

Leiriohjeistus ja leirin pakkauslista – Kuortaneen seuranleiri

Leirin aloitus

Leiri aloitetaan ohjelmaan merkittynä aikana ja leirillä toimitaan järjestäjän aikataulun mukaan.

Osallistuminen

Valmentajat ehdottavat voimistelijalle, ja lapsen perheelle leirille osallistumista. On vanhempien päätettävissä, onko heidän lapsensa valmis leirielämään. Huoltajan on myös hyvä olla tietoinen leirin käytänteistä päättäessään lapsen osallistumisesta leirille. Mikäli vanhemmat päättävät, että lapsi lähtee leirille, hyväksyvät he osaltaan leiriä koskevat ohjeet ja käytänteet. Leirille ovat tervetulleita kaikki seuran kilpailevien ryhmien voimistelijat, taitotasoon katsomatta! Edellytyksenä osallistumiselle on, että voimistelija jaksaa harjoitella neljä leiripäivää ja pärjää ilman vanhempia kolme yötä. Leirillä liikutaan aina porukassa, eikä ketään jätetä yksin!

Matkustaminen

Kuortaneen Urheiluopistolla järjestettävälle seuranleirille lähdemme yhteisellä tilausbussilla. Sovimme lähtöpäivälle kellonajan, jolloin tapaamme Turun linja-autoasemalla tilausajopysäkillä, voimistelijoina ovat vastassa leirille lähtevät valmentajat. Vahvistamme tarkemman paluuajan vanhemmille viimeistään leirin loppuessa, bussin lähdettyä Kuortaneelta.

Ruokailut

Mukaan bussiin kannattaa pakata täyttävä eväs, sillä lounas syödään vasta noin klo 12:30. Leirillä tarjoillaan aamupala (3), lounas (4), päivällinen (4) ja iltapala (3), joten omat välipalat (suolaiset ja makeat) jätetään kotiin. Poikkeuksena laukkuihin on hyvä pakata pari hyvin säilyvää evästä jokaiselle päivälle (esim. smoothie /hedelmä) pidempien harjoitusten aikana nautittavaksi. Varaathan halutessasi myös jätskirahaa mukaan.

Ennen ruokailua valmentajat pyrkivät muistuttamaan käsien pesusta. Voimistelijoina, joilla on ruoka-allergioita, opastetaan ruokalassa kysymään henkilökunnalta erityisruokavaliostaan. On vanhempien vastuulla ilmoittaa valmentajille mahdollisista voimistelijan erityisruokavaliosta.

Pakkausohjeita

Pakataan tavarat sellaiseen laukkuun, jonka voimistelija pystyy itse kantamaan.

Mukaan on hyvä pakata myös erillinen treenikassi, johon mahtuu kaikki treeneissä tarvittava:

- remmipussi / räpsäpussi
- urheiluteipit / tuet / kumpparit jne
- päivän eväs
- vesipullo

Jumppapuvut:

- kilparyhmien voimistelupuku I, eli musta treenipuku (tämä on hyvä pakata treenikassiin valmiiksi ensimmäisen päivän treenejä varten)
- seuran uusi lyhythihainen kisapuku
- kilparyhmien voimistelupuku II, eli Quatron treenipuku (jos tätä ei löydy, voi käyttää vanhempaa petroolia pukua tai tarvittaessa jotain omaa pukua)
- ryhmäpuku
- omia pukuja niin, että pukuja on vähintään yks per päivä (leirillä 6 telinetreeniä)

Liikumme leirin aikana mahdollisimman paljon seuran vaatteissa. Otathan mukaan myös ulkoliikuntavarusteet (juoksulenkkarit, urheiluhousut), sillä telineharjoittelun lisäksi leiriohjelmaan sisältyy ulkoilua, pelejä ja leikkejä.

Muuta:

- hiustenlaittovälineet (riittävästi ponnareita ja pinnejä)
- hammasharja ja muut peseytymisvälineet
- yöpuku ja unikaveri
- uimapuku ja pyyhe
- aurinkorasva ja päähine
- sadevaatteet (kumisaappaita ei kuitenkaan tarvita)
- sopivasti urheilullisia olovaatteita ja vaihtovaatteita
- jätskiraha
- omat lääkkeet (jos tarpeen)

Majoitus

Seura huolehtii majoitusjärjestelyistä (esim. huonejaoista). Useimmiten majoitusvaihtoehto (huonekoko, rakennus ja kämppekaverit) selviää vasta paikan päällä. Leirin alussa muistutetaan, ettei kukaan liiku väliajoilla yksin, vaan aina kaksin tai isommassa porukassa.

Ongelmatilanteet

Leirin aikana voimistelijat ottavat aina yhteyttä kysymys- ja ongelmatilanteissa leirillä olevaan valmentajaan/valmentajiin. Leirin alkaessa varmistetaan, että jokaiselta vanhemmalta voimistelijalta löytyy kännykästään vähintään yhden paikalla olevan valmentajan puhelinnumero. Nuorempien voimistelijoiden kohdalla pidämme huolen, että huoltajien puhelinnumerot löytyvät valmentajalta.

Ensisijaisesti soitetaan aina omalle valmentajalle, joka voi esim. tarvittaessa tulla avaamaan oven, mikäli avain on jäänyt huoneeseen. Voimistelijoille painotetaan, ettei kukaan poistu huoneista iltaisin ulos, vaan aina tarvittaessa soitetaan valmentaja apuun. Tämä siitäkin syystä, että eri majoitusrakennusten ulko-ovet ovat lukittuina yön aikana.

Yhteiset tilat

Yhteisissä tiloissa huolehditaan yleisestä siisteydestä ja muistetaan laittaa märät pyyhkeet välittömästi kuivumaan. Telinesalissa pidetään huolta yleisestä siisteydestä ja autetaan mattojen ja välineiden siirtämisessä.

Uinti

Mikäli seuralla on uintivuoro uimahallissa, on hallissa aina uimavalvoja. Kaikki valmentajat eivät mene altaisiin, osa kiertää altailla valvomassa. Järven rantaan saa mennä vain, mikäli aikuinen on mukana (kaikkina vuodenaikoina).

Ensiapu

Kuortaneen telinesalissa on jääpalakone, josta on aina saatavilla jäämurskaa mahdollisiin ensiaputilanteisiin. Urheilukeskuksessa on myös muita ensiaputarvikkeita, mutta jokainen voi varata mukaan muutaman laastarin (ja tarvittaessa urheiluteippiä) pienten haavojen tai rakkojen varalle.

Nukkumaanmeno

Jotta ylimääräiseltä koti-ikävältä välttyttäisiin iltaisin, on tärkeää, että vanhemmat ja voimistelijat soittaisivat toisilleen viimeistään päivällisen jälkeen. Tämän jälkeen valmentajat ovat lasten tukena ja turvana. Iltaisin iltapalan jälkeen valmentajat kiertävät jokaisessa huoneessa toivottamassa hyvää yötä ja varmistamassa, että voimistelijat ovat käymässä nukkumaan. Hiljaisuus leirillä on klo 21–22. Puhelinhiljaisuus pyritään pitämään iltapalasta alkaen aamupalaan asti.

Muuta

Näiden ohjeiden lisäksi voidaan tarvittaessa tehdä ryhmä- tai leirikohtaisia ohjeita esim. kännyköiden käytöstä. Vanhempien vastuulla on ilmoittaa valmentajille mahdollisista voimistelijan lääkityksistä, allergioista ja muista asioista, joista leirivalmentajien on syytä tietää. Osalla leirityksistä on myös omat pelisäännöt, jotka huoltajien ja perheiden on hyvä tietää. Leirikutsu on tästä syystä hyvä lukea huolella läpi.

Leirin peruminen

Leiri-ilmoittautumisen perumisoikeus vaihtelee järjestäjän mukaan. Tarkemmat tiedot perumisoikeudesta löytyvät leirikutsusta.