



## Liigaleirit Piispala kesä 2022

**Aika: 16.-20.6.2022**

**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 joukkueen valmentajaa järjestämään tapaaminen.

**Leirille saapuminen:**

Leirille saapuminen suoraan jäähallille torstaina 16.6.2022 klo 13.30-15.00. Draft-tilaisuus alkaa klo 15. Draft-tilaisuuden jälkeen on päivällinen. Tule vain terveenä leirillä.

**Leirin päätös:**

Leiri päättyy viimeisen ottelun jälkeen maanantaina. Kaikki leirin muistamiset huomioidaan viimeisen pelin jälkeen jäällä.

**Ruokailu:**

Leirillä ruokailaan neljä kertaa päivässä ja lisäksi jäähallilla on tarjolla välipalaa koko leirin ajan. Ilmoittautumisjärjestelmässä olevat ruoka-aineallergiat menevät automaattisesti tiedoksi keittiölle. Jos sinulla on tarve olla tarkemmin yhteydessä ruokavalion suhteen, voit olla suoraan yhteydessä [keittio@piispala.fi](mailto:keittio@piispala.fi) 044-8442 481.

Valmentajat menevät joukkueen mukana ruokailuun ja valvovat, että pelimiehet syövät niin kuin urheilijan täytyy syödä.

**Rahankäyttö:**

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

**Huolto:**

Luistimien teroituspalvelu on veloitusetta 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. Vakituisesta 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. Ottelut striimataan nuorten jääkiekkoilevien selostamina katsottavaksi livenä. Ottelut ladataan myös päivän aikana youtubeen. Nämä kaikki linkit löytyvät helposti sportfini.fi- sivulta

### **Leirille saapuminen**

Ilmoittautuminen on ulkona jäähallin edessä, josta saat lisöinfoa varustekassien säilömiseksi siihen saakka kunnes Draft- tilaisuudessa selviää oma joukkue ja oma pukukoppi. Lisäksi 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.

### **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.

Saattajille ohjelmat ovat teipattuna kahvion aulaan ja sieltä saa ottaa kuvan. Ohjelmat ovat toki netissä: sportfini.fi ja siellä lukujärjestykset

### **Varustus:**

Ota mukaan leirille oma, täydellinen jäävarustus, vähintään (2) jääalusvaatekertaa, 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. Tämä on hyvä käytäntö, joka opittiin korona- epidemian kautta ja näillä toimenpiteillä myös muutkin flunssat eivät siirry niin herkästi

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. Pesen huolellisesti käsiäni ruokailuun mennessä ja WC-käynnin jälkeen

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

### **Valmentajan puhelinnumero on joukkueen lukkarissa.**

Jos leirin aikana on jotain huolia, niin lukujärjestyksessä on valmentajasi puhelinnumero ja valmentaja tekee vielä whats app- ryhmän , niin saat apua nopeasti, jos on jokin hätä.

### **Tervetuloa pelaamaan liigaa!!!!**

Ilpo Myllyniemi  
Leiri-isäntä  
0500 959 353  
[ilpo.myllyniemi@sportfini.fi](mailto:ilpo.myllyniemi@sportfini.fi)

