

YLÄKOULULEIRITYKSEN OHJEISTUS

ILMOITTAUTUMINEN LEIREILLE

- **OLET ILMOITTAUTUESSASI SITOUTUNUT KOKO LUKUVUODEN YLÄKOULULEIRITYSPROSESSIIN 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 heti kun asia on tiedossasi (katso leirin peruutusehdot laskutusosiosta). Jos sairastut äkillisesti ja se estää osallistumisen niin ilmoitus mahdollisimman pikaisesti. Ilmoitukset: antti.lappalainen@tanhuvaara.fi / reetta.rissanen@tanhuvaara.fi
 - Muista ilmoittaa sähköpostissa leirille osallistujan tiedot ja laji
- Jos sinulla on toiveita majoittua samassa huoneessa jonkun toisen leiriläisen kanssa (2-4hlö/huone) niin ilmoitathan siitä viimeistään 2 viikkoa ennen ensimmäistä leiriä: emma.oinonen@tanhuvaara.fi Varmistathan ennen huonekaveritoiveen lähettämistä että huonekaverillasi on myös sama toive kuin sinulla. Lukuvuoden loppuilla leireillä huonejaot pyritään tekemään ensimmäisen leirin toiveiden/toteutuksen mukaan.

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 täysinä leiripäivinä 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. Kaikkia läksyjä ei kuitenkaan kannata tehdä etukäteen koska opiskelutunneilla on oltava paikalla. 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.

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

TOIMINTA LEIREILLÄ – OHJEISTUS/SÄÄNNÖT

Terveys

- Älä tule leirille sairaana tai loukkaantuneena
- Huolehdi käsi- ja muustakin hygieniasta leirin aikana
- Jos sairastut leirin aikana niin ilmoita siitä jollekin leirityksen henkilökunnasta kuin myös vanhemillesi. Mietitään porukalla miten toimitaan → voiko jatkaa leirillä vai onko parempi keskeyttää
- Ei käydä ravintolassa sairastuneena

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 ja/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 mutta sisällöt vaihtelevat)
- Leireillä toimitaan täsmällisesti leiriaikataulujen mukaisesti
- Urheilijoilla ilmoittamisvelvollisuus poikkeavissa aikatauluissa / paikalla oloissa

Majoittuminen leireillä

- Ilmoittaudu opiston vastaanottoon saapuessasi leirille ja täytä majoituskortti joka leirin yhteydessä. **Huoneen saat tulopäivänä viimeistään klo 15 mutta jo aikaisemminkin jos vain suinkin mahdollista.**
- Majoittuminen tapahtuu opistolla 2-4 hengen huoneissa riippuen opiston täyttöasteesta → Huoneessa pitää pystyä majoittumaan muidenkin kuin parhaan kaverin kanssa
- **Herätys leirillä klo noin klo 7.00 / hiljaisuus klo 22.00 → leiriläinen vastaa itse herätyksestä**
- 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 lähettäessä niin leiriläinen voidaan pyytää sitä siivoamaan tai siitä voi seurata lisälasku.**
- **Leiriläiset majoittuvat leirillä omatoimisesti. Toisinaan asuntolaohjaaja tai valmentaja voi käydä tarkistamassa/valvomassa huoneita mutta ei aina. Urheilijan tulee pystyä majoittumaan ilman suurta tukea ja toimimaan niin että muillakin on rauha nukkua ja levätä.**
- Varusteiden säilytys ennen kyydin lähtöä leirillä annettujen ohjeiden mukaan.

Ruokailut leirillä

- Kaikki ruokailut (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala) opiston ravintolassa (iltapalassa voi toisinaan olla poikkeus että siihen otetaan eväät päivälliseltä)
- Muistakaa ilmoittautumisvaiheessa ilmoittaa mahdolliset ruoka-aineallergiat jolloin ne välittyvät automaattisesti keittiöön
- Ruokarytmit leirillä osa ravintovalmennusta

Laskutus

- **Leirien laskutus tapahtuu noin kolme (3) viikkoa ennen leirin alkua lähettämällä lasku huoltajan sähköpostiin**
- Laskuttajan yhteystiedot laskun yhteydessä (maksujärjestelyt)
- Asiakas voi peruuttaa varauksen kuluitta 14 vuorokautta ennen tilaisuutta. Tämän jälkeen palautamme leirimaksun vähennettynä toimistokuluilla 25€.
- Jos asiakas joutuu keskeyttämään leirin sairauden tai jonkin muun syyn takia, Tanhuvaara ei ole velvollinen palauttamaan tai alentamaan keskeytyneen kurssin hintaa asiakkaalle. Tällöin voitte anoa korvauksia esim. matkavakuutuksestanne.

Varusteet leirillä

- Harjoittelu omilla vaatteilla ja varusteilla
- LEIRILLE TARVITSET MUKAAN
 - Lajikohtaiset sisä- ja ulkoliikuntaan tarvittavat harjoitteluvälineet ja puhdas/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 tapaturmavakuutus joka kattaa ohjatussa toiminnassa tapahtuneet tapaturmat
- Suosittelemme hankkimaan urheilijoille soveltuvan tapaturmavakuutuksen
- Matkavakuutus on hyödyllinen, jos sairastuu kesken leirin ja joutuu jättämään sen kesken. Tällöin voi matkavakuutuksesta anoa leiristä koituneet kulut.

Urheilijasopimus

- Urheilijan ja vanhempien kanssa tehdään urheilijasopimus jossa sitoudutaan leirin toimintaan ja sääntöihin
- Huoltaja täyttää urheilijasopimuksen yhdessä leiriläisen kanssa ennen ensimmäistä leiriä. Urheilijasopimus tehdään sähköisesti johon löytyy linkki täältä:
<https://tanhuvaara.fi/urheilu/ylakoulu/leiritys/valituille/>

Tiedottaminen

- Vanhemmat ovat tervetulleita leirien avaus- ja päätöstilaisuuksiin ja muutenkin seuraamaan harjoituksia niin halutessaan. Valmentajat voivat myös halutessaan tulla seuraamaan harjoituksia
- Yleinen tiedottaminen nettisivujen kautta
- Nettisivut <https://tanhuvaara.fi/urheilu/ylakoululeiritys/>
- Sähköposti – tiedon jakaminen urheilijoille / perheille → kaikki leirikirjeet ja infot laitetaan sekä urheilijan että vanhemman/vanhempien sähköposteihin
- Puhelin – yhteydenpito urheilijoihin / vanhempiin tarvittaessa

Urheilijaksi kasvaminen ja omatoiminen harjoittelu leirien välillä

- Urheilijaksi kasvamisen kokonaisuuteen kuuluvat tietoiskut ja tehtävät leirin aikana sekä leireiltä annettavat kotitehtävät
- Leiriläiset saavat ohjeita/mahdollisuuksia omatoimiseen ominaisuusharjoitteluun ja/tai lajiharjoitteluun myös leirien väliselle ajalle
- Tehtävät ohjeistetaan leirin aikana

Tanhuvaaran yläkoululeirityksen vastuhenkilö:

Valmennuskeskuskoordinaattori

Antti Lappalainen

puh. 0400805178

antti.lappalainen@tanhuvaara.fi