



LEIRILÄISEN OPAS

Sporttileiri 9.-11.6.2021

Karjalan
Heili

PKO

PKS

KARJALAINEN

ISLO



OP Pohjois-Karjala



TIMOSEN AUTO

ABLOY

Sporttileirillä tavataan!

Terveisiä Pokalin toimistolta, jossa leirijärjestelyt käyvät jo kuumina. Onpa kivaa päästä leireilemään taas talven jälkeen! 😊

Pitkä talvi alkaa olla takana päin ja olemme saaneet suunnata katseen kohti kesän Sporttileiriä. Huippua, että olet mukana! Koronan myötä olemme tehneet hieman erityisjärjestelyitä, mutta siitä huolimatta leiristä tulee varmasti mukava kokemus!

Lajivalikoimasta löytyy vanhoja tuttuja ja suosittuja lajeja, huippua! Oletko sinä menossa kokeilemaan meidän uutuuslajeja Extremeä, golfaamaan vai kenties ratsastamaan?

Me Aalen ja leiritiimin kanssa odotamme jo innolla leiriä ja leiriläisten tapaamista! Tänä vuonna poikkeuksellisesti emme vietä yhteisiä päättäjäisiä, vaan jokainen laji viettää omalla porukalla mukavan yhteisen päätöksen leirillä.

Tässä on sinulle Leiriläisen opas tutustuttavaksi ennen leiriä. Opas kertoo sinulle leirille pakattavista varusteista ja tärkeistä aikatauluista, joten luethan oppaan huolellisesti yhdessä vanhempasi kanssa. Jos vielä kysyttävää jää, niin kysy rohkeasti!

Pian nähdään!

Roosa-Maria
Leirijohtaja



Leirillä nähdään

LEIRI-INFO

Leiri alkaa päivittäin kello 8.00 - 9.00 ilmoittautumisella. Jokainen laji kokoontuu omalla lajisuorituspaikallaan (huom! ratsastus, katso ilmoittautumispaikka!), jossa myös ilmoittautuminen tapahtuu. Leirille voi saapua vapaaseen tahtiin klo 8-9 välillä, leiripäivän ohjelma alkaa klo 9.

Lajikohtaiset ilmoittautumispaikat:

- Aalen taitokoulu: Rantakylän urheiluhalli (Pataluodonkatu 2, Joensuu)
Sisäänkäynti Rantakylän normaalikoulun puoleiselta sivulta.
- Tanssi: Rantakylän urheiluhalli (Pataluodonkatu 2, Joensuu)
Sisäänkäynti Rantakylän normaalikoulun puoleiselta sivulta ja sieltä Tanssisaliin
- Palloilu1: Urheilutalo (Koskikatu 12, Joensuu)
Sisäänkäynti Urheilutalon pääovista ja suoraan liikuntasaliin.
- Palloilu2: Urheilutalo (Koskikatu 12, Joensuu)
Sisäänkäynti Urheilutalon pääovista, ilmoittautuminen ala-aulassa.
- Extreme: Urheilutalo (Koskikatu 12, Joensuu)
Sisäänkäynti Urheilutalon pääovista ja portaista 2.kerrokseen.
- Golf: Urheilutalo (Koskikatu 12, Joensuu)
Sisäänkäynti Urheilutalon oikeanpuolimmaisesta ovesta pieneen aulaan.
- Ratsastus: Urheilutalo 2.kerros (Koskikatu 12, Joensuu)
Sisäänkäynti Urheilutalon pääovista ja portaista 2.kerrokseen.

Leiriohjaajat ovat ottamassa leiriläisiä vastaan lajisuorituspaikoilla päivittäin klo 8-9, jolla välillä leiriläiset voivat vapaaseen tahtiin saapua leirille. Ohjelma alkaa päivittäin klo 9. Ratsastuksen ja golfin kyyditys lähtee Urheilutalolta lajikohtaisen infon mukaisesti.

Leiriohjelma päättyy klo 16 ja leiriläisten haku tapahtuu suorituspaikoilta klo 16-16.30 välillä. Ratsastuksen ja golfin kyyti on Urheilutalolla klo 16.30 mennessä.

HUOM ylimääräisten kontaktien välttämiseksi vanhemmat voivat saattaa leiriläiset suorituspaikkojen aulaan, mutta toivomme, että vanhemmat poistuvat suorituspaikoilta heti leiriläisen ilmoittauduttua. Leiripäivän päätyttyä leiriläiset odottavat hakijaa pääasiassa ulkona suorituspaikkojen läheisyydessä, jolloin haku tapahtuu väljästi ulkona.

HUOM tällä kertaa leirillä ei ole leirin yhteisiä päättäjäisiä. Haku tapahtuu perjantaina muiden leiripäivien tapaan klo 16 jälkeen lajisuorituspaikalta.

LÖYTÖTAVARAT

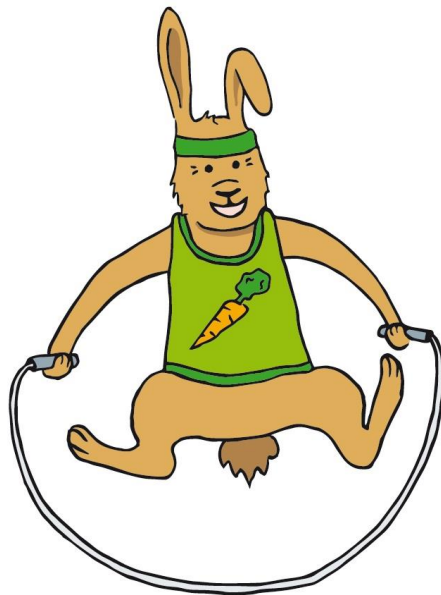
Pidäthän huolta omista tavaroistasi. **Laita nimi + laji mukaan tuomiisi varusteisiin**, jotta jo leirin aikana on helppo hukkuneita tavaroita etsiä ja palauttaa takaisin omistajalleen. Jos kuitenkin hukkaat leirin aikana tai unohdat jotain leirille toimi seuraavasti:

- Leirin aikana löytötavarat toimitetaan lajien ohjaajille. Kysy siis omilta ohjaajiltasi, mikäli huomaat hukkanneesi tavaroitasi.
- Leirin jälkeen tavarat toimitetaan Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n toimistoon, jossa tavaroita säilytetään joulukuun loppuun asti. Tavaroita voi kysyä leirin jälkeen numerosta puh. 050 441 7327.

RUOKAILU & HERKKUHETKI

Leirillä tarjotaan lounas sekä pieni välipala. Lounas kuljetetaan leirin toimesta lajisuorituspaikoille, jossa lounas nautitaan. Alla näet ruokalistan. Lisäksi iltapäivän tauolla tarjolla on pieni välipala. Halutessasi voit ottaa myös omia eväitä mukaan.

Leirillä ei ole erillistä leirikioskia, joten voit ottaa leirille myös pienen määrän haluamiasi herkuja mukaan. Leirin alussa sovitaan yhteinen herkutteluhetki lounaan jälkeen, jolloin omia herkuja voi syödä. Jos tuot mukanasasi omia herkuja, huomioithan, että **energiajuomat eivät kuulu liikuntaleirille!**



LEIRIMENU

keskiviikko

Broileripastavuoka

Jäävuori-kesäkurpitsa-retiisisalaatti

välipala: Banaani, välipalakeksi ja hedelmätäyspillimehu

torstaina

Lohilaatikko

Kiinankaali-jäävuori-kurkku-maissisalaatti

välipala: Mansikkakeitto, karjalanpiirakka

perjantaina

Makkarakastike, perunasose

Porkkanaraaste välipala: Hedelmäsmoothie ja perunarieska

Lisäksi joka lounaalla tarjolla näkkileipää, levite ja ruokajuomana vesi ja maito

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitetut erityisruokavaliot ja allergiat on huomioitu ja niiden mukaisesti tulee erikseen omat ruuat niitä tarvitseville.

TURVALLISUUS LEIRILLÄ

Osa lajisuorituspaikoista ovat leirin ajan avoinna myös yleisölle, joten olethan huolellinen ja säilytä varusteesi ja arvoesineesi huolellisesti. Pokali ei vastaa hävinneistä tai rikkoutuneista tavaroista.

Jokaisella leiriryhmällä on aina mukanaan ensiapulaukku ja ohjaajat antavat tarvittaessa ensiapua välittömästi tapahtumapaikalla. Kerrothan ohjaajalle heti, jos leirillä sattuu jotain!

VALOKUVAUS LEIRILLÄ

Pokalin valokuvaaja ottaa kuvia leirin aikana. Kuvat tulevat Pokalin omaan käyttöön ja niitä voidaan julkaista esimerkiksi Pokalin julkaisuissa ja nettisivuilla lasten ja nuorten liikunnasta kerrottaessa. Lasten kuvauslupa on kysytty ilmoittautumisen yhteydessä. Lisäksi leirillä kuvataan lyhyitä videopätkiä leirin videokooستetta varten.

Leirin tapahtumia voi seurata leirin ajan Pokalin Facebookista, Pohjois-Karjalan Liikunta ry sekä Instagramista, pohjoiskarjalanliikuntary.

LEIRIN TÄRKEÄT PUHELINNUMEROT

LAJI	LAJIVASTAAVA	PUHELIN	SÄHKÖPOSTI
Aalen taitokoulu	Vilhelmiina Wegelius	045 859 6366	vilhelmiina.wegelius@gmail.com
Ratsastus	Eevaleena Ratilainen	040 192 1738	eevaleena.ratilainen@gmail.com
Extreme	Eevi Martiskainen	044 098 4787	eevi.martiskainen@liikuntakeskus.net
Palloilu 1	Saara Lehvonen	044 967 1101	saaralehvon02@gmail.com
Palloilu 2	Julius Hilska	045 3201266	hilska.julius@gmail.com
Golf	Arttu Vaarala	040 057 1311	arttuvaaarala@gmail.com
Tanssi	Veera Paajanen	050 550 8363	veera.paajanen@gmail.com

Leirin johto
Roosa-Maria
Turunen
p. 050 307 8152

Pokalin toimisto
p. 050 441 7327

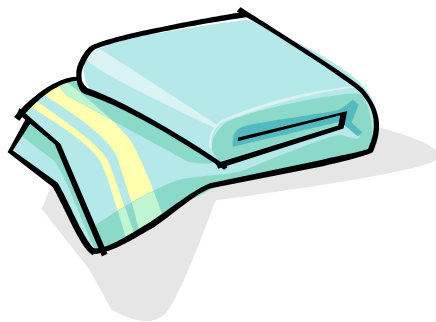
PUHELIMIEN KÄYTTÖ LEIRIN AIKANA

Yhteisten leirisääntöjen mukaisesti omat puhelimet pidetään repuissa liikuntatuokioiden aikana. Vapaa-ajalla on mahdollisuus soittaa kotiin ja puhelinta käyttää. Koko leirin aikana lapsen tavoittaa myös lajivastaavan kautta.

PAKkaa MUKAAN LEIRILLE

- Sisällä liikkujille sisäliikuntavaatteet: Verkkarit tai vastaava, t-paita, sisäpe-likengät/ tossut
- Ulkoiluvaatteet sekä kastumisen varalle vaihtovaatteet
- Juomapullo
- Vähän omia leiriherkkuja
- Lajissa tarvittava varustus (HUOM. katso lajiohjelman kohdalta)

MUISTATHAN merkitä tavaroihisi ja vaatteisiisi oman nimesi tai kiinnittää nimilapun (Nimi+laji)!



SAIRASTUMINEN LEIRILLÄ TAI ENNEN LEIRIÄ SEKÄ PERUUTUSEHDOT

Kipeä lapsi ei ole leirikykyinen lapsi. Jos lapsesi sairastuu ennen leiriä, ilmoita siitä Pokalin toimistoon. Leirille tullaan vain täysin terveenä, joten jääthän sairastamaan kotiin pienissäkin oireissa. Jos lapsi sairastuu kesken leirin tai leiri keskeytyy muusta syystä aikaisemmin, sovittahan lapsen leiriltä poistumisesta leiriryhmän ohjaajien kanssa. Leirin aikana yhteys suoraan lajivastaavaan tai leirijohtajaan.

Leirin peruutusehtojen mukaisesti lähtökohtaisesti 30.5 jälkeen tehdyistä peruutuksista emme palauta leirimaksua. Mikäli joudumme perumaan leirin koronasta johtuen, leirimaksu palautetaan automaattisesti. Sairaustapauksissa palautamme lääkäriin-/ sairaanhoitajantodistusta vastaan leirimaksun vähennettynä 10€ toimistomaksulla. Leirin aikana tapahtuneista keskeytyksistä sovimme leirimaksun palauttamisesta tapauskohtaisesti.

OHJEET LEIRIOSALLISTUJALLE

1. ILMOITTAUTUMISESTA LEIRI ALKAA

- * Ilmoittaudu lajisuorituspaikallasi 8.00-9.00 välillä
- * Etsi tavaroillesi oma naulakkopaikka
- * Pese heti suorituspaikalle saapuessasi kädet huolellisesti!

2. SYÖMÄLLÄ JAKSAT

- * Pese kädet!
- * Toimi rauhallisesti ja kärsivällisesti
- * Maista jokaista ruokalajia ja syö niin että jaksat

3. TUTUSTU UUSIIN KAVEREIHIN, PUHELIN VOI ODOTTAA REPUSSAKIN

- * Leiri on ainutlaatuinen tilaisuus tutustua uusiin kavereihin tai pelailla ja leikkiä vanhojen tuttujen kanssa. Älä siis hukkaa hauskaa leiriaikaa puhelimen selailuun!

4. PYSY LEIRIALUEELLA

- * Leiriläiset eivät saa poistua yksin leirialueelta!
- * Jokaisen ryhmäkohtainen leirialue käydään yhdessä ohjaajien kanssa läpi leirin aluksi

5. AINA SATTUU JA TAPAHTUU

- * Jos sairastut tai sinulle sattuu jotakin, ilmoita siitä heti ryhmäsi ohjaajalle
- * Älä epäröi kertoa huoliasi

6. OLE TÄSMÄLLINEN

- * Ole oikeassa paikassa oikeaan aikaan ja oikeassa varustuksessa, ettet jää paitsi mistään kivasta

7. SIISTEYS LISÄÄ VIIHTYISYYTTÄ

- * Huolehdi tavaroistasi
- * Muista pestä kätesi
- * Pidä naulakkosi siistinä

8. KYSY, JOLLET TIEDÄ

- * Ohjaajat ovat sinua varten
- * Noudata annettuja ohjeita

9. MUISTA HYVÄT KÄYTÖSTÄVÄT MYÖS LEIRILLÄ

- * Esiintymiselläsi annat kuvan itsesi lisäksi myös omasta leiriryhmästä

10. PIDÄ HAUSKAA

- * Leiri on niin hauska ja antoisa tapahtuma kuin itse haluamme
- * Ota siis mukaan iloinen leirimieli ja muista myös käyttää sitä



LEIRIOHJELMA

KESKIVIIKKO

- 8.00 – 9.00 ILMOITTAUTUMINEN
9.00 – 11.00 RYHMÄYTYMINEN JA TURVATUOKIO
LEIRIRYHMITÄIN
11.00 – 12.00 LOUNAS
RUOKALEPO, VAPAA-AIKAA
13.00 – 16.00 LIIKUNTATUOKIO
16.00 – 16.30 VAPAA-AIKAA, LEIRILÄISET KOTIIN

TORSTAI

- 8.00-9.00 LEIRILÄISET LAJISUORITUSPAIKOILLE
9.00 – 11.00 LIIKUNTATUOKIO
11.00 – 12.00 LOUNAS
RUOKALEPO, VAPAA-AIKAA
13.00 – 16.00 LIIKUNTATUOKIO
16.00 – 16.30 VAPAA-AIKAA, LEIRILÄISET KOTIIN

PERJANTAI

- 8.00-9.00 LEIRILÄISET LAJISUORITUSPAIKOILLE
9.00 - 11.00 LIIKUNTATUOKIO
11.00 - 12.00 LOUNAS
RUOKALEPO, VAPAA-AIKAA
13.00 – 15.00 LIIKUNTATUOKIO
15.00-16.00 OMAN LAJIRYHMÄN KANSSA LEIRIN
PÄÄTTÄJÄISET
16.00 – 16.30 VAPAA-AIKAA, LEIRILÄISET KOTIIN



LAJIOHJELMAT JA LAJIKOHTAISET VARUSTEET

AALEN TAITOKOULU (Rantakylän urheiluhalli, Pataluodonkatu 2 & lähiulkoilualueet)

Aalen taitokoulussa liikutaan monipuolisesti motorisia perustaitoja harjoittaen ja yhdessä hauskaa pitäen. Ohjelmassa on muun muassa eri lajeihin tutustumista, leikkejä, pelejä ja kisailuja ulkona sekä sisällä. Saatapa Aalekin pyörähtää mukana joillakin liikuntatuokioilla.

Ota mukaasi

- hyvät ja säänmukaiset ulko- sekä sisäliikuntavarusteet sekä vaihtovaatteita
- juomapullo
- Sisäkengät tai jumppatossut/ paljain jaloin
- Torstaina:
 - halutessasi voit ottaa oman salibandymailan ja suojalasit mukaan

Keskiviikkona

klo 8-9 leiriläiset Rantakylän urheiluhallille

klo 16-16.30 haku Rantakylän urheiluhallilta

Torstai

klo 8-9 leiriläiset Rantakylän urheiluhallille

klo 16-16.30 haku Rantakylän urheiluhallilta

Perjantai

klo 8-9 leiriläiset Rantakylän urheiluhallille

klo 16-16.30 haku Rantakylän urheiluhallilta

Tervetuloa Aalen taitokouluun! Täällä ohjaajat Viltsu ja Tuuli. Aalen taitokoulussa pääset pitämään hauskaa ja oppimaan uusia taitoja erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Nappaa siis mukaasi paljon iloista mieltä ja ritteliästä asennetta!

Nähdään leirillä!

EXTREME (Urheilutalo, Koskikatu 12, telinesali & Urheilutalon lähiympäristö)

Extremessä harjoitellaan parkouria niin sisällä kuin ulkona, päästään skeittaamaan ja kokeillaan erilaisia uusia juttuja!

Ota mukaasi

- sisäliikuntavaatteet
- pitkät hiukset kiinni
- liikuntatuokioilla ollaan paljain jaloin tai sisäpelikengät jallassa
- juomapullo
- ulkoliikuntavaatteet
- Torstaina:
 - Otathan oman kypärän mukaan skeittausta varten sekä oman skeittilaudan, jos omistat sellaisen.



Keskiviikkona

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle
klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

Torstai

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle
klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

Perjantai

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle
klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

PALLOILU 1 ja 2(Urheilutalo, Koskikatu 12, liikuntasali ja Urheilutalon lähiympäristö)

Palloilussa liikutaan pelaten ja leikkien pallojen kanssa ja ilman sekä harjoitellaan erilaisia palloilijalle tärkeitä ominaisuuksia. Palloilussa pääsee tutustumaan mm. jalkapalloon ja salibandyyn.

Palloilun ryhmät toimivat erikseen leirin aikana!

Ota mukaasi

- säänmukainen ulkoliikuntavaatetus + vaihtovaatteita
- sisäliikuntavarustus
- sisäpelikengät
- juomapullo
- Keskiviikkona:
 - halutessasi voit ottaa oman salibandy-mailan mukaan
 - suojalasit (ilmoitathan ohjaajallesi ilmoittautumisen yhteydessä, jos tarvitset lainalasis)
- Perjantaina:
 - halutessasi voit ottaa oman jalkapallon mukaan

Keskiviikkona

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle
klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

Torstai

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle
klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

Perjantai

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle
klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

RATSASTUS (Joensuun Ratsastusopisto)

Ratsastus jaetaan leirin alussa tasoryhmiin. Ratsastuksessa pääset tutustumaan hevosten hoitamiseen ja opettelemaan ratsastusta ammattilaisen opissa. Ratsastusleiri järjestetään Joensuun Ratsastusopistolla, johon järjestetään kyyditys Urheilutalolta.

Mukaan otettavat varusteet (huomioithan siis, että ratsastuksessa ollaan pääosin ulkona!):

- Lämpimät ja säänmukaiset jalkineet, kumisaappaat soveltuvat ratsastukseen parhaiten
- Lämmin vaatetus sään mukaan sekä varavaatetta
- Lämpimät hanskat + varakäsineet
- Ratsastuskypärän ja raipan voi tarvittaessa lainata tallilta

Keskiviikkona

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle, kyyti Ratsastusopistolle lähtee klo 9

klo 16-16.30 kyyti Ratsastusopistolta Urheilutalolle lähtee klo 16.00, haku Urheilutalolta klo 16.30 mennessä

Torstai

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle, kyyti Ratsastusopistolle lähtee klo 9

klo 16-16.30 kyyti Ratsastusopistolta Urheilutalolle lähtee klo 16.00, haku Urheilutalolta klo 16.30 mennessä

Perjantai

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle, kyyti Ratsastusopistolle lähtee klo 9

klo 16-16.30 kyyti Ratsastusopistolta Urheilutalolle lähtee klo 16.00, haku Urheilutalolta klo 16.30 mennessä



Moi, terveisiä Joensuun Ratsastusopistolta! Leirillä ratsastuksen saloihin opastaa ratsastuksenopettaja Reetta (keskellä kuvassa), ja mukana on myös lajivastaava Eevis (oikealla) ja ohjaaja Ansku (vasemmalla). Leirillä on luvassa paljon puuhaa hevosten kanssa niin ratsastaen kuin hevosia hoitaen. Leirillä nähdään!

GOLF (Pilkonpuisto Golf ja Urheilutalo, Koskikatu 12))

Golfissa pääset harjoittelemaan ammattilaisten opetuksessa keskiviikkona ja torstaina. Perjantaina tutustutaan taas frisbeegolfin maailmaan. Kyyditys Pilkonpuistoon järjestetään Urheilutalolta.

Ota mukaasi

- säänmukainen ulkoiluvaatetus + varavaatetta
- sisäliikuntavaatteet ja halutessasi sisäpelikengät / tossut
- Juomapullo

Keskiviikkona

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle

klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

Torstai

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle, kyyti Pilkonpuistoon lähtee klo 9.00.

klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

Perjantai

klo 8-9 leiriläiset Urheilutalolle

klo 16-16.30 haku Urheilutalolta

TANSSI (Rantakylän urheiluhallin tanssisali, Pataluodonkatu 2 & lähiulkoilualueet)

Tanssi tutustuttaa sinut tanssin maailmaan sekä musiikin ja rytmin tahdissa liikkumiseen. Leiri huipentuu yhteiseen koreografiaan. Tanssissa myös ulkoillaan lähialueella.

VARUSTEET

- sisäliikuntavarustus sekä säänmukainen ulkoiluvaatetus + varavaatetta
- pitkät hiukset kiinni
- juomapullo

Keskiviikkona

klo 8-9 leiriläiset Rantakylän urheiluhallille

klo 16-16.30 haku Rantakylän urheiluhallilta

Torstai

klo 8-9 leiriläiset Rantakylän urheiluhallille

klo 16-16.30 haku Rantakylän urheiluhallilta

Perjantai

klo 8-9 leiriläiset Rantakylän urheiluhallille

klo 16-16.30 haku Rantakylän urheiluhallilta