



Nationellt Högstadieläger
Kisakallio Idrottsinstitut
2023-2024

Lägerinfo för idrottare och föräldrar



Före lägret	3
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
På lägret	6
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
Efter lägret	9
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.

2. Fakturering och avbokning

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

Läger – full pension 285 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
- Orienteringsläger kostar 290 euro / person (inkl. busstransport)

Extra natt sö-må 55 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

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



Avbokning av deltagande

14 dagar till 48 timmar före lägrets start kan din bokning överföras gratis till nästa läger som en följd av en skada, sjukdom eller annan force majeure-orsak. En bokning som gäller det sista lägret för läsåret kan inte skjutas upp till nästa läsår, men lägeravgiften återbetalas, minus 50 € för en kontors- och hanteringsavgift.

För avbokningar som görs senare än 48 timmar före lägrets start kommer en kontors- och hanteringsavgift på 50 €/person att dras av återbetalningen. Om deltagandet kan överföras till nästa läger debiteras ingen kontors- och hanteringsavgift. Om deltagaren på lägret inte infinner sig (no show) är Kisakallio inte skyldig att återbetala eller sänka priset på den avbrutna kursen.

Om lägret måste avbrytas helt och hållet återbetalas kunden 50 €/förlorad natt. Återbetalning gäller för kursövernattningar, inte ytterligare nattbokningar.

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 frågas ännu separat, varje gång 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 utetidrott, 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 16.00 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.

Lägrets 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 greentränarna, 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 ka 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 Idrottsinstituts egna läroböcker. Alla frågor som behandlas på lägret, delas elektroniskt efter lägret till idrottarna, föräldrarna och visd behov, även till föreningstränarna via grentränarna.

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 tilläggsfrågor 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, Markus ja Jani)

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