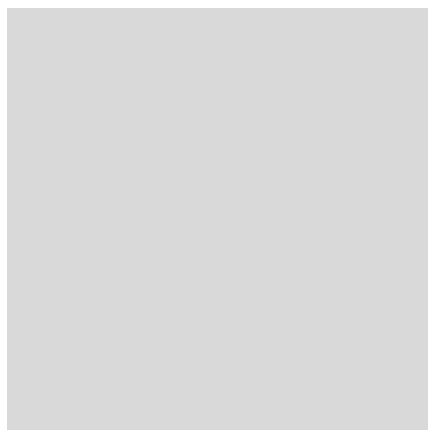
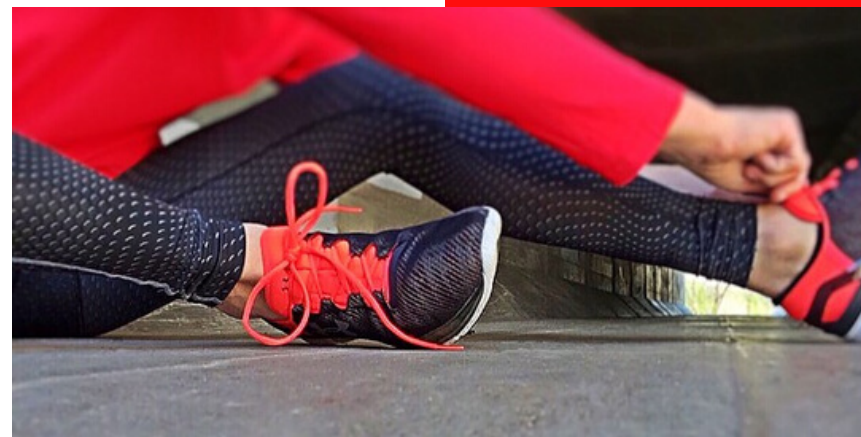




URHEILUAKATEMIAOPAS



LUKUVUOSI 2020-2021

- Akatemian aamuharjoitukset ovat kolmena aamuna viikossa; tiistai, keskiviikko ja perjantai.
- Harjoitukset alkavat klo 8.00 tai mahdollisesti jo aiemmin ja loppuvat sillä tavoin, että ehtii seuraavalle oppitunnille.
- Opiskelija ilmoittaa ryhmänohjaajalle ja valmentajalle, miten osallistuu aamuharjoitukseen.
- Lukioissa akatemia on palkissa 4 lukujärjestyksessä. Lukiolaisien ei ole pakko osallistua koeviikolla aamuharjoitukseen.

KLO	MA	TI	KE	TO	PE
8.00 – 9.15	2	4	4	8	4
9.30 – 10.45	1	6	5	7	3
11.00 – 12.45	3	2	6	1	5
13.00 – 14.15	7	1	7	2	6
14.30 – 15.45	8	5	8	3	

LUKUVUOSI 2020-2021

- Ammattiopistossa opiskelija suunnittelee akatemiaharjoitukset lukujärjestykseen ja tarvittaessa kysyy neuvoa opinto-ohjaajalta, ryhmänohjaajalta tai akatemian koordinaattorilta.
- Ammattiopistolla on oma ohjeistus akatemiatoimintaan, joka käydään aloitusinfossa läpi. Ammattiopistossa työssä oppimisjaksolla opiskelija, työpaikkaohjaaja ja vastaava opettaja sopivat yhdessä pelisäännöt työssä oppimisjaksolle.

Valmennus opintosuorituksina:

- Kunkin opiskelijan on mahdollisuus saada kursseja aamuharjoituksiin osallistumisesta sekä lukiossa että ammattiopistossa. Urheilija pitää akatemiaharjoituksista päiväkirjaa ja palauttaa sen ohjeiden mukaisesti koordinaattorille. Opintosuoritukset menevät oppilaitoksiin koordinaattorin kautta.
- Lukiossa voi saada yhteensä 8 kurssia ja ammattiopistossa 11 osaamispistettä urheilusta.

LIIKUNTAPAIKAT

Lappeenranta:

Kaupungin liikuntapaikat ovat urheiluakatemiaalaisten käytössä akatemian harjoitusaamuina klo 7.00–9.15.

Urheilutalo ja uimahalli:

- akatemiaharjoitusajalle ti, ke ja pe klo 7.00–9.15 on oma PIN-koodi, PIN -koodin toimii vain kyseisenä ajankohtana.

Imatra:

Kaupungin liikuntapaikat juoksusuora, kuntosali ym. ovat urheiluakatemiaalaisten käytössä akatemian harjoitusaamuina. Urheilutalon porttiin saa PIN-koodin ja kuntosalille/uimahalliin kulkuluvan kassalta.

Mikäli urheilijat/lajit haluavat käyttöönsä normaalista poikkeavan harjoituspaikan hoituu varaus koordinaattorin kautta.



TIEDOTUS

Muuttuneista yhteystiedoista (urheilija, valmentaja) ilmoitus koordinaattorille. Urheilija on myös velvollinen ilmoittamaan, jos tilanteet muuttuvat ja ei ole enää mukana akatemiatoiminnassa.

Urheiluakatemian yhteiset asiat:

Nettisivut www.eklu.fi/urheiluakatemia

Sähköposti ja watsapp-ryhmät

Sosiaalinen media: Facebook, Twitter, Instagram

Harjoitusryhmän asiat:

Valmentaja/valmentajat huolehtivat harjoitusryhmän omasta tiedottamisesta. Urheilija on velvollinen ilmoittamaan valmentajalle poissaolot ym.



LUKUVUODEN KULKUA

Lajivalmennus

Seurojen valmentajat/urheilijan henkilökohtainen valmentaja vastaa urheilijan valmentamisesta sekä harjoitusohjelmasta akatemiaharjoituksissa.

Yleisvalmennus

Yleisvalmennusta järjestetään lajivalmennuksen tueksi. Tarkempi info lukuvuoden alkaessa.

Luennot

Luentoja/koulutusta järjestetään eri teemoilla urheilua tukevista aiheista.

Tukipalvelut

Ajankohtaisista asioista tukipalveluihin liittyen saat tiedon sähköpostiin. Palveluita löytyy ja ne päivittyvät akatemian nettisivuilla:

<https://www.eklu.fi/urheiluakatemia/tukipalvelut/>



YHTEYSTIETOJA

Etelä-Karjalan
Urheiluakatemian koordinaattori
Elina Sinisalo
elina.sinisalo@eklu.fi
040-9524843

Toimisto: Kotipolku 2,
55120 IMATRA

Oppilaitosten
ja valmentajien yhteystiedot
löytyvät päivitettyinä myös
akatemian
nettisivuilta.