

## LAPIN URHEILUAKATEMIA / YLÄKOULUAKATEMIA 2014-2015

### Onneksi olkoon, Sinut on valittu mukaan Yläkouluakatemiaan kaudelle 2014-2015!

Tässä olisi muutamia asioita tiedoksi sekä urheilijalle että vanhemmille!

1. leiri on 28.7.-1.8.2014 (ma-pe) lapin Urheiluopistolla. Tälle leirille tulevat sekä 8. että 9.luokalla tulevana syksynä aloittavat Rovaniemeläiset urheilijat! **Yhteinen avaus klo 9.00 auditorio Tiera!**

Tarkempi viikko-ohjelma laitetaan facebook sivuille parin viikon sisällä (FB: Yläkouluakatemia 2014-2015)

Syksyn ja talven muista leiri ajankohdista tiedotetaan lajeittain mahdollisimman pian. Niiden tarkempi suunnittelu on käynnissä, ja niihin osaltaan vaikuttaa mm. Valtakunnalliseen yläkouluakatemiaan hakeneet ja valituiksi tulevat eri lajien urheilijat ja sitä myötä urheilijoiden kokonaismäärä. Kiireellisissä tapauksissa voitte tiedustella ajankohtien tarkennuksia oman lajinne/ryhmänne vastuu valmentajalta (yhteystiedot liitteenä).

Mikäli et pääse osallistumaan 1. leirille, tai olet mukana vain osan aikaa, ilmoita siitä hyvissä ajoin SÄHKÖPOSTILLA [kari.seppanen@santasport.fi](mailto:kari.seppanen@santasport.fi) sekä SÄHKÖPOSTILLA myös oman lajin/ryhmän valmentajalle (tiedot liitteessä).

### Vakuutus

Lapin Urheiluopistolla on voimassa oleva vastuuvakuutus. Vakuutuksesta korvataan toiselle aiheutettu henkilö- ja esinevahinko, josta vakuutuksen ottaja on voimassaolevan oikeuden mukaan korvausvastuussa. Asiakkaan tulee varmistaa oman lajin lisenssivakuutuksen kattavuus ja myös, että se on voimassa leirien aikana tai oman henkilökohtaisen tapaturmavakuutuksen kattavuus oman vakuutusyhtiön kautta.

### Urheiluakatemia kortti

Jokainen akatemiaan valittu urheilija lunastaa akatemiakortin, joka on voimassa elokuusta 2014 toukokuun loppuun 2015. Tämä kortti oikeuttaa opistojen tilojen käyttöön myös leirien ulkopuolisena aikana, tästäkin lisää 1. leirillä.

1.leirille tullessa jokainen urheilija saa kortin, jolla pääsee kulkemaan leiri ajan kaikkiin tarvittaviin tiloihin. Maksamalla leirin aikana 150 euron omavastuu osuuden opiston respaan, ladataan korttiin käyttöoikeus toukokuulle saakka. Eli ei tarvitse ruuhkauttaa maanantai aamuna respaa tämän asian tiimoilta, vaan koko viikko aikaa hoitaa tämä asia kuntoon.

### Leirille tarvittavat seuraavia varusteita

- Lajikohtaiset sisä- ja ulkoliikuntaan tarvittavat harjoitteluvälineet ja vaatetus jokaiselle päivälle (maanantaina EI lajiharjoituksia)
- Henkilökohtaiset peseytymis- ja hygienia tarvikkeet
- Puhdasta vaatetta harjoittelun ulkopuoliselle ajalle
- Henkilökohtaiset lääkkeet (tiedottaa leirillä myös vastuvalmentaja/-henkilöitä asiasta)
- Muistiinpanovälineet sekä kansio jaettavia materiaaleja varten
- Varustekassin lisäksi hyvä olla esim. reppu mukana, jossa kuljettaa mukana arvoesineet yms.

Opistolla on varattu tila jokaiselle päivälle, missä voi säilyttää päivällä henkilökohtaisia varusteita.



## Ruokailut 1. leirillä

1.leirillä on poikkeuksellinen järjestely ruokailujen suhteen. Eli nyt myös lounas on omakustanteinen ja syödään opistolla (muilla leireillä lounas Ounasvaaran koululla ja päivällinen opistolla omakustanne hintaan). Ruokailupassi lunastetaan opiston respasta joko maanantaina ennen lounasta, passi sisältää ruokailut ma-to lounas+päivällinen sekä pe lounas. Yhden ruokailun hinta on 6 euroa.

Lisäksi varatkaa juomaa ja välipalat mukaan (2 välipalaa). Jääkaappia ei ole käytössä, joten eväitä sitten sen mukaan. Muistakaa syödä myös hyvä aamupala ennen leirille tuloa. Ruokarytmi näkyy viikko- ohjelmassa (malli) joka päivitetään fb ja nettisivuille.

## Allergiat

Pyydämme teitä ilmoittamaan sähköpostilla mahdollisista ruoka-aineallergioista tai erityisruokavalioista, sairauksista/ lääkityksistä ja muista huomioitavista asioista hyvissä ajoin Kari Seppäselälle [kari.seppanen@santasport.fi](mailto:kari.seppanen@santasport.fi)

## Lupalappu (liitteenä)

Muista ottaa leirille mukaan allekirjoitettu lomake, jossa kysytään lupaa kuviin/ testituloksien luovuttamiseen, oli vastaus myöntävä tai kieltävä! Kyseinen lupalappu on voimassa koko vuoden ajan, jos ette sitä halua perua kesken leirityksen.

## Ohjelmaa vanhemmille / valmentajille

Leireillä järjestetään luentoja myös vanhemmille (osana kokonaisuutta), joten toivomme että mahdollisimman monen urheilijan vanhempia vierailemaan leirillä. 1. leirin luennot vanhemmille on **torstai-iltana 31.7. klo 17.00-20.00 auditorio Tierassa**, jonne toivomme kaikkien vanhempia pääsevän paikalle!

Valmentajat (ja myös vanhemmat) ovat tervetulleita seuraamaan harjoituksia. Voitte sopia myös suoraan vastuuvallmentajien kanssa treenien seuraamisesta ja keskusteluajoista.

## Tiedotus

Päivitämme parhaillaan Akatemian uusia nettisivuja, [www.lapinurheiluakatemia.fi](http://www.lapinurheiluakatemia.fi) . Laitamme sinne kesän aikana lisäinfoa tulevasta toiminnasta (leiriohjelmat yms.). Tarkempaa tietoa tästä nyt alkavasta uudesta projektista saatte sitten ensimmäisellä leirillä, joten vanhemmat kaikki tervetuloa mukaan.

Käykää urheilijat ja myös vanhemmat nyt saman tien ”tykkäämässä” Yläkoululeirin uusista Facebook sivuista, sinne tulee jatkossa infoa ja asiaa toiminnasta. Sivut löytyy: **Yläkoulukatemia 2014-2015**

Puhelinten ja muiden vastaavien laitteiden käyttö on kiellettyä harjoitusten ja luentojen aikana! Eli kiireellisissä tapauksissa ottakaa vanhemmat yhteyttä leirin vastuuhenkilöihin tai lajivalmentajiin!



## Yhteystietoja / Lisätietoja:

Huippu-urheilu Juuso Toivola  
koordinaattori p. 050 3591600  
[juuso.toivola@santasport.fi](mailto:juuso.toivola@santasport.fi)

Valmennus- Kari Seppänen  
koordinaattori p. 020 7984242, 040 1882885  
[kari.seppanen@santasport.fi](mailto:kari.seppanen@santasport.fi)

Ryhmän- Olli Jylhä  
johtaja p. 045 6519261  
[jylha.oli@gmail.com](mailto:jylha.oli@gmail.com)

Jalkapallo: Vesa Tauriainen  
p. 020 7984294  
[vesa.tauriainen@santasport.fi](mailto:vesa.tauriainen@santasport.fi)

Jääkiekko: Mika Uramo  
p. 040-7689810  
[mika.uramo@santasport.fi](mailto:mika.uramo@santasport.fi)

Lentopallo: Teemu Mäkikyrö  
p. 040 5475119  
[teemu.makikyro@santasport.fi](mailto:teemu.makikyro@santasport.fi)

Hiihto: Mikko Seppänen  
p. 020 7984284  
[mikko.seppanen@santasport.fi](mailto:mikko.seppanen@santasport.fi)

Yleisurheilu: Susanna Parkkisenniemi  
p. 020 7985602  
[susanna.parkkisenniemi@santasport.fi](mailto:susanna.parkkisenniemi@santasport.fi)

Alppi: Petri Tuomikoski  
p. 020 798 4256  
[petri.tuomikoski@santasport.fi](mailto:petri.tuomikoski@santasport.fi)

Mäki+YH: Jukka Ylipulli  
p.045 676 9513  
[jukka.ylipulli@santasport.fi](mailto:jukka.ylipulli@santasport.fi)

Villien ryhmä: Jarmo Dementjeff  
p. 020 7984264  
[jarmo.dementjeff@santasport.fi](mailto:jarmo.dementjeff@santasport.fi)

Kouluasiat: Susanna Parkkisenniemi

Opisto/  
ruokailut Krista Hyvönen  
p. 020 7984282  
[krista.hyvonen@santasport.fi](mailto:krista.hyvonen@santasport.fi)

[www.lapinurheiluakatemia.fi](http://www.lapinurheiluakatemia.fi) (päivitys menossa, aukeaa heinäkuun alussa)

Facebook: Yläkoulukaatemia 2014-2015

