



# LEIRILÄISEN OPAS

Sporttileiri 8.-10.6.2022

## **Sporttileirillä 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 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 päivittäin kello 8.00 - 9.00 ilmoittautumisella. Jokainen laji kokoontuu urheilutalolle. (huom! Kotieläinleiri, katso ilmoittautumispaikka!), jossa myös ilmoittautuminen tapahtuu. Leirille voi saapua vapaaseen tahtiin klo 8-9 välillä, leiripäivän ohjelma alkaa klo 9.

Lajikohtaiset ilmoittautumispaikat:

- Rytmi: Urheilutalo (Koskikatu 12, Joensuu)  
Sisäänkäynti Urheilutalon oikeanpuolimmaisesta ovesta pieneen aulaan ja 2.kerrokseen.
- Palloilu: Urheilutalo (Koskikatu 12, Joensuu)  
Sisäänkäynti Urheilutalon pääovista.
- Extreme: Urheilutalo (Koskikatu 12, Joensuu)  
Sisäänkäynti Urheilutalon oikeanpuolimmaisesta ovesta pieneen aulaan.
- Ratsastus: Urheilutalo 2.kerros (Koskikatu 12, Joensuu)  
Sisäänkäynti Urheilutalon pääovista ja portaista 2.kerrokseen.
- Kotieläimet: Sinkkolan Kotieläinpiha (Pesolantie 2, Joensuu)

Leiriohjaajat ovat ottamassa leiriläisiä vastaan lajisuorituspaikoilla päivittäin klo 8-9, jolla välillä leiriläiset voivat vapaaseen tahtiin saapua leirille. **Ohjelma alkaa päivittäin klo 9.** Ratsastuksen ja laskettelun kyyditys lähtee Urheilutalolta lajikohtaisen infon mukaisesti.

**Leiriohjelma päättyy klo 16** ja leiriläisten haku tapahtuu suorituspaikoilta klo 16-16.30 välillä. Ratsastuksen kyyti on Urheilutalolla klo 17 mennessä.

HUOM ylimääräisten kontaktien välttämiseksi vanhemmat voivat saattaa leiriläiset suorituspaikkojen aulaan, mutta toivomme, että vanhemmat poistuvat suorituspaikoilta heti leiriläisen ilmoittauduttua. Leiripäivän päätyttyä leiriläiset odottavat hakijaa suorituspaikkojen läheisyydessä.

HUOM tällä leirillä ei ole leirin yhteisiä päättäjäisiä. Haku tapahtuu perjantaina muiden leiripäivien tapaan klo 16 jälkeen lajisuorituspaikalta.

## 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 & HERKKUHETKI

Leirillä tarjotaan lounas sekä pieni välipala. Lounas syödään opiskelijaravintola Careliassa tai kuljetetaan leirin toimesta lajisuorituspaikoille, jossa lounas nautitaan. Lisäksi iltapäivän tauolla tarjolla on pieni välipala. 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 pienen määrän haluamiasi herkuja mukaan, esimerkiksi pienen karkkipussin ja suklaapatukan. Leirin alussa sovitaan yhteisesti, milloin omia herkuja voi syödä. Jos tuot mukanasia omia herkuja, 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!

## 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
Extreme	Eevi Martiskainen	044 0984787	<a href="mailto:eevi.martiskainen@liikuntakeskus.net">eevi.martiskainen@liikuntakeskus.net</a>
Ratsastus	Reetta Kallio-Ratilainen	050 5742892	<a href="mailto:reetta@joensuunratsastusopisto.net">reetta@joensuunratsastusopisto.net</a>
Rytmi	Veera Paajanen	050-5508363	<a href="mailto:veera.paajanen@gmail.com">veera.paajanen@gmail.com</a>
Palloilu	Mari-Ann Nykänen	045 8004636	<a href="mailto:mariann.nykanen@joensuunmaila.fi">mariann.nykanen@joensuunmaila.fi</a>
Kotieläimet	Riina Kiiski	044-3562566	<a href="mailto:riina.kiiski@gmail.com">riina.kiiski@gmail.com</a>

Leirin johto  
Jonna Vaskonen  
p. 050 307 8152

Pokalin toimisto  
p. 050 441 7327

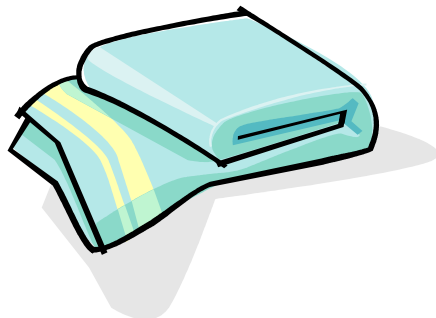
## PUHELIMIEN KÄYTTÖ LEIRIN AIKANA

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

- Sisällä liikkujille sisäliikuntavaatteet: Verkkarit tai vastaava, t-paita, sisäpelikengät/ tossut
- Ulkoiluvaatteet sekä kastumisen varalle vaihtovaatteet (ulkona liikutaan sateesta huolimatta)
- Juomapullo
- 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 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 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, JOLLETTIEDÄ**

- \* 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

### KESKIVIIKKO

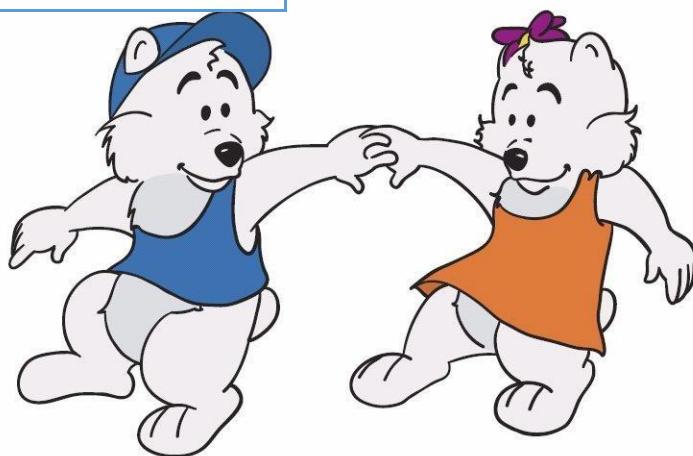
8.00 – 9.00 ILMOITTAUTUMINEN  
9.00 – 11.00 RYHMÄYTYMINEN JA TURVATUOKIO  
LEIRIRYHMITÄIN  
11.00 – 12.00 LOUNAS  
RUOKALEPO  
13.00 – 16.00 LIIKUNTATUOKIO  
16.00 – 16.30 LEIRILÄISET KOTIIN

### TORSTAI

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

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





## LAIJOHJELMAT JA LAJIKOHTAISET VARUSTEET

### **RYTMI (Urheilutalo, (Koskikatu 12), Kuurna Cheer Center (Kuurnankatu 43 B, Joensuu))**

Rytmileirillä tutustutaan erilaisiin rytmisen liikunnan muotoihin. Luvassa on muun muassa tanssipäivä tanssinopettajan ohjauksessa ja cheerleading-päivä.

Ota mukaasi

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

#### **Keskiviikkona**

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle

klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

#### **Torstai**

klo 8-8.30 leiriläiset Urheilutalolle

klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

#### **Perjantai**

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle

klo 16-16.30 haku Urheilutalolta



### **PALLOILU (Urheilutalo, Koskikatu 12, Joensuun Areena)**

Palloilussa liikutaan pelaten ja leikkien pallojen kanssa ja ilman sekä harjoitellaan erilaisia palloilijalle tärkeitä ominaisuuksia. Palloilussa pääsee tutustumaan jalkapalloon, frisbeegolfiin ja keilailuun.

Ota mukaasi

- säänmukainen ulkoliikuntavaatetus + vaihtovaatteita
- sisäliikuntavarustus
- sisäpelikengät • juomapullo • Torstaina:
  - halutessasi voit ottaa omat frisbeegolf kiekot mukaan

**Keskiviikkona** klo 8-9

leiriläiset Urheilutalolle

klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

### **Torstai**

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle  
klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

### **Perjantai**

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle  
klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

## **RATSASTUS (Joensuun Ratsastusopisto)**

Ratsastus jaetaan leirin alussa tasoryhmiin. Ratsastuksessa pääset tutustumaan hevosten hoitamiseen ja opettelemaan ratsastusta ammattilaisen opissa. Ratsastusleiri järjestetään Joensuun Ratsastusopistolla, johon järjestetään kyyditys Urheilutalolta.

Mukaan otettavat varusteet (huomioithan siis, että ratsastuksessa ollaan pääosin ulkona!):

- Säänmukaiset jalkineet, kumisaappaat soveltuvat ratsastukseen parhaiten
- Vaatetus sään mukaan sekä varavaatetta
- Lämpimät hanskat + varakäsineet
- Ratsastuskypärän ja raipan voi tarvittaessa lainata tallilta

### **Keskiviikkona**

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle, **kyyti Ratsastusopistolle lähtee klo 9**  
klo 16-17 kyyti Ratsastusopistolta Urheilutalolle lähtee klo 16.15, Urheilutalolla 16.45 mennessä, haku Urheilutalolta klo 17 mennessä

### **Torstai**

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle, **kyyti Ratsastusopistolle lähtee klo 9**  
klo 16-17 kyyti Ratsastusopistolta Urheilutalolle lähtee klo 16.15, Urheilutalolla 16.45 mennessä, haku Urheilutalolta klo 17 mennessä

### **Perjantai**

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle, **kyyti Ratsastusopistolle lähtee klo 9**  
klo 16-17 kyyti Ratsastusopistolta Urheilutalolle lähtee klo 16.15, Urheilutalolla 16.45 mennessä, haku Urheilutalolta klo 17 mennessä



*Moi, terveisiä Joensuun Ratsastusopistolta! Leirillä on luvassa paljon puuhaa hevosten kanssa niin ratsastaen kuin hevosia hoitaen. Leirillä nähdään!*

## **EXTREME (Urheilutalo, Koskikatu 12, Ote-Kiipeilykeskus)**

Leirillä on tiedossa kiipeilypäivä, taekwondopäivä ja erilaisia pihapelejä sekä yhdessä seikkailua sisällä ja ulkona.

### **VARUSTEET**

- säänmukainen ulkoliikuntavaatetus + vaihtovaatteita
- sisäliikuntavarustus
- juomapullo

### **Keskiviikkona**

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle

klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

### **Torstai**

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle

klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

### **Perjantai**

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle

klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

## **KOTIELÄIMET (Sinkkolan Kotieläinpiha, Pesolantie 2)**

Kotieläinleirillä pääsee tutustumaan Sinkkolan Kotieläinpihan asukkaisiin ja oppimaan niiden elämästä. Lisäksi leirillä seikkaillaan Noljakan luontopolulla ja pelataan erilaisia pihapelejä.

### **VARUSTEET**

- säänmukainen ulkoliikuntavaatetus + vaihtovaatteita
- päiväreppu luontoretelle ja omille tavaroille
- juomapullo

### **Keskiviikkona**

klo 8-9 leiriläiset Sinkkolaan

klo 16-16.30 haku Sinkkolasta

### **Torstai**

klo 8-9 leiriläiset Sinkkolaan

klo 16-16.30 haku Sinkkolasta

### **Perjantai**

klo 8-9 leiriläiset Sinkkolaan

klo 16-16.30 haku Sinkkolasta

SPORTTILEIRIÄ TUKEMASSA

**ABLOY**



 **KARJALAINEN**



**Karjalan  
Heili**



 **PKO**

