



## **Regler för Högstadieläger på Kisakallio**

### **Jag uppträder exemplariskt, ja respekterar andra**

På Kisakallio finns förutom högstadieelever övriga gäster och personal, som vi respekterar. Till goda seder hör bl.a. att hälsa, snyggt språkbruk, att ta av mössan/huvan då man är inne.

Även personlig hygien och rena kläder är del av andras beaktande. Kom alltid ihåg, att du på högstadielägret representerar förutom dig själv och gruppen, även din förening och hemstad.

### **Jag följer tidtabeller och sköter om min utrustning och renlighet**

Sköt själv att du håller dina tidtabeller och att du har rätt utrustning – alltid tillräckligt med kläder och redskap för minnesanteckningar med. Kom ihåg att hålla lägerpasset synligt. Varje deltagare ombesörjer om skötseln av de gemensamma utrymmena samt inkvarteringsrummen.

### **Måltider**

Följande av tidtabeller är viktigt, så att alla måltider på Kisakallio löper smidigt. Information om matallergier har frågats i förväg, men trots det är det då man kommer till måltiden, att ombesörja att maten inte innehåller allergi påverkande råvaror.

### **Hålla fast vid tystnad klo 22.00 - 07.00**

Alla på Institutets område bör garanteras god sömn. Fast man inte somnar direkt 22.00, vill kanske din rumskamrat/grannrummets boende sova. Nattfriden håller vi strängt fast vid. Som nattvakter för skolgrupper, verkar tränarna. Informationen på Kisakallio Idrottsinstitut har öppet dygnet runt.

### **Jag avlägsnar mig inte från Kisakallio Idrottsinstitut utan lov**

Deltagarna på högstadielägret är tränarnas ansvar. Om det finns behov att avlägsna sig (t.ex. sjukdom), bör man alltid meddela tränarna detta.

### **Jag anmäler om sjukdom eller olycksfall genast till tränaren**

Tränarna har EA-väskor. Dessutom finns det på alla träningsplatser egen EA-utrustning. Teamet för högstadielägret lånar ut febertermometer och värkmedicin finns även tillhanda.

### **Rusmedel och doping preparat**

På högstadielägren förhåller man sig strängt negativt till alla berusningsmedel inkluderat tobaksprodukter. Kisakallio har förbundet sig att strikt följa det utfärdade antidopingprogrammet för idrottsinstitut och träningscenter. Antidopingfostran är även ett tema under högstadielägret. Man förväntar sig att idrottarna betar sig exemplariskt och följer Kisakallios och lägrets regler.

### **Eventuella problemsituationer**

Eventuella beteende/problemsituationer löses under ledning av tränarna och högstadielägrets team och vid behov tas kontakt med idrottarens förmyndare. I yttersta fall kan idrottarens läger avbrytas.