiderna under lägret är tidsmässigt uppdelade gruppvis. Att följa tidtabellerna är viktigt, så att alla måltider på Kisakallio löper smidigt.

Till lägerdagen hör 2 st. Lätta mellanmål (frukt, smoothie, etc). Efter behov kan idrottaren även personligen förbereda sig, genom att ta med sig tilläggs mellanmål som håller sig under lägret. Under lägerdagarna finns även möjlighet att köpa tilläggs mål från institutets



cafe. Godis, chips, läskedrycker eller energidrycker hör inte till idrottarens kost under lägret!

## Allergier och specialdieter

Eventuella allergier har tillfrågats redan vid anmälningsskedet och de tillfrågas ännu separat varje gång man anmäler sig. Vid anmälning är det bra att även anmäla eventuella specialdieter.

Information om mat-allergier och specialdieter meddelas institutets kök. Rätterna på våra matlinjer är även märkta, om de är mjölkfria, laktosfria eller glutenfria. Åt svårt allergiska personer gör vi vid behov, egna portioner.

Idrottaren kan fråga efter sin egen portion av servitören, då han kommer och äta. Viktigt är, att var och en själv sköter om frågan vid måltiderna. Det lönar sig alltid att fråga, om man känner sig osäker.

## 9. Material under lägret

Som material använder vi Olympiakomitens "Att Växa till idrottare"-läroböcker samt Kisakallio Idrottsinstitutets egna läroböcker. Alla frågor som behandlas på lägret, delas elektroniskt efter lägret till idrottarna, föräldrarna och vid behov, även till föreningstränarna via greentränarna.

## 10. Infokvällar för egna tränare och föräldrar

Under lägret anordnas alltid en föräldrakväll, som en del av lägerhelheten. Vi hoppas att så många förmyndare som möjligt kan delta. Även de personliga tränarna är välkomna till evenemanget. På föräldrakvällen behandlas ärenden som undervisats under lägret och i samband med detta, kan förmyndarna ställa tillägsfrågor om lägret. Att anamma de inlärdade frågorna under lägret till vardagen, är troligare, om detta även stöds hemma.



## 11. Rusningsmedel

Under lägret förhåller man sig ytterst negativt till alla rusningsmedel, inberäknat tobaksprodukter. Kisakallio har förbundit sig att följa det antidopingprogram, som är utfärdat åt idrottsinstitut och träningscenter. Antidopingfostran är även ett tema under lägret.

## 12. Möjliga problemsituationer

Man förväntar sig att idrottarna uppträder exemplariskt och följer Kisakallios och lägrets regler. Möjliga beteendestörningar/problemsituationer utreds under ledning av grentränarna och Lägrets koordinator och vid behov kontaktas idrottarens förmyndare. I yttersta fall kan idrottarens lägervistelse avbrytas.

# Efter lägret

## 13. Kontakt under tiden mellan lägren

Till den ett år långa lägerprocessen hör även hemläxor och kontakt mellan lägerveckorna. En röd tråd för hela lägret, är att stöda utvecklingen av idrottarens vardag.

De olika grenarna kommer överens om med idrottarna och deras föräldrar, hur man i praktiken utför hemläxorna och hur man håller kontakt med idrottaren och familjen. Varje idrottare och familj bidrar dock till lägrets helhet via eget intresse och möjligheter.

## 14. Kontaktinformation

YKL tiimi (Anne, Elena, Dionne ja Jani)

[ykl@kisakallio.fi](mailto:ykl@kisakallio.fi)

**Puh: 041 731 88 59 (Vardagar 8:30-16)**

Kisakallio Idrottsinstitut: Kaarina Karin tie 4, 08360 Lohja, tel. 019 31511

[asiakaspalvelu@kisakallio.fi](mailto:asiakaspalvelu@kisakallio.fi)