



Tervetuloa Suomen Jääkiekkoliiton Kymi-Saimaan alueen järjestämään **Warrior maalivahti- ja malinteko** Tanhuvaaraan perjantai 2.7. – sunnuntai 4.7.2021.

Kiekkokoulun johtajana toimii SJL Kymi-Saimaan aluepäällikkö Kari Schemeikka.
Valmentajina leirillä toimivat Jääkiekkoliiton Kymi-Saimaan alueen valitsemat valmentajat ja leirin huoltajana aluehuoltaja Pauli Saira.

Ota mukaan leirille! (Huom! 3 päivää suomalaisessa ilmastossa)

Ulko- ja sisäliikuntavarusteet (huomioi harjoitusvaatteiden vaihdot puhtaisiin jokaisen harjoituksen jälkeen)
Täydellinen maalivahdin jääkiekkovarustus (puhtaita alusasuja myös riittävästi mukaan) (teroitettut luistimet)
+ **myös oma maila(t)** (myös mv-maila, jota voit käyttää pihalla)
Pyykipussi likavaatteille
Pyyhe ja uimahousut
Peseytymisvälineet
Riittävä määrä vaihtovaatteita (Shortsit, sandaalit, verkkarit, lenkkarit ym.)

[Muistathan merkata vaatteisiisi ja varusteisiisi oma nimesi !](#)

Kokoontuminen perjantaina **jäähallille** ryhmän ohjelman mukaisesti klo 10, 10.15 ja 10.30.

jäähallilla ja päätös sunnuntaina ohjelman mukaisesti n. klo 15.00 ja klo 16.00.

Kokoontumisessa ryhmän valmentajat vastaanottavat leiriläiset jäähallin pihalla ja ohjeistavat tuolloin ryhmänsä kulun jäähallille. Ryhmät siirtyvät jäähallille pukuhuoneisiin ryhmittäin valmentajiensa johdolla. **Huomioitavaa on tässä tilanteessa, ettei sisälle jäähalliin voi mennä kokoontumisessa kuin leiriläiset ohjaajiensa johdolla.**

Ryhmille ja vanhemmille pidetään ohjelman mukaisesti leiri-infot ryhmittäin. Ryhmän ohjaajat ilmoittavat pitopaikan vanhemmille ja vievät leiriläiset sinne. Infot pyritään pitämään ulkona. Infossa käydään läpi liitteenä olevat urheiluopiston ja muut koronaohjeet sekä muut leirin toimintaan liittyvät ohjeet.

Majoittumien tapahtuu leiriläisten osalta kahden – neljän hengen huoneissa ja huoneisiin majoitetaan saman ryhmän leirilisiä. Ilmoittaisitko vielä minulle, jos leiriläinen majoittautuu perheensä kanssa samassa huoneessa, mikäli et ole sitä jo ilmoittautumisen yhteydessä tietoihin kirjannut. Ilmoittaisitko minulle myös mahdolliset huonetoiveet **14.6** mennessä, mikäli et ole sitä jo ilmoittautumisen yhteydessä tietoihin kirjannut. Muutoin leiriläisten majoituksissa pyritään huomioimaan se, että saman seuran leiriläiset pääsisivät samaan huoneeseen.

Mikäli vanhempia on tulossa leirille niin heidän on tehtävä omat majoitusvaraukset suoraan Tanhuvaaran urheiluopistolta puh. 015 582 0000 tai <https://tanhuvaara.fi/yhteystiedot/myynti/>



Rahankäyttö:

Emme suosittele suurien rahasummien tuomista leirille. Leirillä tapahtuvat ostot tehdään ohjaajien infossa antamien ohjeiden mukaisesti. Rahoja ja puhelimia suositellaan pidettävän huoneissa leirin ohjelmien aikana.

Ruokailu:

Tapahtuvat ohjelman mukaisesti opiston palveluina ja lisäksi jäähallilla on tarjolla välipalaa. Huomioitavaa on, että ennen ruokailuja- ja välipaloja suoritetaan käsien pesemiset ja desifointi.

LEIRITIIMI

Kari Schemeikka 040-7050 964

- leirin etukäteisjärjestelyt, ilmoittautumiset, leirin aikaiset käytännön järjestelyt ja paikallisjohto

Ville Suovalkama	044-5406 560 07-08	kenttäpelaajaryhmän valmentaja
Jani Sihvonon	0400-693 865 07-08	maalivahtiryhmän päävalmentaja
Oskar Kvist	045-2665 112 07-08	maalivahtiryhmän valmentaja
Kalle Luostarinen	050-5461 858 07-08	maalivahtiryhmän valmentaja
Markus Koskela	040-1284 544 07-08	maalivahtiryhmän valmentaja
Mikko Kvist	0400-493 589 09-11	maalivahtiryhmän päävalmentaja
Sami Heikkinen	040 5060 434 09-11	maalivahtiryhmän valmentaja
Aapo Sorjonen	050-4343 901 09-11	maalivahtiryhmän valmentaja

- ryhmien päivittäinen toiminta ja valmennus sekä leirin aikaiset käytännön järjestelyt

Pauli Saira 040-5317 161 leirin huoltaja

- leirin huoltajan tehtävät

Apuvalmentajat

- ryhmien valmentaminen valmentajien johdolla.

Tanhuvaaran Urheiluopisto

015-582 0000

Tuukka Rask Arena

050-432 9277



KÄYTÄNNÖN INFO JA TOTEUTUS LEIRILLÄ KORONA-AIKANA

Korona vaikuttaa vielä myös leiritoimintaan ja jotta tapahtumat saadaan vietyä läpi valtiohallinnon ohjeistuksen mukaisesti ja turvallisesti, sekä Jääkiekkoliiton tapahtumien näköisenä yhtenäisellä Leijona-ilmeellä, seurataan alla kirjattuja ohjeita leirien suunnittelussa ja toteutuksessa. Leirillä käytetään maskeja suositusten mukaisesti ja ne kuuluvat leirin varustukseen.

Leirille saapuminen

TULE LEIRILLE VAIN TERVEENÄ! Ilmoittautuminen on ulkona jäähallin edessä, josta ohjaajat vievät leiriläiset jäähallille. Vanhempia pyydetään tuomaan lapsi parkkipaikalle ja niin myöskin hakemaan. Näin vältetään saapumis- ja lähtötilanteissa isoja kontaktimääriä.

Toiminta leirillä tapahtuu kahdessa/kolmessa ryhmässä.

Ryhmät toimivat valmentajien johdolla aamusta iltaan. Kaikki ruokailut tapahtuvat valmentajien johdolla ja valmentajat valvovat ruokailuissa hygienian tiukkaa noudattamista ja hän opettaa myös oikeanalaista käsienpesua, vaikka se tulisikin jo usealla kertauksena kotiohjeisiin. Kaikki treenaaminen tapahtuu oman ryhmän ohjelman mukaisesti.

Terveystilanne:

Tärkeintä on se, että leirillä ei treenata flunssaisena. Ennen leiriä on oltava ainakin kaksi oireetonta päivää. Jos leirillä tulee jollekin flunssan oireita, huomioidaan terveysviranomaisten ohjeet ja olemme yhteydessä vanhempiin.

Liikkuminen jäähallilla:

Jäähallilla pelaajat ja valmentajat liikkuvat omasta jäähallin ovesta sisään ja ulos. Valmentajat opastavat kulkureitin heti leirin alussa. Jäähallilla ei ole ylimääräistä oleskelualueita ja siellä ei voi nyt myöskään mahdollista vapaa-aikaa viettää. Valmentajat opastavat paikat, joissa voi liikkua ja touhuta vapaa-ajalla.

Harjoittelu:

Harjoittelu tapahtuu omassa ryhmässä. Jäähallilla on kopit laitettu mahdollisimman väljästi ja ryhmällä on koko ajan oma ja sama koppi käytössä. Jääharjoittelun jälkeen käydään vuorotellen suihkussa käyttäen vain omia pesuaineita. Oheisharjoitteluun on varattuna ohjelman mukaiset tilat ja niissä on vain yksi ryhmä kerrallaan. Oheisharjoitusten jälkeen siirrytään omiin huoneisiin suihkuun.

Muistilista pelaajille

1. Treenaan VAIN JA AINOASTAAN terveenä! Varmistan aina myös huoltajalta/vanhemmilta luvan treenata.
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. En koskettele kasvoja, hiet pyyhin omaan pyyhkeeseen.



7. Vältän kaikkea turhaa pintojen koskettelua.
8. WC-tiloissa käydessäni, pesen aina sen jälkeen huolellisesti käteni.
9. Oheisharjoituksen jälkeen lähdän suoraan majoitukseen ja peseydyn vasta omassa huoneessa.
10. Käyn liikuntatiloissa vain sovittuna aikana ja poistun kun aikani on loppunut, jotta muut pääsevät treenaamaan.
11. Treenipäivän jälkeen huolehdin, että harjoituksiin on aina mukana puhtaat harjoitusvaatteet / alusasut. Likaiset alusasut/harjoitusvaatteita varten on mukana hyvä olla oma pyykkipussi.
12. Sylkeminen harjoituksissa, vaihtoitioissa ja muissa tiloissa on kielletty.

Kiusaamista ja häirintää ei hyväksytä yhtään, jokaiselle pitää antaa mahdollisuus harjoitella tehokkaasti ja kehittyä.

Tule nauttimaan, kehittymään ja saamaan uusia kavereita!!!!

Lopuksi haluan kuitenkin muistuttaa, että leirille osallistuminen on vapaaehtoista. Jääkiekkoliitto on tarjonnut myös mahdollisuuden peruuttaa leiripaikka kuluitta. Emme pysty takaamaan suojautumista mahdollista Korona- tartuntaa kohtaan täysin aukottomaksi tässä ohjeessa listatuista poikkeusjärjestelyistä huolimatta. Tartuntariski on olemassa jokapäiväisessä elämässä, kuten leireillämme se riski jokaisen tulijan pitää tullessaan leirille ottaa. Uskomme kuitenkin, että ohjeita noudattamalla leirillä oleminen on vähintään yhtä turvallista kuin normaali kotiarkikin.

Liitteenä:

- ohjelma
- ryhmät
- säännöt
- Tanhuvaaran koronaohjeet

Hyvää leiriä toivottaen

Kari Schemeikka ja leirin henkilöstö – nähdään Tanhuvaarassa