



Valtakunnallinen Yläkoululeiritys

Kisakallion Urheiluopisto

**2023-2024**

Leiritysinfo

urheilijoille ja huoltajille



### **Ennen leiriä 3**

1. Ilmoittautuminen leirille / vahvistus osallistumisesta 3
2. Laskutus ja varauksen peruutus 3
  - Varauksen peruutus 4
3. Vakuutusasiat 4
4. Tapaturman tai sairastumisen sattuessa 5
5. Tiedotus 5

### **Leirillä 6**

6. Leirillä tarvittavat varusteet 6
7. Majoitus leirillä 6
8. Ruokailut leirillä 7
  - Allergiat ja erityisruokavaliot 7
9. Leiritysten materiaalit 8
10. Huoltajien ja yläkoululeiritysvälmentäjien yhteydenpito 9
11. Päihdyttävät aineet 9
12. Mahdolliset ongelmatilanteet 9

### **Leirin jälkeen 10**

13. Yhteydenpito leirien välisenä aikana 10
14. Yläkoululeiritystiimin yhteystiedot 10



## Ennen leiriä

### 1. Ilmoittautuminen leirille / vahvistus osallistumisesta

Leirin ilmoittautuminen avataan noin 4 viikkoa ennen jokaisen leirin alkua. Ilmoittautumislinkki on auki 14 päivää.

### 2. Laskutus ja varauksen peruutus

Laskutus tapahtuu ennakkomaksuna leirille ilmoittautumisen yhteydessä, viimeistään kaksi viikkoa ennen leirin alkua.

#### **Täysihoitoleiri (ma-to) 285 euroa / hlö:**

- sis. ma-to majoituksen (2-6 hh), aamupalat ti-to, lounaat ja päivälliset ma-to, iltapalat ma-ke sekä 2 x päivässä kevyen välipalan.
- Suunnistuksen leirin hinta on 290€ / hlö (sis. yllä olevien lisäksi bussikuljetuksen torstain lajiharjoitukseen)

#### **Lisäyö su-ma 55 euroa / hlö**

- sis. majoituksen ja maanantain aamupalan
- mikäli haluaa sunnuntaina päivällisen tai iltapalan, on niistä tiedusteltava erikseen etukäteen Kisakallion vastaanotosta, puh. 019 31511

#### **Ensimmäisen leirimaksun yhteydessä peritään jokaiselta osallistujalta 20€**

**materiaalimaksu.** Leirityksen materiaalipaketti sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan.



### **Varauksen peruutus**

14 vrk - 48 h ennen leirin alkua varauksen voi siirtää loukkaantumisen, sairastumisen tai jonkin muun ylivoimaisen esteen sattuessa veloitusetta seuraavalle leirille. Lukuvuoden viimeisen leirin osallistumista ei siirretä seuraavalle lukuvuodelle vaan palautetaan leirimaksu, josta on vähennetty 50 € toimisto- ja käsittelymaksu.

Myöhemmin kuin 48 tuntia ennen leirin alkua tehdyistä peruutuksista pidätetään toimisto- ja käsittelymaksu 50 €/hlö. Mikäli osallistuminen pystytään siirtämään seuraavalle leirille ei toimisto- ja käsittelymaksua veloiteta. Jos asiakas ei saavu paikalle (no show), Kisakallio ei ole velvollinen palauttamaan tai alentamaan keskeytyneen kurssin hintaa asiakkaalle.

Leirin keskeytyksissä hyvitetään asiakkaalle 50 €/menetetty yö. Hyvitys koskee kurssin yöpymisiä, ei lisäyövarauksia.

Jos asiakas peruuttaa tai keskeyttää leirin jonkin muun syyn takia, ei Kisakallio ole velvollinen palauttamaan tai alentamaan keskeytyneen leirin hintaa asiakkaalle.

Mahdollisesta loukkaantumisesta, sairastumisesta tms. on välittömästi ilmoitettava lajin vastuuvallmentajalle sekä huoltajan on ilmoitettava asiasta kirjallisesti YKL-tiimille [ykl@kisakallio.fi](mailto:ykl@kisakallio.fi)

Tästä voit lukea Kisakallion Urheiluopiston [peruutusehdot](#).

### **3. Vakuutusasiat**

Yläkoululeiritys on lajiliittojen/urheiluseurojen toteuttamaa leiritystoimintaa, johon Kisakallio tarjoaa olosuhteet, koulutetut ammattivalmentajat ja asiantuntijat. Yläkoululeiritykseen osallistuvalla urheilijalla on oltava voimassaoleva oman lajin lisenssivakuutus tai itse hankittu henkilökohtainen tapaturmavakuutus. Ennen leiritykseen osallistumista tulee varmistaa oman lajin lisenssivakuutuksen tai henkilökohtaisen tapaturmavakuutuksen kattavuus.

Leirille tullessa on hyvä ottaa mukaan vakuutusnumero sekä Kela-kortti. Kisakallion Urheiluopistolla on voimassa oleva vastuuvakuutus, josta löydät lisätietoa [nettisivuiltamme](#).

5

#### **4. Tapaturman tai sairastumisen sattuessa**

Mikäli urheilijalle sattuu leirillä tapaturma tai hän sairastuu, otamme aina viipymättä yhteyttä huoltajiin. EA-välineet löytyvät jokaiselta valmentajalta (myös särkylääkkeitä ja kuumemittaria voi tiedustella valmentajilta tai YKL-tiimiltä). Mikäli urheilijalla ilmenee akuutti tarve lääkärille, sovitaan siitä erikseen huoltajan kanssa. Kuljetus lääkäriin on huoltajan vastuulla.

Jos urheilija on loukkaantunut tai sairastunut ennen leirille saapumista, okaa yhteydessä lajivalmentajaan etukäteen. Sairaana leirille tuleminen ei ole sallittua. Loukkaantuneena voi olla mahdollista tehdä harjoitteita sovelletusti vamman laajuus ja kehonosa huomioiden, joten leirille saapuminen voi olla mahdollista harkintaa käyttäen.

Allergia-asiat kysytään erikseen jokaisella kerralla, kun ilmoittaudutaan leirille. On hyvä tiedottaa myös oman ryhmän vastuupalmentajaa, mikäli urheilijalla on esim. säännöllinen lääkitys jonkin sairauden tai loukkaantumisen johdosta.

Leirille tullessa on hyvä ottaa mukaan urheilijan lisenssi- tai tapaturmavakuutuksen numero sekä Kela-kortti.

#### **5. Tiedotus**

Yläkoululeirityksestä löytyy perustietoa nettisivuiltamme:

<https://www.kisakallio.fi/urheilu/ylakoululeiritys/ykl-info-ja-yleiset-materiaalit.html> Huoltajat saavat halutessaan lisätietoja lajivalmentajilta, lajien vastuuhenkilöiltä ja yläkoululeiritystiimiltä. Kannattaa seurata myös sosiaalisen median kautta toimintaamme leirillä: Facebook: Kisakallion Urheiluopisto ja Instagram: @kisakallio



## Leirillä

### 6. Leirillä tarvittavat varusteet

- Sisä- ja ulkoliikuntaan tarvittavat harjoitteluvälineet (myös kengät) ja vaatetus jokaiselle päivälle (lajivalmentajilta voi suoraan kysellä lajiharjoitteluun tarvittavista varusteista, mikäli niihin liittyen on epäselvää)
- Henkilökohtaiset peseytymis- ja hygienia- tarvikkeet
- Huoneista löytyy petivaatteet sekä pyyhe, mutta myös oma pyyhe on hyvä ottaa mukaan
- Puhdasta vaatetta harjoittelun ulkopuoliselle ajalle
- Henkilökohtaiset lääkkeet (tiedottaa leirillä myös vastuvalmentaja/-henkilöitä asiasta)
- Muistiinpanovälineet ja Kasva Urheilijaksi -kirja (sisällytetään 1. leirin maksuun ja jaetaan ensimmäisellä leirillä)
- Varustekassin lisäksi hyvä olla esim. reppu mukana, jossa kuljettaa mukana arvoesineet yms.
- Uimahousut / -puku
- Koulusta myönnetty poissaololupa sekä leiriviikolle annetut kotitehtävät, koulukirjat ja muut opiskeluun tarvittavat välineet
- Oma lisenssi- tai tapaturmavakuutusnumero sekä Kela-kortti



## 7. Majoitus leirillä

Majoittuminen tapahtuu 2-6 hengen huoneissa. Lähtökohtaisesti huoneet saadaan yleensä tulopäivänä klo 16.00 mennessä ja huoneiden luovutus lähtöpäivänä on klo 12.00 mennessä. Mahdollisuuksien mukaan huoneet saadaan jo aiemmin ja voidaan pitää pidempään. Opiston pukuhuoneet ovat käytettävissä sellaisina aikoina, kun ei päästä huoneisiin (erilliset ohjeet jokaisella leirillä).

Urheiluopistolla alkaa hiljaisuus klo 22.00 alkaen. Leiriläisten herätys on viimeistään klo 7.00. Näistä säännöistä pidetään ehdottomasti kiinni. Myös kännykät, tabletit ja läppärit sekä kaiuttimet sulkeutuvat klo 22.00 - yöt ovat nukkumista varten ja uni aika on urheilijan tärkeintä palautumisen aikaa. Pelikonsoleita ei tarvita Yläkoululeireillä lainkaan.

Leirin järjestäjien puolesta on järjestetty yövalvonta, valvojina toimivat majoittuvat lajivalmentajat. Kyseiset valvojat yöpyvät pääsääntöisesti samassa majoitusrakennuksessa urheilijoiden kanssa. He ovat tavoitettavissa myös yöaikaan, jos sattuu esim. sairastumisia tai ilmenee muita ongelmia. Kisakallion Urheiluopiston vastaanotto palvelee ympäri vuorokauden (yöaikaan talossa on yövahtimestari).

Majoitusohjeista, tilojen siisteydestä, nukkumaanmenosta ja yörauhasta pidetään tiukasti kiinni kaikkien urheilijoiden osalta. Sotkuisia tiloja ja huoneita, minkäänlaista häiriköintiä tai omaisuuden tahallista turmelemista ei sallita. Tahallaan aiheutetuista sotkuista tai rikotusta välineistöistä yms. sekä mahdollisista korvauksista YKL-tiimi on tarvittaessa yhteydessä urheilijan huoltajiin.

Urheiluopiston alueelta poistuminen luvatta tai lajivalmentajalle ilmoittamatta on kielletty.



## 8. Ruokailut leirillä

Leiripäivien ruokailuajat on porrastettu ryhmittäin. Aikataulujen noudattaminen on tärkeää, jotta koko Kisakallion ruokailut saadaan sujumaan joustavasti.

Leiripäiviin sisältyy 2 kpl kevyttä välipalaa (hedelmä ja smoothie/juotava jogurtti tms.). Tarpeen mukaan urheilija voi varautua henkilökohtaisesti välipaloihin ottamalla kotoa mukaan leiriajan säilyviä välipalatuotteita. Leiripäivien aikana on mahdollisuus myös ostaa lisää välipalaa opiston kahviosta. Karkit, sipsit, limonadit tai energiajuomat eivät kuulu urheilijan ruokavalioon leirillä.

### **Allergiat ja erityisruokavaliot**

Allergia-asiat kysytään erikseen jokaisella ilmoittautumiskerralla. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä ilmoittaa myös mahdolliset erityisruokavaliot.

Tieto ruoka-aineallergioista ja erityisruokavalioista välitetään opiston keittiölle. Ruokalinjastossamme olevat ruuat ovat myös merkitty, mikäli ne ovat maidottomia, laktoosittomia tai gluteenittomia. Vaikeasti allergisille teemme tarvittaessa omat annoksensa, urheilija voi kysyä omaa annostaan tarjoilijalta ruokailemaan saapuessaan. Tärkeää on, että jokainen pitää myös itse huolen asiasta ruokailtaessa. Aina kannattaa varmistaa keittiön henkilökunnalta, mikäli on epävarma olo.

## 9. Leiritysten materiaalit

Käytämme materiaaleina Olympiakomitean Kasva Urheilijaksi -työkirjoja. Leirillä käsiteltävät asiat löytyvät myös yläkoululeirin www-sivuilta (Yläkoululeiritys → Asiantuntijasisällöt).





## 10. Huoltajien ja yläkoululeiritysvalmentajien yhteydenpito

Lajit järjestävät kauden aikana huoltajille suunnattuja tapaamisia (etä-, opisto- tai hybriditoteutuksella leirien päätteeksi) tai viestivät muulla tavoin urheilijoiden koteihin. Mahdollisista yhteisistä tapaamisista ilmoitetaan aina erikseen. Myös urheilijoiden henkilökohtaisilla valmentajilla on mahdollisuus kysyä Yläkoululeirityksessä opetetettuja asioita ja lisätietoja leirityksestä. Opittujen asioiden siirtyminen urheilijan arkeen on todennäköisempää, jos niitä tuetaan myös kotona.

## 11. Päihdyttävät aineet

Yläkoululeirityksessä suhtaudutaan ehdottoman kielteisesti kaikkiin päihteisiin, tupakka- ja muut nikotiinituotteet mukaan lukien.

Kisakallio on tiukasti sitoutunut toteuttamaan urheiluopistoille ja valmennuskeskuksille laadittua antidopingohjelmaa. Antidopingkasvatus on yksi teema myös Yläkoululeirityksessä.

## 12. Mahdolliset ongelmatilanteet

Urheilijoiden odotetaan käyttäytyvän esimerkillisesti ja noudattavan Kisakallion sekä Yläkoululeirityksen sääntöjä. Mahdolliset käytöshäiriöt/ongelmatilanteet selvitetään lajivalmentajien ja Yläkoululeiritystiimin johdolla ja tarvittaessa otetaan yhteyttä urheilijan huoltajiin. Ääritapauksissa urheilijan Yläkoululeiritys voidaan keskeyttää.



## Leirin jälkeen

### 13. Yhteydenpito leirien välisenä aikana

Vuoden kestävään leiritysprosessiin kuuluvat myös kotitehtävät sekä yhteydenpito leirien välisenä aikana. Koko leirityksen ajatus on tarjota tukea urheilijan arjen toiminnan kehittämiseen.

Lajiryhmät sopivat käytänteet urheilijoidensa ja heidän huoltajiensa kanssa, miten annetut kotitehtävät toteutetaan ja miten valmentajat pitävät yhteyttä urheilijan ja perheen kanssa. Jokainen urheilija ja perhe osallistuvat leirityksen kokonaisuuteen kuitenkin oman mielenkiintonsa ja mahdollisuuksiensa mukaan.

### 14. Yläkoululeiritystiimin yhteystiedot

YKL-tiimi (Anne, Elena, Dionne, Jani ja Markus)

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

puh. 041 731 88 59 (Arkisin 8:30-16)

Kisakallion Urheiluopisto (vastaanotto): Kaarina Karin tie 4, 08360 Lohja,

puh. 01931511 [asiakaspalvelu@kisakallio.fi](mailto:asiakaspalvelu@kisakallio.fi)

Yläkoululeirityksen nettisivu ja yleiset materiaalit:

<https://www.kisakallio.fi/urheilu/ylakoululeiritys/ykl-info-ja-yleiset-materiaalit.html>