

PAJULAHDEN YLÄKOULULEIRITYKSEN OHJEISTUS 2025–2026

Sisältö

ENNEN LEIRIÄ

Ilmoittautuminen leirille
Yläkoululeirin peruutusehdot 2025–2026
Vakuutusasiat

LEIRILLÄ

Leirillä tarvittavat varusteet
Saapuminen ja majoittuminen
Toiminta leireillä, leirin sääntöjä, leirimateriaalit ja ruokailut
Tapaturman tai sairastumisen sattuessa
Urheilijasopimus
Yhteydenotot yläkoululeiritysasioihin liittyen

ENNEN LEIRIÄ

Ilmoittautuminen leirille

Jokaiselle leirille ilmoittaudutaan erikseen (neljä erillistä ilmoittautumista). Verkkokaupassa leirimaksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautuminen avataan noin neljä viikkoa ennen jokaisen leirin alkua. Ilmoittautumisohjeviesti linkkeineen tulee sähköpostitse. Ilmoittautuminen päättyy sähköpostissa kerrottuna päivänä. Jälki-ilmoittautumisesta peritään 17 euron lisämaksu laskutuksen takia. Jos leirin maksaa seura- tai joku muu taho ja tarvitet leiristä erillisen laskun (sis. laskutuslisä 17 euroa), ilmoittautuminen tulee tehdä sähköpostitse osoitteeseen ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi.

Jos urheilija on loukkaantunut tai sairastunut ennen leirille saapumista, olkaa etukäteen yhteydessä lajivalmentajaan sekä YKL-tiimiin. Sairaana leirille tuleminen ei ole sallittua. Loukkaantuneena voi olla mahdollista tehdä harjoitteita sovelletustivamman laajuus ja kehonosa huomioden, joten leirille saapuminen voi olla mahdollista harkintaa käyttäen. Näissä tapauksissa leirille osallistumista harkitaan yhdessä lajivalmentajan ja/tai YKL-tiimin kanssa.

Allergia-asiat on ilmoitettava erikseen jokaisen leirin ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittautumisviestin ohjeiden mukaan. Ilmoittautumisen yhteydessä tulee ilmoittaa myös mahdolliset erityisruokavaliot. Mikäli urheilijalla on harjoitteluun vaikuttava lääkitys, asiasta on hyvä ilmoittaa ilmoittautumisen yhteydessä sekä erikseen lajivalmentajalle.

Yläkoululeirin peruutusehdot 2025–2026

Osallistumisen peruminen tai siirtäminen:

Esteen sattuessa pyydämme ilmoittamaan asiasta **aina kirjallisesti, viimeistään saapumispäivänä klo 12.00 mennessä osoitteeseen: ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi. Huomioithan, että myös sunnuntai lasketaan saapumispäiväksi, mikäli olette varanneet leiriä edeltävän yön majoituksen.** Sunnuntaina saapuvan akuutin peruutuksen pyydämme ilmoittamaan sähköpostin kopiona myös Pajulahden vastaanottoon osoitteeseen: pajulahti@kolmekampusta.fi. YKL-tiimi ei ota peruutuksia tai osallistumisen siirtoja vastaan puhelimitse.

Leirimaksu ja -varaus voidaan loukkaantumisen, sairastumisen tai jonkin muun ylivoimaisen esteen sattuessa:

- 1) siirtää seuraavalle leirille*
- TAI**
- 2) palauttaa vähennettynä 50 € toimisto- ja järjestelymaksulla.

*** Huom.**

- Lukuvuoden viimeisen leirin osallistumista ei siirretä seuraavalle lukuvuodelle vaan palautetaan leirimaksu, josta on vähennetty 50 € toimisto- ja järjestelymaksu.

Leirin keskeytykset:

Leirin keskeytymistilanteissa (esim. sairastumiset, loukkaantumiset, muut henkilökohtaiset syyt) leirimaksua ei hyvitetä, vaan asiakkaan on haettava näissä tapauksissa korvausta omasta vakuutusyhtiöstään.

Jos asiakas ei saavu paikalle (no show), eikä ilmoita asiasta pyydettyyn ajankohtaan mennessä, Kolmen kampuksen urheiluopisto ei ole velvollinen palauttamaan leirin maksua asiakkaalle.

Leirimaksua ei palauteta tai hyvitetä, jos leiriläinen joudutaan lähettämään kotiin yläkoululeirityksen pelisääntöihin tai yleisiin hyviin toimintatapoihin liittyvän rikkomuksen vuoksi.

Force Majeure:

Toimittaja ei vastaa viivästyksistä ja vahingoista, jotka johtuvat hänen vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolella olevasta esteestä, jota hänen ei kohtuudella voida edellyttää ottaneen huomioon ja jonka seurauksia hän ei myöskään kohtuudella olisi voinut välttää tai voittaa. Ylivoimaisena esteenä pidetään esimerkiksi sotaa, kapinaa, maanjäristystä, tulvaa tai muuta luonnonmullistusta, yleisen liikenteen, tietoliikenteen tai sähkönjakelun keskeytystä, tuonti- tai vientikieltoa, lakkoa, työsulkua, boikottia tai muuta työtaistelutoimenpidettä. Lakko, työsulku, boikotti tai muu työtaistelutoimenpide katsotaan ylivoimaiseksi esteeksi myös silloin, kun Toimittaja on itse sen kohteena. Sama koskee myös tämän sopimuksen toista osapuolta.

Vakuutusasiat

Yläkoululeiritys on lajiliittojen/urheiluseurojen toteuttamaa leiritystoimintaa, johon Kolmen kampuksen urheiluopisto tarjoaa olosuhteet, koulutetut ammattivalmentajat ja asiantuntijat. **Yläkoululeiritykseen osallistuvalla urheilijalla on oltava voimassa oleva oman lajin lisenssivakuutus tai itse hankittu henkilökohtainen tapaturmavakuutus.** Ennen leiritykseen osallistumista tulee varmistaa oman lajin lisenssivakuutuksen tai henkilökohtaisen tapaturmavakuutuksen kattavuus. Leirille tullessa on hyvä ottaa mukaan vakuutusnumero sekä Kela-kortti.

LEIRILLÄ

Leirillä tarvittavat varusteet

- Sisä- ja ulkoliikuntavaatteet ja kengät (sään mukaiset)
- Lajiin kuuluva varustus
- Puhdasta vaatetta harjoittelun ulkopuoliselle ajalle
- Pyyhe, uima-asu ja hygieniatarvikkeet
- Henkilökohtaiset lääkkeet ja särkylääkkeet, omia pieniä ensiaputarvikkeita (laastaria, rakko-laastareita, teippi jne.).
- Varustekassi / -reppu
- Opiskelusuunnitelma yhdessä huoltajan kanssa valmiiksi täytettynä (pohja opiskeluohjeistuksessa) sekä leiriviikolle annetut kotitehtävät, koulukirjat ja muut opiskeluun tarvittavat välineet
- Mieluinen kirja tmv. luettavaa (opiskeluhetkiin siltävaralta, jos koulutehtävät loppuvat kesken)
- Mahdollisia omia eväitä. Pajulahdessa tarjolla aamiainen, lounas, välipala (tiistaista alkaen), päivällinen ja iltapala.
- Oma lisenssi- tai tapaturmavakuutusnumero sekä Kela-kortti

Saapuminen ja majoittuminen

- **Sunnuntaina saapuvat:** Sisäänkirjautuminen klo 18 mennessä – ilmoittautuminen opiston vastaanottoon aina leirille saapuessa. Jos olet estynyt saapumasta kyseisessä aikaikkunassa, vastaanoton tiskiltä löytyy numero, johon soittamalla pääset majoittumaan.
- **Maanantaina saapuvat:** Saavu **starttiaulaan (kuva aluekartasta seuraavalla sivulla)**. Valmentajat ohjaavat viemään tavarat niiden säilytykseen varattuun tilaan. Majoittuminen tapahtuu klo 15 mennessä valmentajien johdolla (valmentajat asioivat respassa ja jakavat urheilijoille majoituskortit ryhmäkohtaisesti).
- Majoittuminen tapahtuu 2–6 hengen huoneissa (opistotaso).
- Huoneiden luovutus lähtöpäivänä klo 12 mennessä, ellei toisin ilmoiteta.
- Varusteiden lukollinen säilytys mahdollista huoneiden luovutuksen jälkeen.
- Urheiluopiston alueelta poistuminen luvatta ja lajivalmentajalle ilmoittamatta on kielletty.

Leirin järjestäjien puolesta on järjestetty yövalvonta, valvojina toimivat majoittuvat lajivalmentajat. Kyseiset valvojat yöpyvät pääsääntöisesti samassa majoitusrakennuksessa urheilijoiden kanssa. He ovat tavoitettavissa myös yöaikaan, jos sattuu esim. sairastumisia tai ilmenee muita ongelmia. Opiston asiakaspalvelu puh. 044 7755 313 palvelee ympäri vuorokauden (yöaikaan talossa on yövahtimestari).

Majoitusohjeista, -tilojen siisteydestä, nukkumaanmenosta ja yörauhasta pidetään tiukasti kiinni kaikkien urheilijoiden osalta. Sotkuisia tiloja ja huoneita, minkäänlaista häiriköintiä tai omaisuuden tahallista turmelemista ei sallita. Tahallaan aiheutetuista sotkuista tai rikotusta välineistöstä yms. sekä mahdollisista korvauksista YKL-tiimi on tarvittaessa yhteydessä urheilijan huoltajiin.



 **Starttiaula on kuvassa numero 11.**

Aluekarttaa pääset katsomaan laajemmin tästä linkistä: <https://www.kolmekampusta.fi/fi/aluekartta>.

Toiminta leireillä, leirin sääntöjä, leirimateriaalit ja ruokailut

Toiminta yksilönä/ryhmänä

- Kunnioitetaan ja arvostetaan toisia ihmisiä.
- Lajien välinen yhteistyö, leiriviikoilla yhtä aikaa usean lajin urheilijoita.
- Kaikki kiusaaminen ehdottomasti kiellettyä, eikä ketään ei jätetä yksin.
- Jokaisessa harjoituksessa keskitytään harjoitteluun ja pyritään omaan parhaaseen
- Elämäntaitoluennolla ja opiskelussa keskitytään annettuihin tehtäviin ja niiden tekemiseen sekä luennolla kunnioittavasti kuuntelemiseen ja toimimiseen.
- Leireille ei oteta omia pelikoneita (esim. Playstation) mukaan.

Toiminta urheiluopistolla

- Totutellaan toimimaan huippu-urheiluolosuhteissa ja -ympäristössä.
- Huomioidaan kaikki opistolla toimivat ryhmät ja ihmiset tasavertaisesti. Kunnioitetaan muita opistolla majoittuvia ja työskenteleviä ihmisiä.
- Roskat laitetaan roskikseen.
- Käyttäydytään esimerkillisesti ja noudatetaan Kolmen kampuksen urheiluopiston sääntöjä sekä yläkoululeirityksen pelisääntöjä (ks. Yläkoululeirityksen pelisäännöt).
- Urheilijalta voidaan evätä osallistumisoikeus yläkoululeirityksen toimintaan sääntörikkomusten, asioiden hoitamatta jättämisen tai epäasiallisen käyttäytymisen takia.
- Sääntöjä rikkova ja häiritsevästi käyttäytyvä urheilija voidaan poistaa leiriltä koordinaattorin tai lajivalmentajan päätöksellä ja tästä ilmoitetaan aina kotiin. Jos leiriläinen poistetaan sääntörikkomuksen vuoksi, leirimaksua ei palauteta.

Päihteet sekä urheilussa kielletyt aineet ja menetelmät

- Yläkoululeirityksessä suhtaudutaan ehdottoman kielteisesti kaikkiin päihteisiin, huumausaineisiin, tupakkatuotteisiin sekä tupakan vastikkeiden käyttöön tai hallussapitoon. Edellä mainittuihin luetaan mm. savukkeet, nuuskat, nikotiinipussit ja sähkötupakka (sekä nikotiinipitoiset että nikotiinittomat).
- Kolmen kampuksen urheiluopisto on tiukasti sitoutunut toteuttamaan urheiluopistoille ja valmennuskeskuksille laadittua antidopingohjelmaa. Antidopingkasvatus on yksi teema myös yläkoululeirityksessä.

Leirimateriaalit, aikataulut ja tiedottaminen

- Leiriohjelma ja -materiaalit toimitetaan urheilijalle ja huoltajalle viimeistään viikko ennen jokaista leiriä.
- Leirillä tulee toimia täsmällisesti leiriaikatauluja noudattaen, mahdolliset muutokset tiedotetaan urheilijoille leirin aikana valmentajien kautta.
- Urheilijoilla on ilmoittamisvelvollisuus poikkeavista aikatauluista / paikalla oloista.

Ruokailut

- Kaikki ruokailut (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala) opiston ravintolassa.
- Välipala otetaan mukaan välipalakärrystä aamupalan yhteydessä tiistaista alkaen.
- Sunnuntaina majoittuvien majoituspakettiin kuuluvat sunnuntain iltapala ja maanantaiaamun aamupala (päivällinen on mahdollista syödä opiston ravintolassa omakustanteisesti).
- **Vakavat ruoka-aineallergiat tulee ilmoittaa ilmoittautumisvaiheessa lähetetyllä lomakkeella suoraan keittiölle.** Muut ruoka-aineallergiat ja erityisruokavaliot ilmoitetaan ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittautumislinkin takaa.
- Ruokarytmit ja riittävä ravitsemus leireillä on osa ravintovalmennusta ja urheilijaksi kasvamista.

Tapaturman tai sairastumisen sattuessa

Mikäli urheilijalle sattuu leirillä tapaturma tai hän sairastuu, lajivalmentaja, urheilija tai opiston henkilökunta on viipymättä yhteydessä huoltajaan. Mikäli urheilijalla ilmenee akuutti tarve lääkärille, sovi-
taan siitä erikseen huoltajan kanssa. Kuljetus lääkäriin on huoltajan tai lajivalmentajan vastuulla. Leirille tullessa on hyvä ottaa mukaan urheilijan lisenssi- tai tapaturmavakuutuksen numero sekä Kela-kortti.

Leirin keskeytymistilanteissa (esim. sairastumiset, loukkaantumiset, muut henkilökohtaiset syyt) leirimaksua ei hyvitetä, vaan asiakkaan on haettava näissä tapauksissa korvausta omasta vakuutusyhtiöstään. Tarkistatthän vakuutusehtonne ennen leirille saapumista.

Urheilijasopimus

- Urheilijan ja huoltajan kanssa tehdään urheilijasopimus.
- Huoltaja täyttää urheilijasopimuksen yhdessä leiriläisen kanssa sähköisesti ennen leiriä: [linkki urheilijasopimukseen.](#)
- Urheilija on myös itse vastuussa leirinaikaisesta toiminnasta ja sääntöjen noudattamisesta

Yhteydenotot yläkoululeiritysasioihin liittyen

Puhelut: ma-pe klo 8.15–16.00, pl. arkipyhät ja loma-ajat

Sähköpostit: ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi

Bettina Wikström

Koordinaattori

040 6656 345

ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi

Dionne Pounds

Koordinaattori

050 3299 910

ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi

Rami Virlander

Yleisurheilun koordinaattori

044 7755 333

ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi

Teija Takala

Koordinaattori, opiskeluvastaava

044 7755 381

ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi