

LEIRIOHJE 10-11.10.2020



KyIF D08 tyttöjen joukkueleiri Kisakalliossa. Joukkueen mukana on 14 pelaajaa, 3 valmentajaa ja 2 jojoa.

Valmentajat Pete puh. 050-4101 258 ja Ade puh. 040-099 0903 ja Pasi puh. 050-339 9062
Jojot Mici puh. 040-567 3113 ja Saila puh. 040-041 7821

Aikataulu

La 10.10.2020

10.30-11.00 Saapuminen Kisakallioon, tervetuloa! *Ilmoittakaa jos tarvitsette kyytiä!*

11.45-13.15 Lajiharjoitus 1

13.30 Lounas

16.15-17.45 Lajiharjoitus 2

18.00 Päivällinen

19.00 Yhteistä aikaa (kokoushuone)

21.00 Iltapala

22.00 Hiljaisuus

Su 11.10.2020

7.30 Aamiainen

8.00-9.30 Lajiharjoitus 3

11.00 Lounas

12.30-14.00 Lajiharjoitus 4

14.15 Välipala

Kotimatka, kiitos käynnistä!

Majoitus

Majoitumme 3-4h huoneissa, jaot tehdään etukäteen ja ilmoitetaan tytöille paikan päällä, majoituksemme on suunniteltu Katajarinteen hotelliin. Joukkueenjohdolle omat huoneet.

Ruokailut

Ruokailemme yhdessä:

La lounas: kalakasviskeitto, viherpippuriporsasta, kasvista ja härkäpapua sweetchili, omenapuolukkapaistos

La päivällinen: paprikakeitto, raejuusto, kalkkunaa tumma appelsiinikastike, lohiperunapaistos, marjakiisseli

La iltapala

Su aamupala

Su lounas

Su välipala

Omia eväitä (esim. hedelmiä, mysliapatukoita) voi halutessaan ottaa mukaan.

Luantai ilta on karkkipäivä, ja jokainen saa ottaa mukaan esim. *pienen limun ja pussin karkkia*.

Ilmoittakaa erityisruokavalioista mahdollisimman pian.

Kustannukset

Leiri (sis. majoitus, 1xlounas, 1xpäivällinen, 1xaamiainen, 4xsalivuoroa) 85€/hlö

1xlounas aikuinen 10,10€/lapsi 8,50€

1xiltapala 6,20€/hlö

1xvälipala 6,20€/hlö

Kokoushuone 0€

Leirin hinta **EI** sisällä:

- kuljetus Kisakallioon ja kotiin

- extra välipalat/naposteltavat/lauantaikarkki

Rahat ja arvoesineet

Suuria summia rahaa ei kannata ottaa mukaan, koska etukäteen on maksettu kaikki ylläpitokustannukset. Toki varmuuden vuoksi voi ottaa vähän taskurahaa mukaan.

Tavarat ja vaatteet

Ota mukaan ainakin nämä:

- Kela-kortti
 - pallo
 - juomapullo
 - keltainen pelipaita, sininen treenipaita/vieraspelipaita, pelisortsit, sukkia, polvisuojat ja sisäpelikengät
 - lisää treenivaatteita
 - joukkueen lämpötakki ja mustat housut
 - KyIF kassi tai reppu missä voi kuljettaa treenivehkeet päivisin
 - ulkolenkkarit ja ulkovaatteet (takki, pipo ja hanskat)
 - tavalliset vaatteet (esim. farkut/collagehousut, t-paidat, huppari...)
 - alushousuja ja sukkia
 - flipflopit
 - yöasu ja unikaveri
 - hammasharja ja -tahna, shampoo ja muut henkilökohtaiset hygieniatuotteet
 - henkilökohtaiset lääkkeet
 - vaatteet meno- ja paluumatkalle
 - kännykkä ja laturi (haluttaessa)
 - evästä (haluttaessa)
- lakanat ja pyyhkeet löytyy paikan päältä

Toiminta leirin aikana

- Leirin aikana kukaan ei lähde yksin minnekään! Liikkumisesta sovitaan aina joukkuejohdon kanssa.
- Yhteisiä aikatauluja noudatetaan ja kokoontumispaikoilla ollaan ajoissa oikeat varusteet mukana.
- Kunnioitetaan hiljaisuusajoja ja muistetaan levätä kunnolla, jotta jaksetaan pelata. Annetaan myös muille mahdollisuus riittävään lepoon.
- Jokainen huolehtii omista varusteistaan, myös varusteiden kuivattamisesta ja tuulettamisesta.
- Muistetaan huolehtia hygieniasta; kädet pestään aina ennen ruokailua ja ulkoa sisään tultaessa, myös ennen treenejä ja peliä ja niiden jälkeen. Suihku treenien jälkeen, vaatteiden vaihto, hampaiden harjaus aamuin illoin.
- Muita kohdellaan kunnioittavasti, ollaan reiluja kavereita!
- Muistetaan että edustamme joukkueena KyIF.
- Puhelimia tai muita elektronisia pelivälineitä ei käytetä ennen kuin siihen on lupa. Leiri palvelee myös joukkuehengen luomista ja sosiaalista kanssakäymistä.
- Jos joku sairastuu, siitä kerrotaan välittömästi jollekin aikuiselle!
- Muistetaan olla iloisia ja positiivisia! Kannustamalla toisiamme olemme hyviä joukkueen jäseniä.

PIDETÄÄN HAUSKAA JA NAUTITAAN KÄSIPALLOILUSTA!