

Leiriohjeistus ja leirin pakkauslista

Leirin aloitus

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

Osallistuminen

Valmentajat varmistavat leirille osallistumisen voimistelijan huoltajilta. Alueminorileirille osallistuminen edellyttää liiton kriteereiden täyttämisen. Seurassamme kriteerit täyttävät voimistelijat valitaan seuraavassa järjestyksessä

1. korkein kilpailuluokka
2. korkein kategoria
3. ikä nuorimmasta vanhimpaan
(ensimmäisenä kyseisen kategorian saanut voimistelija menee saman ikäisissä edelle, tarvittaessa tarkistetaan kilpailun sijoitus)

Lisäksi huomioimme, että ensisijaisesti leirille lähtee sellaisia voimistelijoin, jotka pystyvät harjoittelemaan kaikilla telineillä täyspainoisesti. Varavoimistelijoiden osallistuminen varmistuu ilmoittautumisen päätyttyä, Mukaan otetaan niin monta voimistelijaa, kun leirille mahtuu ja yleensä myös varavoimisteliijoista on saatu leirille suurin osa tai kaikki.

Huoltajan on myös hyvä olla tietoinen leirin käytänteistä päättäessään lapsen osallistumisesta leirille. Mikäli vanhemmat päättävät, että lapsi osallistuu leirille, hyväksyvät he osaltaan leiriä koskevat ohjeet ja käytänteet. Leirillä liikutaan aina porukassa, eikä ketään jätetä yksin!

Alueminorileiri, Turku

Matkustaminen leirin aikana ja majoitus

Turun alueminorileirillä voimistelijat majoittuvat kotona ja perheet hoitavat kyydit Liikuntakeskus Alfalle itse.

Ruokailut

Leirillä tarjoillaan PE lounas + päivällinen, LA lounas + päivällinen, SU lounas. Lisäksi jokaisen laukkuun on hyvä pakata muutama hyvin säilyvä eväs jokaiselle päivälle (esim. smoothie / hedelmä).

Alueminorileiri, Tampere

Matkustaminen ja majoitus

Tampereen Alueminorileirille matkustamme junalla. Sovimme lähtöpäivälle kellonajan, jolloin tapaamme Turun rautatieasemalla, voimistelijoita ovat vastassa leirille lähtevät valmentajat. Vahvistamme tarkemman junan paluuajan vanhemmille viimeistään leirin loppuessa. Leirin aikana kuljemme majoituksen sekä harjoituspaikan väliä julkisella liikenteellä. Tampereella on käytössä Nysse-sovellus, joka olisi hyvä ladata puhelimiin valmiiksi. Sovellukseen tulee myös asettaa valmiiksi pankkikortin tiedot, jotta lipun pystyy ostamaan. Käteinen ei Tampereen julkisissa kelpaa. Tarvittaessa valmentajat ostavat lippuja omilla puhelimillaan ja laittavat MobilePay -pyyntöjä tulemaan, mutta helpottaisi, jos ainakin osalta tuo sovellus löytyisi. Ohjeistatthän puhelimen käytössä siten, että ruutuaika riittää lipun ostoon.

Leirillä voimistelijat majoittuvat hotellissa valmentajien kanssa. Vaihtoehtoisesti majoituksen voi hoitaa myös itse, mutta tällöin valmentajat huoltavat voimistelijoita ainoastaan leiripäivän aikana.

Ruokailut

Perjantaina junaan kannattaa pakata täyttävä eväs, sillä lounas syödään telinesalilla vasta noin klo 12:30. Leirillä tarjoillaan PE lounas + päivällinen, LA lounas + päivällinen, SU lounas. Tämän lisäksi syömmme aamupalan hotellilla LA + SU.

Iltapalat ostamme kootusti kaupasta ja laskutamme jälkikäteen leirimaksun yhteydessä. Lisäksi jokaisen laukkuun on hyvä pakata muutama hyvin säilyvä eväs jokaiselle päivälle (esim. smoothie / hedelmä). Riisikakkuja, keksejä tai muita herkkuja ei leirillä tarvita

Valtakunnallinen alueminorileiri, Kuortaneen Urheiluopisto

Matkustaminen ja majoitus

Kuortaneen Urheiluopistolle matkustamme junalla. Sovimme lähtöpäivälle kellonajan, jolloin tapaamme Turun rautatieasemalla, voimistelijoita ovat vastassa leirille lähtevät valmentajat. Vahvistamme junan tarkemman paluuajan vanhemmille viimeistään leirin loppuessa.

Leirin järjestäjä 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.

Ruokailut

Junaan kannattaa pakata täyttävä eväs, sillä lounas syödään vasta perillä. Leirillä tarjoillaan matkustuspäiviä lukuun ottamatta joka päivä aamupala + lounas + päivällinen + iltapala. Lisäksi jokaisen laukkuun on hyvä pakata muutama hyvin säilyvä eväs jokaiselle päivälle (esim. smoothie / hedelmä). Riisikakkuja, keksejä tai muita herkkuja ei leirillä tarvita

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
- vihko ja penaali

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)
- tarvittaessa lisää omia pukuja niin, että pukuja on vähintään yksi per päivä

Liikumme lähtökohtaisesti seuran vaatteissa koko leiriviikonlopun ajan, eli muita vaatteita ei varsinaisesti tarvita. Pakataan mukaan säähän sopivat varusteet.

Muuta:

- hiustenlaittovälineet (riittävästi ponnareita ja pinnejä)
- hammasharja ja muut peseytymisvälineet
- yöpuku ja unikaveri
- omat lääkkeet (jos tarpeen)

Ongelmatilanteet

Leirin aikana voimistelijat ottavat aina yhteyttä kysymys- ja ongelmatilanteissa leirillä olevaan valmentajaan/valmentajiin. Leirin alkaessa varmistetaan, että jokaisella voimistelijalla on puhelimessaan paikalla olevien valmentajien numerot. Voimisteliijoille 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 Valtakunnallisella Alueminorileirillä 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

Telinesaleista löytyy jääpusseja / jääpalakone, jotka ovat käytettävissä mahdollisissa ensiaputilanteissa. 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

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.