



LEIRILÄISEN OPAS

Syysleiri 19.-21.10.2022



Syysleirillä tavataan!

Terveisiä Pokalin toimistolta! 😊

Leirijärjestelyt on tehty ja enää puuttuvat liikkuvat leiriläiset. Syysloman leiri on uutta meille kaikille ja kahden lajin voimin liikutaan tällä kertaa Joensuun urheilutalolla ja Areenalla.

Palloilu on leirien kestopuosikki ja syksyn lajivalikoimassa on koripalloa, salibandya ja amerikkalaista jalkapalloa. Taitoleirillä 1.-3.luokkalaiset pääsevät harjoittelemaan liikuntataitojen lisäksi kaveritaitoja.

Me ohjaajien kanssa odotamme jo innolla leiriä ja leiriläisten tapaamista!

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

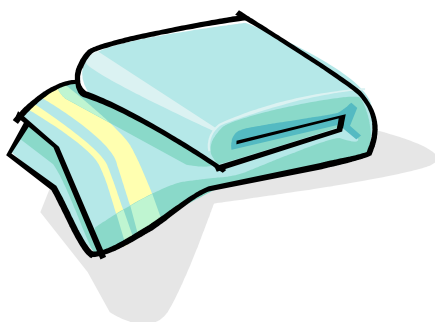
Leiri alkaa päivittäin kello 8.00 - 9.00 ilmoittautumisella. Taitoleiri kokoontuu joka aamu urheilutalolle (Koskikatu 12), jossa myös ilmoittautuminen tapahtuu. Palloilu kokoontuu leiriaamuisin keskiviikkona urheilutalolle, torstaina ja perjantaina Joensuun Areenalle (Mehtimäenaukio 2). Leiriohjaajat ovat ottamassa leiriläisiä vastaan päivittäin klo 8-9, jolla välillä leiriläiset voivat vapaaseen tahtiin saapua leirille. **Ohjelma alkaa päivittäin klo 9. Leiriohjelma päättyy klo 16** ja leiriläisten haku tapahtuu suorituspaikoilta klo 16-16.30 välillä.

Leiripäivän päätyttyä leiriläiset odottavat hakijaa suorituspaikkojen läheisyydessä. Ohjaajat kertovat ilmoittautumisen yhteydessä lisää.

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 kuitenkin hukkaat leirin aikana jotain toimi seuraavasti:

- Leirin aikana löytötavarat toimitetaan lajien ohjaajille. Kysy siis omilta ohjaajiltasi, mikäli huomaat hukanneesi tavaroitasi.
- Leirin jälkeen tavarat toimitetaan Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n toimistoon (Länsikatu 15), jossa tavaroita säilytetään joulukuun loppuun asti. Tavaroita voi kysyä leirin jälkeen numerosta puh. 050 441 7327.



RUOKAILU & HERKKUHETKI

Leirillä tarjotaan lounas sekä pieni välipala. Lounas syödään opiskelijaravintola Careliassa. Lisäksi iltapäivän tauolla tarjolla on pieni välipala. Suosittelemme ottamaan myös omia eväitä mukaan, sillä leiripäivät ovat pitkiä. Leiriruokailussa on huomioitu ennakoon ilmoitetut ruoka-aineallergiat ja erityisruokavaliot.

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

TURVALLISUUS LEIRILLÄ

Osa lajisuorituspaikoista on leirin ajan avoinna myös yleisölle, joten olethan huolellinen ja säilytä varusteesi ja arvoesineesi huolellisesti. Pokali ei vastaa hävinneistä tai rikkoutuneista tavaroista.

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

Leiriläiset on vakuutettu leiripäivien ajan.

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
Palloilu	Siiri Hartikainen	040-4825871
Taitoleiri	Jenni Karttunen	040-1774228

Leiritiimi

Jonna Vaskonen, leirin johtaja	050 307 8152
Pokalin toimisto	050 441 7327

PUHELMIEN 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.

PAKKAA MUKAAN LEIRILLE

- Sisäliikuntavaatteet: Verkkarit tai vastaava, t-paita, sisäpelikengät/ tossut
- Oma reppu tavaroille
- Ulkoliikuntavaatteet
- Juomapullo

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 jääthän 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 11.10. jälkeen tehdyistä peruutuksista emme palauta leirimaksua. Sairaustapauksissa palautamme lääkärin-/ sairaanhoitajantodistusta vastaan leirimaksun vähennettynä 10€ toimistomaksulla. Leirin aikana tapahtuneista keskeytyksistä sovimme leirimaksun palauttamisesta tapauskohtaisesti.

LEIRIOHJELMA

KESKIVIIKKO 19.10.

8.00 – 9.00 ILMOITTAUTUMINEN
9.00 – 11.00 RYHMÄITYMINEN JA TURVATUOKIO
LEIRIRYHMITÄIN
11.00 – 12.00 LOUNAS
RUOKALEPO
13.00 – 16.00 LIIKUNTATUOKIO
16.00 – 16.30 LEIRILÄISET KOTIIN

TORSTAI 20.10.

8.00-9.00 LEIRILÄISET LAJISUORITUSPAIKOILLE
9.00 – 11.00 LIIKUNTATUOKIO
11.00 – 12.00 LOUNAS
RUOKALEPO
13.00 – 16.00 LIIKUNTATUOKIO
16.00 – 16.30 LEIRILÄISET KOTIIN

PERJANTAI 21.10.

8.00-9.00 LEIRILÄISET LAJISUORITUSPAIKOILLE
9.00 - 11.00 LIIKUNTATUOKIO
11.00 - 12.00 LOUNAS
RUOKALEPO
13.00 – 15.00 LIIKUNTATUOKIO
15.00-16.00 OMAN LAJIRYHMÄN KANSSA LEIRIN PÄÄTTÄJÄISET
16.00 – 16.30 LEIRILÄISET KOTIIN



OHJEET LEIRIOSALLISTUJALLE

1. ILMOITTAUTUMISESTA LEIRI ALKAA

- * Ilmoittaudu lajisuorituspaikallasi 8.00-9.00 välillä
- * Etsi tavaroillesi oma naulakkopaikka
- * 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
- * Pidä naulakkosi siistinä

8. KYSY, JOLLET TIEDÄ

- * Ohjaajat ovat sinua varten
- * Noudata annettuja ohjeita

9. MUISTA HYVÄT KÄYTÖSTÄVÄT MYÖS LEIRILLÄ

- * Esiintymiselläsi annat kuvan itsesi lisäksi myös omasta leiriryhmästä
- * Leirillä on paljon eritasoisia liikkuja ja haluamme toteuttaa kaikille mukavan leirin
- * 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

LAIJOHJELMAT JA LAJIKOHTAISET VARUSTEET

PALLOILU (Urheilutalo, (Koskikatu 12) ja Areena (Mehtimäenaukio 2))

Palloilussa pääsee kokeilemaan amerikkalaista jalkapalloa, salibandya ja koripalloa. Luvassa on myös erilaisia pihapelejä sekä hauskaa yhdessäoloa sisällä ja ulkona.

Ota mukaasi

- liikuntaan soveltuvat vaatteet (sisä- ja ulkovaatteet)
- reppu omille tavaroille
- juomapullo
- sisäpelikengät
- suolaista välipalaa ja viimeiselle leiripäivälle herkkuja
- perjantaina voit ottaa mukaasi oman salibandymailan ja suojalasit, jos haluat

Keskiviikko 19.10. KORIPALLO

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle Tatamille 1

klo 16-16.30 haku Urheilutalon Tatamilta 1

Torstai 20.10. AMERIKKALAINEN JALKAPALLO

klo 8-9 leiriläiset Joensuun Areenan aulaan

klo 16-16.30 haku Joensuun Areenan aulasta

Perjantaina 21.10. SALIBANDY

klo 8-9 leiriläiset Joensuun Areenan aulaan

klo 16-16.30 haku Joensuun Areenan aulasta



TAITOLEIRI (Urheilutalo, (Koskikatu 12))

Leirillä harjoitellaan monipuolisesti liikkumisen perustaitoja ja tutustutaan erilaisiin liikuntavälineisiin. Taitoleirillä opetellaan liikkumistaitojen lisäksi myös kaveritaitoja.

Ota mukaasi

- liikuntaan soveltuvat vaatteet (sisä- ja ulkovaatteet)
- oma reppu tavaroille
- juomapullo
- sisäpelikengät
- halutessasi voit ottaa tyynyn ja lelun mukaan lepopohetkeä varten
- omia eväitä ja viimeiselle leiripäivälle herkkuja

Keskiviikko 19.10.

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle Tatamille 3

klo 16-16.30 haku Urheilutalon Tatamilta 3

Torstai 20.10.

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalon liikuntasaliin

klo 16-16.30 haku Urheilutalon pääsisäänkäynnin aulasta

Perjantai 21.10.

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalon Telinesaliin

klo 16-16.30 haku Urheilutalon pääsisäänkäynnin aulasta

