

# Maalivahtileirit Kisakallio kesä 2021

**Aika: 15.-19.6.2021**

**Paikka:**

Kisakallion Urheiluopisto, Kisakalliontie 284 , 08360 Lohja

**Majoitus:**

Leiriläisten majoitustoiveet otetaan huomioon heidän ilmoittautuessaan Susi-areenan edessä. Otan myös etukäteen majoitustoiveita, sillä silloin saapumistilanteessa vältämme myöskin turhaa ruuhkaa. Majoituksessa on liinavaatteet ja pyyheliina. Tarvitset pyyhkeen vain jäähallille, sillä harjoitusten jälkeen käydään suihkussa jäähallilla ja sinne jätetään kuivumaan harjoitusvaatteet ja hikipuvut eli niitä ei viedä majoitukseen kuivumaan. Majoituksissa ei turvallisuusohjeistuksen mukaan voi kulkea kuin leiriläiset sekä leirin ja Kisakallion henkilökunta. Jos on tarve tulla poikkeamaan leirillä ja tapaamaan leiriläisiä, niin olisi hyvä pyytää leiriläistä käymään ulkona tai jos on myöhäinen aika, niin pyytää meidän henkilökuntaa järjestämään tapaaminen.

**Leirille saapuminen:**

**TULE LEIRILLE VAIN TERVEENÄ!** Leirille saapuminen suoraan Kisakallioon, ilmoittautumispaikka on ulkona Susi-areenan edessä 15.6.2021 klo 12.00-14.00, jossa selviää oma ryhmä ja oma pukukoppi. Majoitusjärjestelyt hoituu ryhmäsi mukana ohjelman mukaisesti. Huomaa kuitenkin pakatessasi leirivarusteita, että jää- ja oheisliikuntaan tarvittavat vaatteet pakkaat jäähallin koppiin tuleviin kasseihin.

**Leirin päätös:**

Leiri päätös on lauantaina 19.6.2021 klo 14.00 Jäähallin edessä.

**Ruokailu:**

Leirillä ruokailaan neljä kertaa päivässä ja lisäksi jäähallilla on tarjolla välipalaa koko leirin ajan. Ilmoittautumisjärjestelmässä olevat ruoka-aine allergiat menevät automaattisesti tiedoksi keittiölle. Jos sinulla on tarve olla tarkemmin yhteydessä ruokavalion suhteen, voit olla suoraan yhteydessä [sari.kaila@kisakallio.fi](mailto:sari.kaila@kisakallio.fi) puhelin: 044 7210 015 Ryhmien valmentajat menevät ryhmien mukana ruokailuun ja valvovat käsihygieniasta ja riittävästä ravinnon saannista.

**Rahankäyttö:**

Alueella toimii kahvio/kioski. Emme suosittele suurien rahasummien tuomista leirille.

**Huolto:**

Leirin huoltajana toimii Mika Roivas. Hän teroittaa veloituksetta luistimet sekä neuvoo ja opastaa henkilökohtaisen profiilin/uran valinnassa.

Hoidamme pienet kolhut ja rasitusvammat. Kipulääkkeitä emme kuitenkaan voi antaa, sillä ensiapulaukussa ei saa olla sellaisia tarjolla. Ottakaa siis esimerkiksi tulehduskipulääkettä ja/tai särkyllääkettä mukaan omaan

tarpeeseen; lääkkeen käytössä voimme opastaa. Vakituksista lääkityksestä meillä onkin jo tietoa, niiden osalta, jotka ovat sen ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittaneet.

### Ohjelmat:

Leirin lukujärjestykset löytyvät [sportfini.fi](http://sportfini.fi) ja sieltä lukujärjestykset.

### TOTEUTUS LIIGALEIRILLÄ KORONA-AIKANA

Ensimmäiset leirit ovat käsillä Korona-rajoitusten purkamisen jälkeen. Jotta tapahtumat saadaan vietyä läpi valtiohallinnon ohjeistuksen mukaisesti ja turvallisesti, leirillä on noudatettava leirin alussa sovittuja ja alla mainittuja ohjeita turvallisen leirin tarjoamiseksi kaikille osallistujille.

### Terveystilanne:

Tärkeintä on se, että leirillä ei harjoitella flunssaisena. Ennen leiriä on oltava ainakin kaksi oireetonta päivää ja jos leirillä tulee flunssan oireita, maalivahti eristetään ja lähetämme kotiin viestiä tilanteesta. Meillä on suorat numerot paikallisiin terveysviranomaisiin ja infektiopisteisiin. Heiltä saamme konsultaatiota ja ohjeita, jos tulee tilanteita, että joku leiriläinen tai henkilökuntaan kuuluva joudutaan sinne toimittamaan.

### Liikkuminen jäähallilla:

Jäähallilla on mahdollista seurata jääharjoittelua paikan päällä.

Katsojilla liikkuminen ainoastaan yleisölle tarkoitettussa katsomossa, ei pelaaja-aitioiden ja pukukoppien läheisyydessä.

### Vakuutus:

Ensisijaisena vakuutuksena toimii Suomen Jääkiekkoliiton lisenssivakuutus. Hoida tapaturmavakuutuksesi kuntoon, jos sinulla ei ole voimassa olevaa lisenssivakuutusta.

### Harjoittelu:

Jokaiseen harjoitukseen lähdetään omasta pukukopista ohjelman mukaan. Ohjelma on pukukopin oven pielessä ja suositaankin papereiden sijaan ottamaan kuvan ohjelmasta, jolloin ohjelma kulkee paremmin leiriläisen mukana.

Saattajille ohjelmat ovat teipattuna jäähallin aulassa ja sieltä saa ottaa kuvan. Ohjelmat ovat toki netissä: [sportfini.fi](http://sportfini.fi) ja siellä lukujärjestykset

### Varustus:

Ota mukaan leirille oma, täydellinen jäävarustus, vähintään (2) jääalusvaatekerta, useampi setti kuiva- ja oheisharjoitusvaatteita & lenkkarit, sisäpelikengät, mailat (2) ja teräsuojat. Ota mukaasi myös uikkarit ja pyyhe jäähallille. Oheisharjoittelua varten 3 tennispalloa, hyppynaru ja tasapainolauta (jos sinulla on). **Oma juomapullo on nyt yhtä tärkeä kuin käsihygienia leirin aikana.**

Pukukopit ovat käytössä koko leirin ajan. Tarkista, että kaikki varusteesi ovat kunnossa, niin saadaan leiri heti täysipainoisesti alkuun.

### Muistilista pelaajille

1. Harjoittelen VAIN JA AINOASTAAN terveenä!
2. Jos koen oloni vähääkään flunssaiseksi, jään kotiin.
3. Muistan alueella liikkuessani huomioida turvaväli toisia liikkujia kohtaan.
4. **Pesen huolellisesti käsiäni saippualla ja desinfioin niitä tarvittaessa**
5. Juon vain omasta juomapullostani – en lainaa kaverilta tai juo wc:n hanasta.
6. WC-tiloissa käydessäni, pesen aina sen jälkeen huolellisesti käteni.
7. Sylkeminen harjoituksissa ja vaihtoaitioissa on nyt kielletty

**Kiusaamista ja häirintää ei hyväksytä yhtään, jokaiselle pitää antaa mahdollisuus nauttia leiristä täysipainotteisesti.**

**Tervetuloa kehittymään!**

Petri Tuononen  
Leirin rehtori  
050 339 8282  
[petri.tuononen67@gmail.com](mailto:petri.tuononen67@gmail.com)