



TRUE  
hockey



TACKLA.com

## Laukaus ja Maalintekoleiri

**Kisakallio kesä 2022 Aika: 19.-**

**23.6.2022**

### **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 majoituksiin 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:**

Ilmoittautuminen leirille on sunnuntaina **19.6.2022 klo 12.00-14.00**, ilmoittautumispaikka on ulkona Susi-areenan edessä. 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 torstaina 23.6.2022 klo 14.00 Jäähallin edessä.

### **Ruokailu:**

Leirillä ruokaillaan 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 erityisruokavalion suhteen, voit olla yhteydessä minuun tai suoraan keittiölle raposti@kisakallio.fi. 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:**

Luistimien teroituspalvelu on veloitusetta leiriläisten käytössä koko leirin ajan. Tule kuitenkin leirille teroitetuilla luistimilla. Saat leirillä myös opastusta henkilökohtaisen profiilin/uran valinnassa.

Hoidamme pienet kolhut ja rasitusvammat. Kipulääkkeitä emme kuitenkaan voi antaa, sillä ensiapulaukussa ei saa olla sellaisia tarjolla. Ota siis omat tarvitsemasi tulehduskipu- ja särkylääkkeet mukaasi. Lääkkeiden käytössä voimme opastaa tarvittaessa. Vakituksista lääkkeistä meillä onkin tietoa niiden kohdalta, jotka ovat ne ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittaneet. teroittaa veloitusetta luistimet sekä

### **Ohjelmat:**

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

### **Terveystilanne:**

**TULE LEIRILLE VAIN TERVEENÄ!** 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. Mahdolliset säännölliset lääkitykset ja leirillä huomioitavat sairaudet tulee ilmoittaa etukäteen tai viimeistään tullessa minulle.

### **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 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.**



Pelikonsolit EIVÄT KUULU NUOREN LEIRIVARUSTUKSEEN – NE ON JÄTETTÄVÄ KOTIIN!

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. Muistan alueella liikkuessani huomioida turvaväli toisia liikkujia kohtaan.
- 3. Pesen huolellisesti käsiäni saippualla ja desinfioin niitä tarvittaessa**
4. Juon vain omasta juomapullostani – en lainaa kaverilta tai juo wc:n hanasta.
5. WC-tiloissa käydessäni, pesen aina sen jälkeen huolellisesti käteni.
6. Sylkeminen harjoituksissa ja vaihtoaitioissa on nyt kielletty

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

**Tervetuloa kehittymään ja pitämään hauskaa!**

Riku Kornilov  
0503040749