



Laukaus- ja luisteluleiri Piispala kesä 2021

Aika: 15-18.7.7.2021

Paikka:

Piispalan nuorisokeskus, kurssitie 40, 43300 Kannonkoski

Majoitus:

Leiriläisten majoitustoiveet otetaan huomioon heidän ilmoittautuessaan jäähallilla. 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 itse sekä leirin- ja Piispalan henkilökunta. Jos on tarve tulla poikkeamaan leirillä ja tapaamaan leiriläisellä, niin olisi hyvä pyytää leiriläistä käymään ulkona tai jos myöhäinen aika, niin pyytää meidän henkilökuntaa järjestämään tapaaminen.

Valmennus:

Luisteluvalmennuksesta jäällä vastaa Lari Joutsenlahti, luistelua tukevasta oheisharjoittelusta vastaa Timo Salonen, joka on tehnyt jo parikin gradua luisteluun liittyen ja valmentanut useita NHL- miehiämme luistelujutuissa nuorempana. Lisäksi laukausharjoittelusta vastaa Mestis-pelaaja ja ammattikorkeakoulusta valmentajaksi valmistuva Petteri Haveri. Leirin rehtorina toimii Timo Salonen timo.salonen@sportfini.fi

Leirille saapuminen:

Leirille saapuminen suoraan jäähallille torstaina 15.7.2021 klo 11.30- 13.Saapumisen jälkeen on lounas ja siitä aloitamme sitten leirin.

Leirin päätös:

Leiri päättyy sunnuntaina klo 11.30 päätöstilaisuuteen, jonka jälkeen lounas klo 12.

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 keittio@piispala.fi 044-8442 481.

Rahankäyttö:

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

Huolto:

Luistimien teroituspalvelu on veloituksetta leiriläisten käytössä koko leirin ajan. Tule kuitenkin leirille teroitetuilla luistimilla.



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

TOTEUTUS LAUKAUS- JA LUISTELULEIRILLÄ KORONA-AIKANA

Jotta tapahtumat saadaan vietyä läpi valtiohallinnon ohjeistuksen mukaisesti ja turvallisesti, leirillä tulee noudattaa leirin alussa sovittuja ja alla mainittuja ohjeita turvallisen leirin tarjoamiseksi kaikille osallistujille.

Leirille saapuminen

TULE LEIRILLE VAIN TERVEENÄ! Ilmoittautuminen on jäähallilla. Ilmoittautuessa katsotaan sinulle majoitus ja pääset viemään majoitukseen kuuluvat vaatteet majoitustiloihin. Huomaa kuitenkin pakatessa, että jää- ja oheisliikuntaan tarvittavat vaatteet pakkaat jäähallin koppiin tuleviin kaseihin.

Terveystilanne:

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

Liikkuminen jäähallilla:

Jäähallille saatiin yleisöpaikkoja 50 henkilölle eli pelejä on mahdollista siis seurata myös paikan päällä. Katsojilla liikkuminen ainoastaan yleisölle tarkoitettussa katsomossa, ei pelaaja-aitioiden ja pukukoppien läheisyydessä.

Harjoittelu:

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



Varustus:

Ota mukaan leirille oma, täydellinen jäävarustus, vähintään (2) jääalusvaatekerta, useampi setti kuiva- ja oheisharjoitusvaatteita & lenkkarit, sisäkengät, mailat (2) ja teräsuojat. Ota mukaasi myös uikkarit ja pyyhe jäähallille. **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. Treenaan VAIN JA AINOASTAAN terveenä!
2. Jos koen oloni vähääkään flunssaiseksi, jään kotiin.
3. Muista alueella liikkuessasi 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 kehittämään itseäsi luistelussa ja laukaustaidossa!!!!

Ilpo Myllyniemi
Leiri-isäntä
0500 959 353
ilpo.myllyniemi@sportfini.fi