

Itä-Suomen Liikuntaopisto

TOIMINTA YLÄKOULULEIREILLÄ – SÄÄNNÖT

Tässä koottujen sääntöjen tavoitteena on varmistaa turvallinen ja mielekäs leirikokemus kaikille leirille osallistuville henkilöille. Sääntöjen rikkomisesta voidaan (keskustelun jälkeen) lähettää leiriläinen kotiin.

Seuraavana mainituissa toimissa pidämme nollatoleranssia, joista keskustelun jälkeen leiriläisen leiri voidaan keskeyttää ja lähettää hänet kotiin:

- Epäasiallinen, uhmaava käytös, kiusaaminen tai häirintä.
- Päihde- tai huumausaineiden, nikotiinituotteiden, energiajuomien käyttö tai hallussapito.
- Urheilussa kiellettyjen aineiden ja menetelmien käyttö tai hallussapito.
- Opiston alueelta luvatta poistuminen tai yörauhan rikkominen.
- Toisen omaisuuden vahingoittaminen tai luvaton käyttö sekä haltuunotto.
- **Leirimaksua ei palauteta tai hyvitetä, jos leiriläinen joudutaan lähettämään kotiin rikkomuksen vuoksi.**

1. LIIKUNTAOPISTOLLA

1.1 Käyttäytyminen

- Huolehdi, että olet ajoissa paikalla sovitussa paikassa.
- Huomioi muut leiriläiset, opiston ja hostellin asiakkaat, opiskelijat ja henkilökunta (esim. äänenkäyttö julkisissa tiloissa)
- Fikset käytöstavat – tervehtiminen ja muu kohtelias käyttäytyminen
- Älä kuvaa tai julkaise mitään materiaalia kysymättä lupaa
- Muista hygieniä ja varaa riittävästi puhtaita vaatteita

1.2 Poistuminen opiston alueelta

- Leiriaikana poistuminen opiston alueelta (Tiedepuisto, Linnunlahti Hostel, treenipaikat) ilman lupaa on kielletty! Ainoastaan siirtymiset harjoituspaikoille, sekä huoltajan salliessa lähikauppaan, on sallittu. Mikäli sinulla on tarve käydä jossain muualla, kysy lupa leirikoordinaattorilta!

1.3 Aikataulut

- Jos sinulla on jotain poikkeavaa ohjelmaa leiriviikon aikana (esim. lääkärikäynti jne.), huolehdi itse ennen leiriä tai viimeistään ensimmäisenä leiripäivänä, että leirin vastuuhenkilöt tietävät milloin olet poissa ja milloin palaat.

1.4 Opiskelu / kouluasiat leirillä

- Koulusta myönnetty poissaolo leiripäivien osalta on ehdoton edellytys leirille osallistumiseen!
- Huoltajien vastuulla on hakea poissaolot koulupäivistä leirin ajalle (erillinen lomake).
- Jokaiselle leiripäivälle on varattu vähintään 3 tuntia aikaa tehdä koulutehtäviä. Jokaisen nuoren tehtävänä on hyvissä ajoin ennen leiriä käydä pyytämässä opettajilta tehtävät kyseisten päivien ajalle.
- Myös kokeet voi suorittaa leirillä. Näissä tapauksissa pyytäkää opettajaa olemaan suoraan yhteydessä leirikoordinaattoriin (koordinaattorin tiedot löytyvät osoitteesta https://www.islo.fi/fi/urheilu-ja-valmennustoiminta/ylakoululeirit_urheilijoille/) koejärjestelyjä varten.
- Mikäli leiriviikolle sattuu TET-jakso, myös sen suorittaminen onnistuu opistolla leirin yhteydessä. Näissä tapauksissa ottakaa yhteyttä leirikoordinaattoriin viimeistään kolme viikkoa ennen leiriä, niin saadaan tarvittavat järjestelyt tehtyä!

1.5 Majoittuminen leireillä

- Majoittuminen Linnunlahti Hostellilla (ent. ISLO Hostel) 2-4 hengen huoneissa. ISLO ilmoittaa Linnunlahti Hostellille majoittujien nimet, huonejaon sekä saapumisajat. Teidän ei tarvitse olla hostelliin yhteydessä majoituksesta.
- Herätys leirillä ohjelman mukaan (klo 7.00-8.00) / hiljaisuus klo 22.00
- Hostellissa on järjestetty yövalvonta.
- Huoneet saadaan tulopäivänä viimeistään klo 15.00 mennessä, mutta mahdollisuuksien mukaan jo aikaisemmin. Mikäli huoneita ei ole vielä vapaana, varusteet säilytetään hostellin varastossa.
- Huoneiden luovutus lähtöpäivänä klo 8.00-12.00 välillä.
- Huoneet täytyy pitää siistinä koko leirin ajan, vastuu on urheilijoilla.
- Varusteiden säilytys sekä oleskelu/kyytien odottelu mahdollista saapumis- ja lähtöpäivänä erikseen varatussa tilassa (ilmoitetaan leirillä tarkemmin)
- Leirille voi saapua jo leiriä edeltävänä iltana. **Varaukset ISLOlle:** toimisto@islo.fi **puh. 050-4084792.** Su-ma välisen yön hinta on 28,50 €/ hlö sis. aamupalan. Myös muut mahdolliset lisäyöt varataan ISLOlta. Varaukset viimeistään 2 viikkoa ennen leirin alkua. Lisäyöt laskutetaan leirilaskun yhteydessä.

1.6 Ruokailut leirillä

- Täysihoito
 - o ruokailut (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala ja kevyet välipalat)
 - lisävälipalaa mahdollisuus ostaa lähikaupasta (huoltajan luvalla), voit myös ottaa eväitä mukaan kotoa
- Lounas ruokaillaan Joensuun yhteiskoulun lukiolla ja päivällinen Linnunlahti Hostellilla / Linnunlahti Campingilla.
- Muistakaa ilmoittautumisvaiheessa ilmoittaa mahdolliset allergiat
- Ruokalassa toimitaan ripeästi, käyttäydytään asiallisesti ja huolehditaan järjestyksestä sekä siisteydestä. Kiittäminen on sallittua!
- Ei puhelimen käyttöä ruokailun aikana.

2. TREENIYMPÄRISTÖSSÄ

- Siirry treenipaikoille annettuja reittejä pitkin, liikennesääntöjä ja yleistä varovaisuutta noudattaen. Polkupyörien ja skuuttien käyttö on kielletty siirtymisissä.
- Huomioi muut olosuhteissa ja harjoituspaikoilla toimivat ryhmät / ihmiset
- Toimi annettujen aikataulujen ja ohjeiden mukaan
- Ota arvokkaat esineet (esim. puhelin, kukkaro) mukaan treenipaikalle, älä jätä niitä pukuhuoneisiin
- Pidä mahdollisesti tarvittavat henkilökohtaiset lääkkeet mukana ja ilmoita niistä aina leirivastaavalle/valmentajille.
- Peseydy harjoitusten jälkeen ja noudata muutenkin hyvää hygieniää

3. TURVALLISUUS LEIRILLÄ

3.1 Tapaturman/sairastumisen sattuessa

- Tapaturmatapauksissa toiminnan organisointi on järjestäjien vastuulla.
- Sairastumisen tai loukkaantumisen sattuessa, **ilmoita siitä heti valmentajillesi/leirikoordinaattorille**. Mietitään yhdessä jatkotoimenpiteet/ohjeet sekä mahdollinen kotiinlähtö.
- Muista ottaa mahdolliset omat lääkkeet mukaan.

3.2 Lisenssi/Vakuutus

- Leirille osallistujalla on oltava voimassa oleva lajiliiton lisenssi tai itse hankittu henkilökohtainen tapaturmavakuutus.
 - o Tapaturma on äkillinen, ulkoinen, ruumiinvamman aiheuttava odottamaton tapahtuma, joka sattuu vakuutetun tahtomatta.
- Leiriläisellä on oltava leirillä mukana KELA-kortti sekä lisenssinumero/vakuutuksen tiedot.
- Huoltajan tulee varmistaa leirille osallistuvan huollettavan oman lajin lisenssivakuutuksen kattavuus ja myös, että se on voimassa leirien aikana tai oman henkilökohtaisen tapaturmavakuutuksen kattavuus oman vakuutusyhtiön kautta.

3.3 Ensiapu

- Lajiharjoituksissa valmentajilla on mukana EA-välineistö.
- Lisäksi yövalvoilla ja hostellissa on EA-laukku

4. LEIRITYKSEEN ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

- Ilmoittautuminen:
 - o Leiritykseen ilmoittaudutaan lajikohtaisesti joko lajiliittoon tai suoraan ISLOlle ilmoittautumislinkin kautta. ISLO saa osallistujien tiedot lajiliitoilta.
 - o **Ilmoittautuminen on sitova ja kattaa koko lukuvuoden.**
 - o **Mikäli leiriläinen ei osallistu jollekin leireistä, peruutus tapahtuu syksyllä lähetettävästä leirityskirjeestä löytyvästä peruutuslinkistä viimeistään 2 viikkoa ennen leirin alkua!** ISLO ei erikseen kysele leireille osallistumista lukuvuoden aikana.
- Laskutus:
 - o Jokainen leiri laskutetaan 1-2 viikkoa ennen leirin alkua. Lasku lähetetään ilmoittautumisvaiheessa annettuun huoltajan sähköpostiin.

- Peruutusehdot:
 - o Leirille tulon voi peruuttaa tai keskeyttää loukkaantumisen, sairastumisen tai jonkin muun ylivoimaisen esteen sattuessa viimeistään 2 viikkoa ennen leirin alkua peruutuslinkin kautta. Tämän jälkeiset peruutukset suoraan ISLO:n sähköpostiin toimisto@islo.fi puh. 050-4084792.
 - o Peruutuksen ehtona opistolle toimitettu virallinen dokumentti (esim. lääkärintodistus).
 - o Mahdollisista leirin keskeytyksistä ISLO voi hyvittää 60€/menetetty vuorokausi.

Henkilöstö leirillä

- Leirin johtajana toimii Itä-Suomen Liikuntaopiston rehtori
- Leirin päivittäinen vetovastuu on ISLO:n yläkoululeirikoordinaattorilla
- Toiminnan kokonaisvastuu on ISLOlla
 - o Itä-Suomen Liikuntaopiston henkilökuntaa on mukana toteuttamassa leiritoimintaa ja opetusta
- Valmennustoiminnan organisoinnista toimivat lajiryhmien vastuuvallmentajat
 - o Valmennustoiminnasta ja ilta-/yövalvonnasta vastaa seura
- Leireillä tulee olemaan mukana mahdollisesti myös "vierailevia" tähtiä sekä eri alan ammattilaisia
- Kaikki leiriin liittyvät yhteystiedot löytyvät nettisivuilta https://www.islo.fi/fi/urheilu-ja-valmennustoiminta/ylakoululeirit_urheilijoille/

Tervetuloa mukaan yläkoululeiritykseen!

Joensuussa 15.4.2025

Tero Tahvanainen, yläkoululeirien koordinaattori