

## U21 miesten & naisten maajoukkueleiri 27.-28.5.2022

Paikka: Perjantaina Riihimäen uimahalli (Salpausseläntie 16, 11100 Riihimäki)

Lauantaina Hämeenlinnan uimahalli (Uimarintie 2, 13100 Hämeenlinna)

### Ohjelma

Päivä	Klo	Sisältö
Pe 27.5	Klo 19:00-20:30	Palaveri Riihimäen uimahallissa
Pe 27.5	Klo 20:30-22:00	Allas Riihimäen uimahallissa
La 28.5	Klo 11:00-12:30	Allas Hämeenlinnan uimahallissa
La 28.5	Klo 13:00-14:00	Palaveri/ruokailu altaiden välissä
La 28.5	Klo 14:30-16:00	Allas Hämeenlinnan uimahallissa

**Kenelle:** Leiri on tarkoitettu alle 21-vuotiaille eli 2002 tai sen jälkeen syntyneille. Lähtökohtaisesti leirille on hyvä tulla yli 14 vuotiaat, jotka omaavat aikaisempaa kokemusta uppopallosta. (Kysy rohkeasti maajoukkueen valmentajilta asiasta)

**Varusteet hallille:** Hallilla oleskeluun sopivat vaatteet (shortsit ja t-paita) ja pyyhe (tai kaksi tarpeen mukaan). Hallille on hyvä ottaa vähän välipalaa ja vesipullo niin tauoilla voi syödä ja nesteyttää.

**Pelivälineet:** maski (kangas remmeillä), snorkkeli, uppopalloon soveltuvat räpylät (ei reikiä lavassa tai teräviä reunoja), siniset ja valkoiset uima-asut sekä pelilakit (lakkeja löytyy myös lainaan), juomapullo, miehille alasuojat ja hammassuojat (suositeltava).

Sukeltajaliiton tapahtumissa ei kiusata tai käyttäydytä epäasiallisesti. Edustamme kuitenkin Suomen maajoukkuetta leireillä. Sukeltajaliiton tapahtumat ovat päihteettömiä. Majoittuminen ja ruokailut ovat omakustanteisia. Valmentajat järjestävät yhteismajoituksen ja siihen voi ilmoittautua leirille ilmoittautumisen yhteydessä.

### Kysymykset ja lisätiedot valmentajilta

Miesten valmentaja Sauli Rautiainen: [sauli.rautiainen@riusuk.net](mailto:sauli.rautiainen@riusuk.net)

Naisten valmentaja Daniel Welling: [daniel.welling@riusuk.net](mailto:daniel.welling@riusuk.net)