



LEIRILÄISEN OPAS

Seikkailuleiri 6.-8.6.2022

Sportileirillä tavataan!

Terveisiä Pokalin toimistolta, jossa leirijärjestelyt käyvät jo kuumina! 😊

Leiri toteutetaan päiväleirinä ja kaikki lajiryhmät liikkuvat vain omalla porukallaan.

Lajivalikoimasta löytyy tuttuja ja suosittuja lajeja sekä muutama uutuus. Oletko sinä menossa seikkailemaan Extremeen, Lykynlammelle tai palloiluun vai kenties ratsastamaan? Vai oletko menossa tutustumaan Sinkkolan kotieläinpihan asukkaisiin tai rytmileirille tanssimaan?

Me ohjaajien kanssa odotamme jo innolla leiriä ja leiriläisten tapaamista! Tällä leirillä emme vietä yhteisiä päättäjäisiä, vaan jokainen laji viettää omalla porukalla mukavan yhteisen päätöksen leirillä.

Tässä on sinulle Leiriläisen opas tutustuttavaksi ennen leiriä. Opas kertoo sinulle leirille pakattavista varusteista ja tärkeistä aikatauluista, joten luethan oppaan huolellisesti yhdessä aikuisen kanssa. Jos vielä kysyttävää jää, niin kysy rohkeasti!

Pian nähdään!

Jonna
Leirijohtaja



LEIRI-INFO

Leiri alkaa maanantaina 6.6. kello 8.00 - 9.00 ilmoittautumisella. Leirille voi saapua vapaaseen tahtiin klo 8-9 välillä, leiripäivän ohjelma alkaa klo 9. Leiri päättyy keskiviikkona 8.6. kello 16.30.

Seikkailuleirin ilmoittautuminen tapahtuu Lykynlammen majan edessä (Onttolantie 94).

LÖYTÖTAVARAT

Pidäthän huolta omista tavaroistasi. **Laita nimi + laji mukaan tuomiisi varusteisiin**, jotta jo leirin aikana on helppo hukkuneita tavaroita etsiä ja palauttaa takaisin omistajalleen. Jos hukkaat leirin aikana toimi seuraavasti:

- Leirin aikana löytötavarat toimitetaan lajien ohjaajille. Kysy siis omilta ohjaajiltasi, mikäli huomaat hukkanneesi tavaroitasi.
- Leirin jälkeen tavarat toimitetaan Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n toimistoon, jossa tavaroita säilytetään elokuun loppuun asti. Tavaroita voi kysyä leirin jälkeen numerosta puh. 050 441 7327.

RUOKAILU & HERKKUHETKI

Leirillä tarjotaan aamupala, lounas, päivällinen, välipala ja iltapala. Halutessasi voit ottaa myös omia eväitä mukaan. Leiriruokailussa on huomioitu ennakkoon ilmoitetut ruoka-aineallergiat ja erityisruokavaliot.

Leirillä ei ole erillistä leirikioskia, joten voit ottaa leirille myös haluamiasi herkkuja mukaan, esimerkiksi pienen karkkipussin ja suklaapatukan. Leirin alussa sovitaan yhteisesti, milloin omia herkkuja voi syödä. Jos tuot mukanasasi omia herkkuja, huomioithan, että **energiajuomat eivät kuulu liikuntaleirille!**



TURVALLISUUS LEIRILLÄ

Lykynlammen alueella voi kulkea muitakin leirin ulkopuolisia henkilöitä, joten olethan huolellinen ja säilytä varusteesi ja arvoesineesi huolellisesti. Pokali ei vastaa hävinneistä tai rikkoutuneista tavaroista. Leirillä on yövalvoja.

Jokaisella leiriryhmällä on aina mukanaan ensiapulaukku, ja ohjaajat antavat tarvittaessa ensiapua. Kerrothan ohjaajalle heti, jos leirillä sattuu jotain!

Liikumme leirin aikana paljon metsässä. Muistutamme siis tekemään punkkitarkastuksia leirin aikana ja kotona leirin jälkeen.

VALOKUVAUS LEIRILLÄ

Pokalin valokuvaaja ottaa kuvia leirin aikana. Kuvat tulevat Pokalin omaan käyttöön ja niitä voidaan julkaista esimerkiksi Pokalin julkaisuissa ja nettisivuilla lasten ja nuorten liikunnasta kerrottaessa. Lasten kuvauslupa on kysytty ilmoittautumisen yhteydessä. Lisäksi leirillä kuvataan lyhyitä videopätkiä leirin videokoostetta varten.

Leirin tapahtumia voi seurata leirin ajan Pokalin Facebookista, Pohjois-Karjalan Liikunta ry sekä Instagramista, pohjoiskarjalanliikuntary.

LEIRIN TÄRKEÄT PUHELINNUMEROT

LAJI	LAJIVASTAAVA	PUHELIN	SÄHKÖPOSTI
Seikkailu	Linda Heikkilä	040-0944178	lindaa.heikkila@gmail.com

Leirin johto
Jonna Vaskonen
p. 050 307 8152

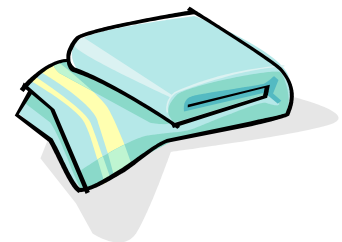
Pokalin toimisto
p. 050 441 7327

PUHELIMIEN KÄYTTÖ LEIRIN AIKANA

Yhteisten leirisääntöjen mukaisesti omat puhelimet pidetään repuissa liikuntatuokioiden aikana. Leirin aikana on mahdollisuus soittaa kotiin. Koko leirin ajan lapsen tavoittaa myös lajivastaavan kautta.

PAKKAAMUKAAN LEIRILLE

- Makuualusta, tynny ja makuupussi
- Säänmukainen varustus ja vaihtovaatteita (leirillä liikutaan ulkona joka säällä)
- Aurinkorasva ja päähine
- Kumisaappaat ja vaihtokengät
- Liikuntaan sopiva vaatetus
- Tiistain rastikävelylle vaatteet, jotka saavat likaantua
- Päiväreppu tiistain rastikävelylle
- Juomapullo
- Ruokailuvälineet (syvä muovilautanen ja lusikka sekä kuorimaveitsi)
- Pyyhe ja uimapuku
- Hammasharja ja -tahna



MUISTATHAN merkitä tavaroihisi ja vaatteisiisi oman nimesi tai kiinnittää nimilapun (Nimi+laji)!

SAIRASTUMINEN LEIRILLÄ TAI ENNEN LEIRIÄ SEKÄ PERUUTUSEHDOT

Kipeä lapsi ei ole leirikykyinen lapsi. Jos lapsesi sairastuu ennen leiriä, ilmoita siitä Pokalin toimistoon. Leirille tullaan vain täysin terveenä, joten jäähän sairastamaan kotiin pienissäkin oireissa. Jos lapsi sairastuu kesken leirin tai leiri keskeytyy muusta syystä aikaisemmin, sovittahan lapsen leiriltä poistumisesta leiriryhmän ohjaajien kanssa. Leirin aikana yhteys suoraan lajivastaavaan tai leirijohtajaan.

Leirin peruutusehtojen mukaisesti lähtökohtaisesti 31.5. jälkeen tehdyistä peruutuksista emme palauta leirimaksua. Mikäli joudumme perumaan leirin koronasta johtuen, leirimaksu palautetaan automaattisesti. Sairaustapauksissa palautamme lääkärin-/ sairaanhoitajantodistusta vastaan leirimaksun vähennettynä 10€ toimistomaksulla. Leirin aikana tapahtuneista keskeytyksistä sovimme leirimaksun palauttamisesta tapauskohtaisesti.

OHJEET LEIRIOSALLISTUJALLE

1. ILMOITTAUTUMISESTA LEIRI ALKAA

- * Ilmoittaudu lajisuorituspaikallasi 8.00-9.00 välillä
- * Etsi tavaroillesi oma paikka
- * Pese heti suorituspaikalle saapuessasi kädet huolellisesti!

2. SYÖMÄLLÄ JAKSAT

- * Pese kädet!
- * Toimi rauhallisesti ja kärsivällisesti
- * Maista jokaista ruokalajia ja syö niin että jaksat

3. TUTUSTU UUSIIN KAVEREIHIN, PUHELIN VOI ODOTTAA REPUSSAKIN

- * Leiri on ainutlaatuinen tilaisuus tutustua uusiin kavereihin tai pelailla ja leikkiä vanhojen tuttujen kanssa. Älä siis hukkaa hauskaa leiriaikaa puhelimen selailuun!

4. PYSY LEIRIALUEELLA

- * Leiriläiset eivät saa poistua yksin leirialueelta!
- * Jokaisen ryhmäkohtainen leirialue käydään yhdessä ohjaajien kanssa läpi leirin aluksi

5. AINA SATTUU JA TAPAHTUU

- * Jos sairastut tai sinulle sattuu jotakin, ilmoita siitä heti ryhmäsi ohjaajalle
- * Älä epäröi kertoa huoliasi

6. OLE TÄSMÄLLINEN

- * Ole oikeassa paikassa oikeaan aikaan ja oikeassa varustuksessa, ettet jää paitsi mistään kivasta

7. SIISTEYS LISÄÄ VIIHTYISYYTTÄ

- * Huolehdi tavaroistasi
- * Muista pestä kätesi

8. KYSY, JOLLE TIEDÄ

- * Ohjaajat ovat sinua varten
- * Noudata annettuja ohjeita

9. MUISTA HYVÄT KÄYTÖSTAVAT MYÖS LEIRILLÄ

- * Esiintymiselläsi annat kuvan itsesi lisäksi myös omasta leiriryhmästä
- * Leirillä on paljon eritasoisia liikkujia ja haluamme järjestää kaikille mukavan Seikkailuleirin
- * Leirillä ei suvaita minkäänlaista kiusaamista tai häirintää

10. PIDÄ HAUSKAA

- * Leiri on niin hauska ja antoisa tapahtuma kuin itse haluamme
- * Ota siis mukaan iloinen leirimieli ja muista myös käyttää sitä

LEIRIOHJELMA

MAANANTAI

- 8.00-9.00 ILMOITTAUTUMINEN LYKYNLAMMELLE
9.00 – 11.00 RYHMÄYTYMINEN JA TURVATUOKIO LEIRIRYHMITÄIN
11.00-12.00 LOUNAS
RUOKALEPO
13.00 – 15.00 LIIKUNTATUOKIO
15.00 - 15.30 VÄLIPALA
15.30 – 17.00 LIIKUNTATUOKIO
17.00 – 18.00 PÄIVÄLLINEN
RUOKALEPO
19.00 – 20.30 LEIRIN KASAUS, TELTAT PYSTYYN JA PATJAT PAIKOILLEEN
21.00 – 22.00 ILTAPALA JA NUKKUMAAN

TIISTAI (RASTIKÄVELY)

- 8.00-9.00 AAMUPALA
9.00 – 11.00 LIIKUNTATUOKIO
11.00-12.00 LOUNAS (RUOKARASTI)
RUOKALEPO
13.00 – 15.00 LIIKUNTATUOKIO (ENSIAPURASTI)
15.00 - 15.30 VÄLIPALA
15.30 – 17.00 LIIKUNTATUOKIO (LÖKÖ-RASTI SUOLLA)
17.00 – 18.00 PÄIVÄLLINEN
RUOKALEPO
19.00 – 20.30 SAUNA + ILTANUOTIO
21.00 – 22.00 ILTAPALA JA NUKKUMAAN

KESKIVIIKKO

- 8.00-9.00 ILMOITTAUTUMINEN LYKYNLAMMELLE
9.00 – 11.00 RYHMÄYTYMINEN, LEIKIT JA PELIT
11.00-12.00 LOUNAS
RUOKALEPO
13.00 – 15.00 LEIRIN PURKU JA LIIKUNTATUOKIO
15.00 - 15.30 VÄLIPALA
15.30 – 16.30 LEIRIN PÄÄTTÄJÄISET
17.00 MENNESSÄ LEIRILÄISET KOTIIN



SEIKKAILULEIRIÄ TUKESSA



TIMOSEN AUTO