

YLÄKOULULEIRITYKSEN OHJEISTUS LUKUVUOSI 2022-2023

ILMOITTAUTUMINEN LEIREILLE

- **OLET ILMOITTAUTUESSASI SITOUTUNUT KOKO LUKUVUODEN YLÄKOULULEIRITYS PROSESSIIN ELI JOKAISEEN NELJÄÄN LEIRIIN. ILMOITTAUTUMISESI ON SIIS AUTOMAATTISESTI VOIMASSA JOKAISALLE LEIRILLE.**
- Jos olet hyväksyttävästä syystä estynyt osallistumaan jollekin leirille (esim. loukkaantuminen, kouluesteet, maajoukkueleiri tms.) niin ilmoita siitä **viimeistään neljä viikkoa ennen** seuraavaa leiriä. Jos sairastut äkillisesti ja se estää osallistumisen niin ilmoitus mahdollisimman pikaisesti. Ilmoitukset: 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 ja luokanvalvojilta.

Vanhempien vastuulla on hakea vapaata leiriviikolle ja siihen on olemassa erillinen Tanhuvaaran lomake jota voi hyödyntää vapaata haettaessa mutta pääasia että toimitaan koulujen käytänteiden mukaan.

Poissaoloanomuslomake löytyy täältä sivustolta: <https://tanhuvaara.fi/urheilu/ylakoululeiritys/valituille/>

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

Leiriviikkojen opintovelvoitteisiin voi varautua jo hyvissä ajoin etukäteenkin, kaikkia tehtäviä ei tarvitse jättää leiriviikolle jos näyttää siltä että tekemistä tulee paljon. Myös mahdolliset kokeet on mahdollista suorittaa leirin aikana, niistä tarvitaan tieto 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 tehdyt kokeet opettajille takaisin.

Kokemus on osoittanut että leiriläisillä on läksyjä vaihtelevasti ja osa saa niitä lisää leirin aikana. Läksyjen teko aika vietetään kuitenkin luokkatilassa ja urheilijan päivärytmistä pidetään kiinni. Tämän vuoksi leiriläisellä olisi hyvä olla leirillä mukana esimerkiksi kirja jota voi lukea jos kaikki koulutehtävät tulee hoidetuksi ennen viimeistä leiripäivää. Tällöin läksyjen teon jälkeen jäävä aika ei sujuisi pelkästään älypuhelimien parissa. Suosituksena on, että kirja käsittelisi 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
- Mahdollisessa kasvomaskien käytössä toimitaan viranomaisten voimassa olevien suositusten mukaan
- 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

Hyvä käytös

- Ole hyvä kaveri, tsemppaa ja kannusta muita!
- Huomioi kunnioittavasti ja yhdenvertaisesti leiriläisten lisäksi myös valmentajat, muut opiston asiakkaat ja opiston henkilökunta.
- Kunnioita toisen omaisuutta ja yksityisyyttä. Ethän kuvaa tai julkaise toisesta materiaalia ilman lupaa.
- Kunnioita muita läsnäolollasi.
- Muista että edustat leirillä aina itsesi lisäksi myös seuraasi ja lajiasi.
 - Kiitä, tervehdi, avaa ovi, käytä soveliasta kieltä, ota hattu pois sisätiloissa
- Siivoa jälkesi ja pidä paikat puhtaana!

Avaimia hyvän leirin onnistumiseen

- Noudata leiriaikatauluja ja ole ajoissa paikalla.
- Anna muille yörauha, ethän poistu huoneesta yöaikaan, jos ei ole hätätilanne.
- Huolehdi henkilökohtaisesta hygieniasta ja peseydy päivittäin.
- Tee parhaasi opiskeluissa, luennoilla ja harjoituksissa. Voit vaatia sitä myös muilta!
- Anna toisille työrauha opiskeluissa, luennoilla ja harjoituksissa.
- Pidä huolta välineistäsi.
- Opiston alueelta voit poistua vain luvan saatuaasi.
- Vahingon, loukkaantumisen tai sairastumisen sattuessa, ilmoita välittömästi leirin henkilökunnalle.

Ensimmäinen seuraus sääntöjen rikkomisesta on keskustelu tai soitto kotiin.

Alla olevissa toimissa nollatoleranssi, joista voidaan keskustelun jälkeen lähettää kotiin tai sulkea pois leirityksestä.

Epäasiallinen, uhmaava käytös tai kiusaaminen.

Päihde- tai huumausaineiden käyttö tai hallussapito.

Urheilussa kiellettyjen aineiden ja menetelmien käyttö tai hallussapito.

Opiston alueelta luvatta poistuminen tai yörauhan rikkominen.

Toisen omaisuuden vahingoittaminen tai luvaton käyttö sekä haltuunotto.

Leirimaksua ei palauteta tai hyvitetä, jos leiriläinen joudutaan lähettämään kotiin rikkomuksen vuoksi kesken leirin

Urheilijalta voidaan evätä osallistumisoikeus yläkoululeirityksen toimintaan mm. sääntörikkomusten, asioiden hoitamatta jättämisen tai epäasiallisen käyttäytymisen takia

Aikataulut

- Leiriohjelmat lähetetään sähköpostin välityksellä 2-3 viikkoa ennen leiriä urheilijalle ja huoltajalle (leirit pyritään toteuttamaan samalla aikataulurungolla)
- Leireillä toimitaan täsmällisesti leiriaikataulujen mukaisesti
- Urheilijoilla ilmoittamisvelvollisuus poikkeavissa aikatauluissa / paikalla oloissa

Majoittuminen leireillä

- Ilmoittaudu opiston vastaanottoon saapuessasi leirille ja täytä kirjautumistiedot. **Huoneen saat tulopäivänä viimeistään klo 15 mutta jo aikaisemminkin jos vain suinkin mahdollista.**
- Majoittuminen opistolla 2-4 hengen huoneissa
- **Herätys leirillä klo noin klo 7.00 / hiljaisuus klo 22.00**
- Huoneiden luovutus lähtöpäivänä klo 12.00 mennessä, ellei toisin ilmoiteta
- **Leiriläinen vastaa huoneen siisteydestä leirin aikana. Pidä huone siistinä pitkin leirinä. Jos huone jää epäsiistiin kuntoon leiriltä lähdettäessä niin siitä voi seurata lisälasku.**
- Varusteiden säilytys ennen kyydin lähtöä leirillä annettujen ohjeiden mukaan.

Ruokailut leirillä

- Kaikki ruokailut (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala) opiston ravintolassa
- Muistakaa ilmoittautumisvaiheessa ilmoittaa mahdolliset ruoka-aineallergiat jolloin ne välittyvät automaattisesti keittiöön
- Ruokarytmit leirillä osa ravintovalmennusta

Laskutus

- **Leirien laskutus tapahtuu noin kaksi viikkoa ennen leirin alkua lähettämällä lasku huoltajan sähköpostiin**
- Laskuttajan yhteystiedot laskun yhteydessä (maksujärjestelyt)
- Perumiset yllä olevan ohjeen mukaan viimeistään 4 viikkoa ennen leiriä, jos leiri peruuntuu esim. sairastumisen vuoksi kun lasku on jo lähetetty niin joudumme perimään siitä 25 euron toimistokulut

Varusteet leirillä

- Harjoittelu omilla vaatteilla ja varusteilla
- LEIRILLE TARVITSET MUKAAN
 - Lajikohtaiset sisä- ja ulkoliikuntaan tarvittavat harjoitteluvälineet ja puhtas/kuiva 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 vastuuvälmentajia/-henkilöitä asiasta)
 - Mahdolliset urheiluteipit, rakkolaastarit yms.
 - Muistiinpanovälineet sekä kasva urheilijaksi oppikirja (jaetaan ensimmäisellä leirillä)
 - 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 jossa sitoudutaan leirin toimintaan
- Huoltaja täyttää urheilijasopimuksen yhdessä leiriläisen kanssa ennen ensimmäistä leiriä.
Urheilijasopimus tehdään sähköisesti: <https://link.webpolsurveys.com/S/AA077A6CD0573202>

Infot vanhemmille ja henkilökohtaisille valmentajille

- Kuuluu kokonaisuuteen
- Leirin painopisteet ja kotitehtävät
- Kasvatuskumppanuus
- Kasva urheilijaksi
- Lajikohtaiset palaverit / kohtaamiset mahdollisia → paikan päällä / teams

Tiedottaminen

- Yleinen tiedottaminen nettisivujen kautta
- Nettisivut <https://tanhuvaara.fi/urheilu/ylakoululeiritys/>
- Sähköposti – tiedon jakaminen urheilijoille / perheille
- Puhelin – yhteydenpito urheilijoihin / vanhempiin tarvittaessa

Urheilijaksi kasvaminen ja omatoiminen harjoittelu leirien välillä

- Urheilijaksi kasvamisen kokonaisuuteen kuuluvat tehtävät ennen leiriä, tietoiskut ja tehtävät leirin aikana sekä leireiltä annettavat kotitehtävät
- Leiriläiset saavat ohjeita/mahdollisuuksia omatoimiseen ominaisuusharjoitteluun ja/tai lajiharjoitteluun myös leirien väliselle ajalle
- Tehtävät ohjeistetaan/tehdään/palautetaan moodlen oppimisympäristössä sekä kasva urheilijaksi oppikirjaan

Tanhuvaaran yläkoululeirityksen vastuhenkilö:

Valmennuskeskuskoordinaattori

Antti Lappalainen

puh. 0400805178

antti.lappalainen@tanhuvaara.fi