



LEIRILÄISEN OPAS

SPORTTILEIRI 13.-15.6.2023



Sporttileirillä tavataan!

Terveisiä Pokalin toimistolta, jossa leirijärjestelyt käyvät jo kuumina! 😊

Leiri toteutetaan yöleirinä pitkästä aikaa! Mahtavaa, että päästään kokemaan liikunnan iloa ja osallistumaan oheisaktiviteetteihin. Me ainakin odotamme jo erityisesti avajaisia ja leiririehaa!

Lajivalikoimasta löytyy tuttuja ja suosittuja lajeja sekä muutama uutuus. Oletko sinä menossa seikkailemaan Extremeen tai palloiluun vai kenties ratsastamaan? Vai oletko menossa tutustumaan parkouriin tai golfiin?

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!

Roosa-Maria
Leirinjohtaja



ISLO
ITÄ-SUOMEN
LIIKUNTAOPISTO



LEIRI-INFO

Leiri alkaa ti 13.06.2023 kello 9.00 - 10.00 ilmoittautumisella ja majoittumisella. Leirikouluna toimii kaikille lajeille Kontioniemen koulu (Jääkärintie 2 Kontioranta).

Leirin alkaessa ja päättyessä pyydämme käyttämään leiriä varten merkattuja parkkipaikkoja ja noudattamaan liikenteenohjausta.

Parkkitilaa on vähän, joten ilmoittautuminen on rytmitetty seuraavasti:

9.00 – 10.00 ILMOITTAUTUMINEN JA MAJOITTUMINEN

- klo 9.00 Naperot, parkour
- klo 9.15 Golf, Extreme
- klo 9.30 Palloilu, seikkailu

Jos olet tuomassa lapsia useampaan lajiin, voit tuki tuoda kaikki kerralla.

Leirillä majoitutaan koulun lattialla muiden leiriläisten ja ohjaajien kanssa.

Leiri päättyy perjantaina 15.6. klo 15.30 pidettäviin Päätjäisiin. Vanhemmat voivat tulla seuraamaan Päätjäisiä Kontionimen koulun liikuntasaliin (Jääkärintie 2). Päätjäisten jälkeen lapset kokoontuvat omaan leiriluookkaansa, josta vanhemmat voivat heidät hakea (noin klo 16.15). Myös pois lähtiessä liikennettä on paljon ja parkkipaikkoja vähän, joten toivomme vanhemmilta kärsivällisyyttä.

HUOM! Kontioniemen koulu on KENGÄTÖN koulu. Jätähän omat kenkäsi eteiseen.

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 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 JA HERKKUHETKI

Leirillä tarjotaan yöleiriläisille aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala sekä päiväleirin osallistujille lounas ja välipala. Leiriruokailussa on huomioitu ennakkoon ilmoitetut ruoka-aineallergiat ja erityisruokavaliot.

Koululla on kiosk, jossa on myytävänä virvoitusjuomia ja makeisia. Kiosk on pääsääntöisesti auki ruokailuiden yhteydessä. Leirille voit siis varata vähän taskurahaa kioskia varten. Rahankäytöstä on hyvä keskustella kotona etukäteen.

Leirin alussa sovitaan yhteisesti, milloin omia herkkuja voi syödä. Jos tuot mukanasasi omia herkkuja, huomioithan, että energiajuomat eivät kuulu liikuntaleirille!



TURVALLISUUS LEIRILLÄ

Koululla on ympärivuorokautinen vartiointi, mutta siitä huolimatta säilytä varusteesi ja arvoesineesi huolellisesti. Pokali ei vastaa hävinneistä tai rikkoutuneista tavaroista. Koulun ovet ovat lukittuina leirin ajan. Valvoja huolehtii ovien aukaisemisesta leirin ajan.

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

Vanhemmat/ huoltaja: pidäthän puhelimen auki myös yöllä sekä pidät huolen, että ohjaajilla on sellainen puhelinnumero tiedossa, josta saa kiinni leirin aikana, jos leirillä sattuu jotakin tai tulee sairastumisia.

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

Leirin johto

Roosa-Maria Turunen

p. 050 340 6549

Jonna Kaverinen (leirin aikana)

p. 050 307 8152

Pokalin toimisto p. 050 441 7327

LAJI	LAJIVASTAAVA	PUHELIN
Parkour	Eetu Paasikivi	p. 045-2766426
Seikkailu	Iida Vaarala	p. 044-5221975
Palloilu	Tero Kosonen	p. 044-0559696
Extreme	Eevi Martiskainen	p. 044-0984787
Golf	Oona Simonen	p. 045-8672786
Naperot	Tiia Säde	p. 045-8937202

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.

PAKKA MUKAAN LEIRILLE

1. MAKUUPUSSI
2. OMA PATJA JA TYYNY
3. UNIASU
4. SISÄKENGÄT TAI TOSSUT (KOULUN SISÄTILOISSA LIIKUTAAN VAIN SISÄKENGISSÄ TAI TOSSUISSA)
5. VAIHTOVAATTEET: SUKKIA, ALUSVAATTEITA, PAITOJA JNE.
6. SISÄLIIKUNTAVAATTEET: VERKKARIT TAI VASTAAVA, T-PAITA, SISÄPELIKENGÄT
7. ULKOILUVAATTEET JA KASTUMISEN VARALLE VAIHTOVAATTEET
8. JUOMAPULLO JA PIKKU REPPU / KASSI
9. PESEYTYMISVÄLINEET (PYYHE, SHAMPOO, SAIPPUA, HAMMASHARJA JA -TAHNA, KAMPA)
10. VÄHÄN TASKURAHAA
11. LAJISSA TARVITTAVA VARUSTUS (HUOM! KATSO LAJIOHJELMAN KOHDALTA)

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, sovittehan lapsen leiriltä poistumisesta leiriryhmän ohjaajien kanssa. Leirin aikana yhteys suoraan lajivastaavaan tai leirijohtajaan.

Leirin peruutusehtojen mukaisesti lähtökohtaisesti 30.5. 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 leirikoululla 9.00-10.00.

*Rakenna itsellesi omaan leiriluookkaasi majapaikka.

*Pese heti suorituspaikalle saapuessasi kädet huolellisesti!

2.SYÖMÄLLÄ JAKSAT JA NUKKUMINEN ON KIVAA

*Pese kädet!

*Toimi rauhallisesti ja kärsivällisesti

*Maista jokaista ruokalajia ja syö niin että jaksat

*Lepää riittävästi

*Muista, että muut saattavat haluta nukkua, vaikka itse valvoisit vielä tai olisit jo herännyt

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!

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 liikkujia 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 leirimielinen ja muista myös käyttää sitä

LEIRIOHJELMA

TIISTAI

- 9.00 – 10.00 ILMOITTAUTUMINEN JA MAJOITTUMINEN
10.00 – 11.30 RYHMÄYTYMINEN JA TURVATUOKIO LEIRIRYHMITÄIN
11.00 – 12.30 LOUNAS
12.30 – 13.30 OHJATTU RUOKALEPO, LIKUNTATUOKIOILLE SIIRTYMINEN
13.30 – 16.30 LIKUNTATUOKIO
17.00 - 18.30 PÄIVÄLLINEN + VAPAA-AIKAA
19.00 - 20.00 AVAJAISET LEIRIKOULULLA
20.00 - 21.00 ILTAPALA
21.00 – 22.00 ILTATOIMET
22.00 - HILJAIUU

KESKIVIKKO

- 08.00 HILJAIUU PÄÄTTY
08.00 – 09.15 AAMUPALA
09.30 – 11.30 LIKUNTATUOKIO
11.00 – 12.30 LOUNAS
12.30 – 13.30 VAPAA-AIKAA
13.30 – 16.00 LIKUNTATUOKIO
16.30 - 17.45 PÄIVÄLLINEN + VAPAA-AIKAA
17.50 SIIRTYMINEN LEIRIRIEHAAN
18.00-20.00 LEIRIEHA LEIRIKOULULLA
20.00 – 21.00 ILTAPALA
21.00 – 22.00 ILTATOIMET
22.00 - HILJAIUU

TORSTAI

- 08.00 HILJAIUU PÄÄTTY
08.00 - 09.00 AAMUPALA
09.30 - 11.00 LIKUNTATUOKIO
11.00 - 12.00 LOUNAS
12.00 – 12.30 VAPAA-AIKAA
12.30 – 14.15 LIKUNTATUOKIO
14.30-15.30 OMAN LAJIRYHMÄN KANSSA LEIRIN PÄÄTTÄMINEN + PURKU JA SIIVOUS
15.30 – 16.00 LEIRIN PÄÄTTÄJÄISET
16.00 Oman leirilukaan kautta kotiin

LAJIOHJELMAT JA LAJIKOHTAISET VARUSTEET

Extreme (Kontioniemen koulu)

Extreme tulee taas! Tänä kesänä extremeen kuuluu niin maistiaisia parkourista ja seikkailusta sekä jotain aivan uutta Kontiolahden ampumahiihtostadionilla. Uskallatko tulla kokeilemaan? Extremessä lajivastaavana Eevi ja ohjaajana Julia.

Ota mukaasi

- sisäliikuntavaatteet
- pitkät hiukset kiinni
- sisäkengät/ paljain jaloin
- juomapullo
- ulkoliikuntavaatteet



PALLOILU (Kontioniemen koulu)

Palloilussa liikutaan pelaten ja leikkien pallojen kanssa ja ilman sekä harjoitellaan erilaisia palloilijalle tärkeitä ominaisuuksia. Palloilussa pääset kokeilemaan erilaisia palloilu- ja heittolajeja jalkapallosta salibandyyn sekä pihapeleistä frisbeegolfiin.

Palloilussa mukana Leba-96. Lajivastaavana toimii Tero ja ohjaajina Eemil ja Tuomo.

Ota mukaasi

- säänmukainen ulkoliikuntavaateetus + vaihtovaatteita
- sisäliikuntavarustus
- sisäpelikengät
- juomapullo
- Lisäksi:

-halutessasi voit ottaa omat frisbeegolf kiekot ja salibandymailat mukaan



PARKOUR (Kontioniemen koulu)

Parkouria harjoitellaan niin sisällä liikuntasalissa kuin ulkona metsässä ja pihan telineitä hyödyntäen. Loikkakopla johdattaa sinut parkourin maailmaan erilaisten pelien ja leikkien kautta. Parkourin lajivastaavana toimii Eetu ja ohjaajina Reetta ja Milma.

Varusteet

- sisä- ja ulkoliikuntaan sopiva varustus + vaihtovaatteita
- juomapullo
- liikuntatukioilla pitkät hiukset kiinni
- sisäkengät/ paljain jaloin

NAPEROT (Kontioniemen koulu)

Naperot on alle kouluikäisten oma päiväleiri! Erilaiset vauhdikkaat pelit ja leikit niin sisällä kuin ulkona takaavat varmasti mukavan leiripäivän leikkiä, lepoa ja ruokailua unohtamatta. Naperoiden kanssa liikkuu Tiia ja Nea.

HUOM! Rasvaatathan lapsen aamulla ennen leirille tuloa aurinkorasvalla. Lisäämme rasvaa ennen iltapäivän ulkoilua!

Varusteet

- ulko- ja sisäliikuntavarustus
- Ulkokengät + sisäkengät
- juomapullo
- Päähine ja aurinkorasva



SEIKKAILU (Kontioniemen koulu)

Seikkailuleirillä pääset tutustumaan retkielämään ja partiolaistoimintaan. Luvassa on rastikävelyä jännittävillä tehtävillä, erilaisia pihapelejä ja seikkailua ulkona Kontioniemen upeassa ympäristössä. Seikkailussa lajivastaavana on lida ja ohjaajina Bettina sekä Iita.

Varusteet

- ulko- ja sisäliikuntavarustus + vaihtovaatteet
- Ulkokengät
- Juomapullo
- Päähine

Golf (Kontioniemen koulu & Kontioniemen golf-kenttä)

Golf sopii niin lajiin tutustujille kuin pidempään harrastaneille! Kontioniemen upealla golf-kentällä pääset harjoittelemaan Karelia Golfin ammattitaitoisessa opetuksessa. Golfin lisäksi päästään totta kai testaamaan myös frisbeegolfia. Kaikki tarvittava välineistö saatavilla Karelia Golfin puolesta.

Varusteet

- ulko- ja sisäliikuntavarustus + vaihtovaatteet
- Ulkokengät
- Juomapullo
- Päähine



SPORTTILEIRIÄ TUKEMASSA



OP Pohjois-Karjala



ISLO

ITÄ-SUOMEN
LIIKUNTAOPISTO

ABLOY

**Karjalan
Heili**



PKS



KARJALAINEN



PKO



TIMOSEN AUTO