



Valtakunnallinen
Yläkoululeiritys Kisakallion
Urheiluopisto
2024-2025

Leiritysinfo urheilijoille ja huoltajille



Ennen leiriä

1. Ilmoittautuminen leirille / vahvistus osallistumisesta s. 3
2. Leirin maksaminen ja varauksen peruutus s. 3
3. Vakuutusasiat s. 4
4. Tapaturman tai sairastumisen sattuessa s. 5
5. Tiedotus s. 5

Leirillä

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

Leirin jälkeen

13. Yhteydenpito leirien välisenä aikana s. 9
14. Yläkoululeiritystiimin yhteystiedot s. 10

Ennen leiriä

1. Ilmoittautuminen leirille / vahvistus osallistumisesta

Leirin ilmoittautuminen avataan noin neljä viikkoa ennen jokaisen leirin alkua.

Ilmoittautumisviesti linkkeineen tulee sähköpostitse lajivastaavan kautta. Ilmoittautumislinkki sulkeutuu maanantaisin, kaksi viikkoa ennen kutakin leiriä.

2. Leirin maksaminen ja varauksen peruutus

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

Täysihoitoleiri (ma-to) 290 euroa / hlö:

- sis. ma-to majoituksen (2-6 hh opistotason majoitus), aamupalat ti-to, lounaat ja päivälliset ma-to, iltapalat ma-ke sekä 2 x päivässä kevyen välipalan.
- Suunnistuksen leirin hinta on 298€ / hlö (sis. yllä olevien lisäksi bussikuljetuksen torstain lajiharjoitukseen)

Lisäyö (su-ma) 57 euroa / hlö

- sis. majoituksen (su-ma) ja maanantain aamupalan
- mikäli haluaa sunnuntaina päivällisen tai iltapalan (eivät sisälly lisäyön hintaan), on niistä tiedusteltava erikseen etukäteen Kisakallion vastaanotosta, puh. 019 31511

Ensimmäiseen leirimaksuun on lisätty automaattisesti 20€ materiaalmaksu.

Leirityksen materiaalipaketti sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan.

Varauksen peruutus

Yläkoululeirin peruutusehdot kaudella 2024-2025

Osallistumisen peruminen tai siirtäminen:

Leirimaksu ja -varaus voidaan loukkaantumisen, sairastumisen tai jonkin muun ylivoimaisen esteen sattuessa:

1.) siirtää seuraavalle leirille*

TAI

2.) palauttaa vähennettynä 50€ toimistomaksulla

*Huom. Lukuvuoden viimeisen leirin osallistumista ei siirretä seuraavalle lukuvuodelle vaan palautetaan leirimaksu, josta on vähennetty 50€ toimisto- ja käsittelymaksu.

Esteen sattuessa pyydämme ilmoittamaan asiasta **aina kirjallisesti** osoitteeseen:

ykl@kisakallio.fi

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

Jos asiakas ei saavu paikalle (no show), Kisakallio ei ole velvollinen palauttamaan tai alentamaan keskeytyneen kurssin hintaa asiakkaalle.

Force Majeure

Toimittaja ei vastaa viivästyksistä ja vahingoista, jotka johtuvat hänen vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevasta esteestä, jota hänen ei kohtuudella voida edellyttää ottaneen huomioon ja jonka seurauksia hän ei myöskään kohtuudella olisi voinut välttää tai voittaa. Ylivoimaisena esteenä pidetään esimerkiksi sotaa, kapinaa, maanjäristystä, tulvaa tai muuta luonnonmullistusta, yleisen liikenteen, tietoliikenteen tai sähkönjakelun keskeytystä, tuonti- tai vientikieltoa, lakkoa, työsulkua, boikottia tai muuta työtaistelutoimenpidettä. Lakko, työsulku, boikotti tai muu työtaistelutoimenpide katsotaan ylivoimaiseksi esteeksi myös silloin, kun Toimittaja on itse sen kohteena. Sama koskee myös tämän sopimuksen toista osapuolta.

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

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, olkaa yhteydessä lajivalmentajaan sekä YKL-tiimiin 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. Näissä tapauksissa leirille osallistumista voi harkita yhdessä lajivalmentajan ja/tai YKL-tiimin kanssa.

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 tultaessa 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 ja kengät (mikäli lajivalmentajilta on tullut erillinen varustelista, muista huomioida myös se)
- Kasva Urheilijaksi -työkirja (sisällytetty 1. leirin maksuun ja jaetaan kauden ensimmäisellä leirillä) ja muistiinpanovälineet
- Oma pyyhe sekä henkilökohtaiset peseytymis- ja hygieniatarvikkeet (petivaatteet löytyvät huoneista)
- Puhdasta vaatetta harjoittelun ulkopuoliselle ajalle
- Henkilökohtaiset lääkkeet
- Varustekassi / -reppu
- Leiriviikolle annetut kotitehtävät, koulukirjat ja muut opiskeluun tarvittavat välineet
- Mieluinen kirja tmv. luettavaa (kouluslotteihin siltä varalta jos koulutehtävät loppuvat kesken)
- Oma lisenssi- tai tapaturmavakuutusnumero sekä Kela-kortti

7. Majoitus leirillä

Majoittuminen tapahtuu 2-6 hengen huoneissa (opistotaso). Lähtökohtaisesti huoneet saadaan yleensä tulopäivänä klo 16.00 mennessä ja huoneiden luovutus lähtöpäivinä 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 uniaika 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 välineistöstä 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 aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä kaksi 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. Tärkeintä on syödä monipuolisesti ja riittävästi leiripäivien pääaterioilla (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala). Karkit, sipsit, limonadit tai energijuomat 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 siirtyy ravintolalle ja 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 verkkosivuilta (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, huumausaineisiin, tupakkatuotteisiin sekä tupakan vastikkeiden käyttöön tai hallussapitoon. Edellä mainittuihin luetaan mm. savukkeet, nuuskat, nikotiinipussit ja sähkötupakka (sekä nikotiinipitoiset että nikotiinittomat). **Näistä urheiluopisto voi keskustelun jälkeen lähettää kotiin tai sulkea kokonaan pois loppukauden leirityksistä.**

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 (ks. Pelisäännöt yläkoululeirille). 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 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, Ira, Jani ja Markus)

ykl@kisakallio.fi

puh. 041 731 88 59 (arkisin 8:30-16.00, pl. arkipyhät)

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

puh. 01931511 asiakaspalvelu@kisakallio.fi

Yläkoululeirityksen nettisivu ja yleiset materiaalit:

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