

YLÄKOULULEIRITYKSEN OHJEISTUS LUKUVUOSI 2020–2021

Ilmoittautuminen leireille

- **JOKAISELLE LEIRILLE PITÄÄ ILMOITTAUTUA ERIKSEEN ENNEN LEIRIN ALKUA!**
- Ilmoittautuminen tulee hoitaa **viimeistään kolme viikko ennen** seuraavaa leiriä sähköpostilla osoitteeseen, emma.oinonen@tanhuvaara.fi
 - Muista ilmoittaa sähköpostissa leirille osallistujan tiedot ja laji

Opiskelu

Koulutehtävien osalta toimitaan ns. "läksy –periaatteella". Oppilaat keräävät itse tehtävät leirijalle suoraan opettajilta, apua voi kysyä koulujen opoilta.

Vanhempien vastuulla on hakea vapaata leiriviikolle ja siihen on olemassa erillinen kaavake jota voi hyödyntää hakemusta tehtäessä. Lomake lähetetään sähköpostin liitteenä.

Leiriviikolla koulutehtäville on varattu aikaa päivisin noin 3-4 tuntia. Opiskelu toteutetaan opiston luentotiloissa, jossa oppilaat työskentelevät pääosin itsenäisesti, mutta kuitenkin valvonnassa. Organisaation puolesta on järjestetty valvonta opiskelurauhan takaamiseksi, vastuuhenkilönä on Antti Lappalainen.

Leiriviikkojen opintovelvoitteisiin voi varautua jo hyvissä ajoin etukäteenkin, kaikkia tehtäviä ei tarvitse jättää leiriviikolle. Myös mahdolliset kokeet on mahdollista suorittaa leirin aikana, niistä tarvitaan tietoa etukäteen, jotta ne voidaan toteuttaa ohjeistuksen ja oikean aikataulun mukaisesti. Opettajat lähettävät kokeet opiston yhdyshenkilölle ja oppilaalle järjestetään mahdollisuus suorittaa kokeet annetussa aikataulussa ja rauhallisessa paikassa. Opiston vastuuhenkilö toimittaa kokeet opettajille.

Jokaisen leirille tulevan tulee ottaa leirille mukaan kirja, jota voi lukea jos kaikki koulutehtävät tulee hoidetuksi ennen viimeistä leiripäivää. Suosituksena on, että kirja käsittelee omaa lajia. Hyvä esimerkki mukaan otettavasta kirjasta, on omaa lajia tai oman lajin urheilijaa käsittelevä kirja. Esim. Teemu Selänne...

Yläkoululeirityksen tavoitteena on opettaa urheilijat itsenäisiksi ja vastuullisiksi myös opiskelujen hoitamisen suhteen.

Toiminta leireillä – ohjeistus/säännöt

Koronatilanne

- Älä tule leirille sairaana tai oireisena
- Muista pestä käsiä ja käyttää käsidesiä leirillä
- Pidä etäisyyttä muihin ja yskiessä tai aivastaessa suojaa suusi ja nenäsi
- Jos leiriläinen sairastuu tai tuntee oireita leirin aikana, hänen on välittömästi ilmoitettava siitä leirin ohjaajalle/valmentajalle ja vetäydyttävä yksin omaan huoneeseen odottamaan lisäohjeita sekä välttämään kontaktia
- Sairastunut nuori tulee hakea leiriltä kotiin
- Koronatilannetta seurataan Tanhuvaaran Urheiluopistolla ja siitä annetaan ohjeita

Toiminta yksilönä / ryhmänä

- Opetellaan huippu-urheilijan elämää/arkea niin yksilönä kuin ryhmässä toimien
- Lajien välinen yhteistyö, koska joillakin leiriviikoilla on yhtä aikaa useamman eri lajin urheilijoita.

Huippu-urheilutoimintaa

- Heti alusta alkaen vaatimustaso kaikessa tekemisessä pro-tasoa – tähtäin huipulle

Toimitaan urheiluopistolla

- Totutellaan toimimaan huippu-urheiluolosuhteissa/ympäristössä
- Huomioidaan muut opistolla toimivat ryhmät / ihmiset
- Käyttäytyminen esimerkillistä
- Urheilijalta voidaan evätä osallistumisoikeus yläkoululeirityksen toimintaan mm. sääntörikkomusten, asioiden hoitamatta jättämisen tai epäasiallisen käyttäytymisen takia
- Hyvä ja rento meininki

Päihteet ja tupakkatuotteet

- Ehdoton kielto päihteisiin ja tupakkatuotteisiin
- Samoin dopingiin ehdottoman kielteinen suhtautuminen

Poistuminen opiston alueelta

- Leiriaikana poistuminen opiston alueelta ilman lupaa on kielletty

Maitojuna

- Sääntöjä rikkova ja häiritsevästi käyttäytyvä urheilija voidaan poistaa leiriltä koordinaattorin päätöksellä, tästä ilmoitetaan aina myös kotiin

Aikataulut

- Leiriohjelmat lähetetään sähköpostin välityksellä 2-3 viikkoa ennen leiriä urheilijalle, huoltajalle ja valmentajalle (samalla kaavalla kaikki leirit)

- Leireillä toimitaan täsmällisesti leiriaikataulujen mukaisesti
- Urheilijoilla ilmoittamisvelvollisuus poikkeavissa aikatauluissa / paikalla oloissa
- Opetellaan oman päivärytmin rakentamista (myös koko perheen aikataulun rakentamista)

Majoittuminen leireillä

- Ilmoittaudu opiston vastaanottoon saapuessasi leirille - kirjautuminen
- Majoittuminen opistolla 2-4 hengen huoneissa
- Herätys leirillä klo 7.00 / hiljaisuus klo 22.00
- Huoneiden luovutus lähtöpäivänä klo 12.00 mennessä, ellei toisin ilmoiteta
- Varusteiden säilytys sekä oleskelu/kyytien odottelu mahdollista lähtöpäivänä erikseen varatussa tilassa (ilmoitetaan leirillä tarkemmin)

Ruokailut leirillä

- Kaikki ruokailut (aamiainen, lounas, välipala ja päivällinen) opiston ruokalassa. Ilta-pala kasataan mukaan iltaa varten päivällisen yhteydessä
- Muistakaa ilmoittautumisvaiheessa ilmoittaa mahdolliset allergiat
- Ruokarytmit leirillä osa ravintovalmennusta

Laskutus

- Leirien laskutus tapahtuu noin kaksi viikkoa ennen leirin alkua
- Laskut kotiosoitteeseen. Mikäli laskutusosoite on jokin muu, tulee siitä ilmoittaa ilmoittautumisen yhteydessä.
- Alle 18 – vuotiaiden laskutus huoltajan nimellä/osoitteeseen
- Laskuttajan yhteystiedot laskun yhteydessä (maksujärjestelyt)

Varusteet leirillä

- Harjoittelu omilla vaatteilla ja varusteilla
- LEIRILLE TARVITSET MUKAAN
 - Lajikohtaiset sisä- ja ulkoliikuntaan tarvittavat harjoitteluvälineet ja vaatetus jokaiselle päivälle
 - Ulkoiluun sopivat varusteet – joka leirillä ulkona tapahtuvaa ohjelmaa
 - Henkilökohtaiset peseytymis- ja hygieniatarvikkeet – peseytyminen jokaisen treenin jälkeen
 - Puhdasta vaatetta harjoittelun ulkopuoliselle ajalle
 - Henkilökohtaiset lääkkeet (tiedottakaa leirillä myös vastuuvallmentaja/-henkilöitä asiasta)
 - Muistiinpanovälineet sekä kansio jaettavia materiaaleja varten
 - Varustekassin lisäksi hyvä olla esim. reppu mukana, jossa kuljettaa mukana arvoesineet
 - Jokaisella vastuu omista tavaroista ja varusteista – opistolla ei pystytä järjestämään jatkuvaa valvontaa tavaroille, joten opisto ei myöskään korvaa leirillä hävinneitä tavaroita
 - Ota mukaan sykemittari, jos sellaisen omistat
 - Kannettavaa tietokonetta voit tarvita opiskeluun sekä urheilijaksi kasvamisen oppitunneilla/tietoiskuissa

Vakuutusasiat

- Opistolla on vastuuvakuutus leirin aikaiselle toiminnalle

Urheilijasopimus

- Urheilijan ja vanhempien kanssa tehdään urheilijasopimus.
- Täyttäkää urheilijasopimus yhdessä urheilijan ja vanhempien kanssa ennen ensimmäistä leiriä ja palauta sopimus ensimmäisellä leirillä Antti Lappalaiselle
- Samalla lomakkeella on myös kuvauslupa ja testitulosten tallennuslupa

Infot vanhemmille ja henkilökohtaisille valmentajille

- Kuuluu kokonaisuuteen!
- Leirin painopisteet ja kotitehtävät
- Kasvatuskumppanuus
- Kasva urheilijaksi
- Lajikohtaiset palaverit / kohtaamiset mahdollisia

Tiedottaminen

- Yleinen tiedottaminen nettisivujen kautta
- Nettisivut <http://www.tanhuvaara.fi/urheilu/ylakoululeirit>
- Sähköposti – tiedon jakaminen urheilijoille / perheille
- Puhelin – yhteydenpito urheilijoihin / vanhempiin
- Vastuu henkilökohtaisesta yhteydenpidosta lajivalmentajilla – sovitaan perhekohtaisesti

Urheilijaksi kasvaminen

- Urheilijaksi kasvamisen kokonaisuuteen kuuluvat tehtävät ennen leiriä, tietoiskut ja tehtävät leirin aikana sekä leireiltä annettavat kotitehtävät
- Näiden kotitehtävien tekemiseen käytetään googlen työkaluja. Leiriläinen voi hankkia jo etukäteen itselleen google-tilin tai sitten google-tilin tunnukset voidaan antaa Tanhuvaaran Urheiluopiston puolesta
- Googlen-käyttäjätunnukset selvitetään ensimmäisellä leirillä

Tanhuvaaran yläkoululeirityksen vastuhenkilö:

Valmennuskeskuskoordinaattori

Antti Lappalainen

puh. 0400805178

antti.lappalainen@tanhuvaara.fi