



**KASVA**  
**URHEILIJAKSI**

Valtakunnallinen Yläkoululeiritys

Kisakallion Urheiluopisto

**2018-2019**

Leiritysinfo

urheilijoille ja vanhemmille

<b>Ennen leiriä</b>	<b>3</b>
1. Ilmoittautuminen leirille / vahvistus osallistumisesta	3
2. Laskutus ja varauksen peruutus	3
Varauksen peruutus	4
3. Vakuutusasiat	4
4. Tapaturman tai sairastumisen sattuessa	5
5. Tiedotus	5
<b>Leirillä</b>	<b>6</b>
6. Leirillä tarvittavat varusteet	6
7. Majoitus leirillä	6
8. Ruokailut leirillä	7
Allergiat ja erityisruokavaliot	7
9. Leiritysten materiaalit	8
10. Vanhempien ja omien valmentajien infoillat	8
11. Päihdyttävät aineet	8
12. Mahdolliset ongelmatilanteet	9
<b>Leirin jälkeen</b>	<b>9</b>
13. Yhteydenpito leirien välisenä aikana	9
14. Yhteystiedot	10

## Ennen leiriä

### 1. Ilmoittautuminen leirille / vahvistus osallistumisesta

---

Leirin ilmoittautuminen avataan 4 viikkoa ennen jokaisen leirin alkua. Ilmoittautumislinkki on auki aina 2 viikkoa ja se löytyy nettisivulta

<https://www.kisakallio.fi/fi/valmennuskeskus/ylakoululeiritys/leirit-ja-hinnat>

Jos olette myöhästyneet ilmoittautumisajankohdasta, ottakaa mahdollisimman pian yhteyttä puhelimitse suoraan Kisakallioon Sini Forsblomiin, puh 044 746 7452. Myöhässä tulevista ilmoittautumisista laskutamme 45€ lisämaksun.

### 2. Laskutus ja varauksen peruutus

---

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

#### **Täysihoitoleiri 255 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 45 euroa / hlö**

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

#### **Päiväleiri 175 euroa / hlö:**

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

#### **Ensimmäisen leirimaksun yhteydessä peritään jokaiselta osallistujalta 25€**

**materiaalimaksu.** Leirityksen materiaalipaketti sisältää Kasva Urheilijaksi -työkirjan, henkilökohtaisen harjoitusvihkon, sisältöjen sähköiset materiaalit urheilijalle, vanhemmille ja valmentajille sekä leiripaidan.

### **Varauksen peruutus**

Varauksen voi peruuttaa tai keskeyttää loukkaantumisen, sairastumisen tai jonkin muun ylivoimaisen esteen sattuessa. Peruutuksen ehtona on opistolle toimitettu virallinen dokumentti (lääkärintodistus, poliisin tutkintapöytäkirja tai vakuutusyhtiön lausunto).

Mahdollisista leirin keskeytyksistä Kisakallio hyvittää asiakkaalle lääkärintodistusta vastaan 60€ per menetetty vuorokausi. Jos urheilija keskeyttää leirin jonkin muun syyn takia, ei Kisakallio ole velvollinen palauttamaan tai alentamaan keskeytyneen leirin hintaa asiakkaalle. Päiväleiriläisen keskeyttäessä leirin Kisakallio tekee hyvityksen per menetetty leiripäivä. Myös päiväleiriläisen keskeyttämiseen ja leiripäivien hyvitykseen tarvitaan todistus.

Mahdollisesta loukkaantumisesta, sairastumisesta tms. on välittömästi ilmoitettava lajin vastuuvallmentajalle sekä huoltajan on ilmoitettava asiasta sähköpostitse koordinaattori Sini Forsblomille, jolle myös em. dokumentit toimitetaan.

### **3. Vakuutusasiat**

---

Yläkoululeiritys on lajiliittojen/urheiluseurojen toteuttamaa leiritystoimintaa, johon Kisakallio tarjoaa olosuhteet ja koulutetut ammattivalmentajat. 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.

Kisakallion Urheiluopistolla on voimassa oleva vastuuvakuutus, josta löydät lisätietoa [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 sairastumisen sattuessa tulee harkita tarkkaan, kannattaako leirille osallistua. 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 ilmoittaudutaan 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/fi/valmennuskeskus/ylakoululeiritys/ylakoululeiritys>

Tuolle sivulle tulee myös leirin infokirje liitteineen ja muu tiedotettava asia leiriin liittyen.

Huoltajille järjestetään jokaisen Yläkoululeirin yhteydessä lyhyt infotilaisuus (ohjeiden kohta 11.) Huoltajat saavat halutessaan lisätietoja lajivalmentajilta, lajien vastuuhenkilöiltä ja Yläkoululeiritysten koordinaattorilta.

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 on hyvä ottaa mukaan myös oma pyyheliina
- 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 15.00 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).

Urheiluopistolla alkaa hiljaisuus klo 22.00 alkaen. Leiriläisten herätys on viimeistään klo 7.00. Näistä säännöistä pidetään ehdottomasti kiinni. Myös kännykät, tabletit ja läppärit sulkeutuvat klo 22.00 - yöt ovat nukkumista varten ja uniaika on urheilijan tärkeintä palautumisen aikaa.

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 palvelee ympäri vuorokauden.

Majoitusohjeista, tilojen siisteydestä, nukkumaanmenosta ja yörauhasta pidetään tiukasti kiinni kaikkien urheilijoiden osalta. Sotkuisia tiloja ja huoneita tai minkäänlaista häiriköintiä 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 ilmoittaudutaan leirille. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä ilmoittaa myös mahdolliset erityisruokavaliot.

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 ruokailtaessa. Aina kannattaa varmistaa, jos on epävarma olo.

## 9. Leiritysten materiaalit

---

Käytämme materiaaleina Olympiakomitean Kasva Urheilijaksi -työkirjoja sekä Kisakallion Urheiluopiston omia työkirjoja. Kaikki leirillä käsiteltävät asiat jaetaan sähköisesti leirin jälkeen urheilijoille, vanhemmille ja haluttaessa myös seuravalmentajille lajivalmentajien kautta.

## 10. Vanhempien ja omien valmentajien infoillat

---

Leirillä järjestetään aina myös vanhempainilta, joka on osa leirityskokonaisuutta. Toivomme mahdollisimman monen urheilijan huoltajan pääsevän mukaan. Myös henkilökohtaiset valmentajat ovat tervetulleita tilaisuuteen. Vanhempainilloissa käsitellään urheilijoille 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 tema myös Yläkoululeirityksessä.



## 12. Mahdolliset ongelmatilanteet

---

Urheilijoiden odotetaan käyttäytyvän esimerkillisesti ja noudattavan Kisakallion sekä Yläkoululeirityksen sääntöjä. Mahdolliset käytöshäiriöt/ongelmatilanteet selvitetään lajivalmentajien ja Yläkoululeiritysten koordinaattorin 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 vanhempiensa 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. Yhteystiedot

---

Leirityksen koordinaattori, majoitusten ja ilmoittautumisten yhteyshenkilö	Sini Forsblom	044 746 7452	<a href="mailto:sini.forsblom@kisakallio.fi">sini.forsblom@kisakallio.fi</a>
Koulu- ja opiskeluasiat	Sini Forsblom	044 746 7452	<a href="mailto:sini.forsblom@kisakallio.fi">sini.forsblom@kisakallio.fi</a>
Fysiikkavalmennus	Jussi-Pekka Kinnunen	050 557 7321	<a href="mailto:jussi-pekka.kinnunen@kisakallio.fi">jussi-pekka.kinnunen@kisakallio.fi</a>
Urheilijan lisäpalvelut,	Aki-Matti Alanen	045 7731 2044	<a href="mailto:aki-matti.alanen@kisakallio.fi">aki-matti.alanen@kisakallio.fi</a>
Valmennuspäällikkö	Kari Seppänen	044 060 8228	<a href="mailto:kari.seppanen@kisakallio.fi">kari.seppanen@kisakallio.fi</a>

Kisakallion Urheiluopisto: Kisakalliontie 284, 08360 Lohja, puh. 019 31511,  
[asiakaspalvelu@kisakallio.fi](mailto:asiakaspalvelu@kisakallio.fi)

Yläkoululeiritys:

<https://www.kisakallio.fi/fi/valmennuskeskus/ylakoululeiritys/ylakoululeiritys>