

Leiriohjeistus ja leirin pakkauslista - Kisakallio

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. Leirin päätavoitteena on mahdollistaa pienille voimistelijanaluille turvallinen ympäristö leireilyn ja yöpymisen harjoitteluun ilman omien vanhempien mukanaoloa. Leirin aikana voimistellaan, pelaillaan, leikitään, ulkoillaan ja vietetään aikaa yhdessä. Leirillä liikutaan aina porukassa, eikä ketään jätetä yksin!

Matkustaminen

Kisakallion leirille lähdemme yhteisellä tilausbussilla. Sovimme lähtöpäivälle kellonajan, jolloin tapaamme Turun linja-autoasemalla tilausajopysäkillä, voimistelijat ovat vastassa leirille lähtevät valmentajat. Vahvistamme tarkemman paluuajan vanhemmille viimeistään leirin loppuessa, bussin lähdettyä Kisakalliosta.

Ruokailut

Mukaan bussiin kannattaa pakata täyttävä eväs, sillä lounas syödään vasta noin klo 12:30. Leirillä tarjoillaan ensimmäisenä päivänä lounas, päivällinen + iltapala, toisena päivänä aamupala + lounas. 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
- päivän eväs
- vesipullo

Jumppapuvut:

- kilparyhmien voimistelupuku I, eli musta treenipuku (tämä on hyvä pakata treenikassiin valmiiksi ensimmäisen päivän treenejä varten)

- kilparyhmien voimistelupuku II, eli Quatron treenipuku (jos tätä ei löydy, voi käyttää sitä vanhempaa petroolia pukua tai tarvittaessa jotain omaa pukua)

Liikumme lähtökohtaisesti seuran vaatteissa koko leirin ajan, eli muita vaatteita ei varsinaisesti tarvita. Ulkovaatteiden osalta kannattaa olla tarkkana, sillä leirillä ulkoilemme mahdollisimman paljon.

Muuta:

- hiustenlaittovälineet (riittävästi ponnareita ja pinnejä)
- hammasharja ja muut peseytymisvälineet
- pyyhe
- 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 valmentajilta löytyy puhelimistaan voimistelijoiden huoltajien numerot.

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.

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 iltaalan jälkeen valmentajat kiertävät jokaisessa huoneessa toivottamassa hyvää yötä ja varmistamassa, että voimistelijat ovat käymässä nukkumaan. Hiljaisuus leirillä on klo 21. Puhelinhiljaisuus pyritään pitämään iltaalasta 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.