

## Pro-leiri Kisakallio

**Aika: 21-25.7.2021**

**Paikka:**

Kisakallion Urheiluopisto, Kisakalliontie 284, 08360 Lohja

**Majoitus:**

Leiriläisten majoitustoiveet otetaan huomioon heidän ilmoittautuessaan Susi-areenan edessä. 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 21.7.2021 klo 11-12.30 ja lounaalla käynti heti perään klo 12-13. Huomaa kuitenkin pakatessasi leirivarusteita, että jää- ja oheisliikuntaan tarvittavat vaatteet pakkaat jäähallin koppiin tuleviin kasseihin.

**Leirin päätös:**

Leiri päätös 25.7.2021 klo 12.30, jonka jälkeen vielä lounas.

**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.

**Rahankäyttö:**

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

**Huolto:**

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

## TOTEUTUS PRO-LEIRILLÄ KORONA-AIKANA

Kesän leirit toimivat 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 ei ole toistaiseksi yleisölle lupaa tulla katsomoon, mutta päivitän tiedon, jos tilanne muuttuu heinäkuussa sallivammaksi.

### **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.

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. **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. Harjoittelun 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!**

Jussi Peltonen  
Leirin rehtori  
040-541 1651  
jussiotto.peltonen@gmail.com