



Valtakunnallinen Yläkoululeiritys

Kisakallion Urheiluopisto

2022-2023

Leiritysinfo

urheilijoille ja vanhemmille

**Ennen leiriä 3**

Ilmoittautuminen leirille / vahvistus osallistumisesta

Laskutus ja varauksen peruutus

Varauksen peruutus

Vakuutusasiat

Tapaturman tai sairastumisen sattuessa

Tiedotus

Leirillä 6

Leirillä tarvittavat varusteet

Majoitus leirillä

Ruokailut leirillä

Allergiat ja erityisruokavaliot

Leiritysten materiaalit

Vanhempien ja omien valmentajien infoillat

Päihdyttävät aineet

Mahdolliset ongelmatilanteet

Leirin jälkeen 9

Yhteydenpito leirien välisenä aikana

Yläkoululeiritystiimin yhteystiedot

Ennen leiriä

1. Ilmoittautuminen leirille / vahvistus osallistumisesta

Leirin ilmoittautuminen avataan 2 viikkoa ennen jokaisen leirin alkua. Ilmoittautumislinkki sulkeutuu n. 2 viikkoa ennen leiriä. Ilmoittautumisviestissä on aina leirikohtaiset deadlinet ilmoittautumiselle. Olettehan ajoissa liikenteessä!

Jos olette myöhästyneet ilmoittautumisajankohdasta, ottakaa mahdollisimman pian yhteyttä yläkoululeiritiimiin. Myöhässä tulevista ilmoittautumisista laskutamme lisämaksun.

2. Laskutus ja varauksen peruutus

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

Täysihoitoleiri 280 euroa / hlö:

- sis. ma-to majoituksen (2-6 hh), aamupalat ma-to, lounaat ja päivälliset ma-to, iltapalat ma-ke sekä 2 x päivässä kevyen välipalan.

Lisäyö su-ma 50 euroa / hlö

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

Päiväleiri 190 euroa / hlö:

- sis. ma-to lounaat ja päivälliset sekä 2 x päivässä kevyen välipalan.



Ensimmäisen leirimaksun yhteydessä peritään jokaiselta osallistujalta 20€ materiaalmaksu. Leirityksen materiaalipaketti sisältää leiripaidan ja Kasva Urheilijaksi -työkirjan.

4

Varauksen peruutus

Varauksen voi peruuttaa tai keskeyttää loukkaantumisen, sairastumisen tai jonkin muun ylivoimaisen esteen sattuessa, peruutuksen ehtona opistolle kahden viikon kuluessa leirin päättymisestä toimitettu virallinen dokumentti (lääkärintodistus, poliisintutkintapöytäkirja tai vakuutusyhtiön lausunto). Mahdollisista leirin keskeytyksistä Kisakallio hyvittää asiakkaalle lääkärintodistusta vastaan 65€ per menetetty vuorokausi (yö).

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 vastuvalmentajalle sekä huoltajan on ilmoitettava asiasta kirjallisesti YKL tiimille, ykl@kisakallio.fi

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.

Vakuutusehdot ja muut yleiset materiaalit löydät [YKL-nettisivuiltamme](#).

4. Tapaturman tai sairastumisen sattuessa

Mikäli urheilijalle sattuu leirillä tapaturma tai hän sairastuu, otamme aina viipymättä yhteyttä vanhempiin. EA-välineet löytyvät jokaiselta valmentajalta (myös särkylääkkeitä ja kuumemittaria voi tiedustella valmentajilta). 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 etukäteen. Sairaana urheileminen ei ole järkevää, ja 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 on kysytty ilmoittautumisvaiheessa ja ne kysytään vielä erikseen jokaisella kerralla, kun ilmoitaudutaan 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 → Yläkoululeiritys

Huoltajat saavat halutessaan lisätietoja lajivalmentajilta, lajien vastuuhenkilöiltä ja yläkoululeiritystiimiltä.

Kannattaa seurata myös sosiaalisen median kautta toimintaamme leirillä:

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



Leirillä

6. Leirillä tarvittavat varusteet

- Sisä- ja ulkoliikuntaan tarvittavat harjoitteluvälineet (myös kengät) ja vaatetus jokaiselle päivälle
 - o lajivalmentajilta voi suoraan kysellä lajiharjoitteluun tarvittavista varusteista, mikäli niihin liittyen on epäselvää
- Henkilökohtaiset peseytymis- ja hygieniatarvikkeet,
- Huoneista löytyy petivaatteet sekä pyyhe, mutta myös oma pyyheliina on otettava mukaan
- Puhdasta vaatetta harjoittelun ulkopuoliselle ajalle
- Henkilökohtaiset lääkkeet (tiedottakaa leirillä myös vastuvalmentajia/-henkilöitä asiasta)
- Muistiinpanovälineet
 - 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 lähtöpäivinä 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).



7

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 tai päivystysnumero palvelevat ympäri vuorokauden.

Majoitusohjeista, tilojen siisteydestä, nukkumaanmenosta ja yörauhasta pidetään tiukasti kiinni kaikkien urheilijoiden osalta. Sotkuisia tiloja ja huoneita, minkäänlaista häiriköintiä tai omaisuuden tahallista turmelemista ei sallita.

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, smoothie tms.). Tarpeen mukaan urheilija voi varautua henkilökohtaisesti välipaloihin ottamalla kotoa mukaan leiriajan säilyviä välipalatuotteita. Leiripäivien aikana on mahdollisuus myös ostaa lisävälipalaa opiston



kahviosta. Karkit, sipsit, limonadit tai energiajuomat eivät kuulu urheilijan ruokavalioon leirillä!

Allergiat ja erityisruokavaliot

Allergia-asiat on kysytty jo ilmoittautumisvaiheessa ja ne kysytään vielä erikseen jokaisella kerralla, kun ilmoitaudutaan leirille. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä ilmoittaa myös mahdolliset erityisruokavaliot.

8

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 ruokaillaessa. Aina kannattaa varmistaa, jos on epävarma olo.

9. Leiritysten materiaalit

Käytämme materiaaleina Olympiakomitean Kasva Urheilijaksi -työkirjoja. Kaikki leirillä käsiteltävät asiat löytyvät myös yläkoululeirin nettisivuilta (Yläkoululeiritys → Asiantuntijasisällöt).

10. Vanhempien ja omien valmentajien infoillat

Yläkoululeirityksessä opetetettuja asioita ja niiden yhteydessä huoltajilla on mahdollisuus kysyä lisätietoja leirityksestä. Opittujen asioiden siirtyminen urheilijan arkeen on todennäköisempää, jos niitä tuetaan myös kotona.

11. Päihdyttävät aineet

Yläkoululeirityksessä suhtaudutaan ehdottoman kielteisesti kaikkiin päihteisiin, tupakkatuotteet mukaan lukien.



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

9

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 vanhempiansa 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 ja Jani)

ykl@kisakallio.fi

Puh: 041 731 88 59 (ma-pe klo 8.30-16.00)



Kisakallion Urheiluopisto: Kaarina Karin tie 4, 08360 Lohja, puh. 019 31511

asiakaspalvelu@kisakallio.fi