

U18 EDUSTUSVALMENNUSLEIRI PAJULAHDESSA 7. - 9.5.2021

TATAMIEN SIJAINNIT:

NIKULA 1 = Tatami Nikulassa oven lähellä NIKULA 2 = toinen Tatami Nikulassa perällä

Liikuntahalli = Liikuntahalli erillinen halli Litmanen kentän takana

PERJANTAI 7.5.

HARJOITUS	RYHMÄ	PAIKKA	RUOKAILU	VETÄJÄ	SISÄLTÖ/HUOMIOT
Judo 14:00-15:30 14:15-15:45 14:00-15:30 16:00-17:30 15:45-17:15	R1 R2 R3 R4 R5	Nikula 1 Nikula 2 Liikuntahalli Nikula 1 Liikuntahalli	Päivällinen 16:00-16:30 Päivällinen 16:15-16:45 Päivällinen 16:10-16:40 Päivällinen 17:45-18:15 Päivällinen 17:30-18:00	Otto Sami Sanna Rusi Otto	Randori/määrä
Palauttava harjoitus 17:45-18:45 18:00-19:00 18:00-19:00 19:00-20:00 19:15-20:15	R1 R2 R3 R4 R5	Nikula 1 Nikula 2 Liikuntahalli Nikula 1 Liikuntahalli	Iltaapala 20:00-20:30 Iltaapala 20:15-20:45 Iltaapala 20:10-20:40 Iltaapala 20:30-21:00 Iltaapala 20:35-21:00	Otto Sami Sanna Rusi Otto	Koordinaatioliikheet+Venyttely Ryhmät kokoontuvat ulkona 20min ennen alkua kapteenien johdolla alkulämmittelyyn, 5min ennen treenin alkua matolla.

LAUANTAI 8.5.

Aamuherättely 7:00-7:30 7:10-7:40 7:20:7:50 7:30-8:00 8:10-8:40	R1 R2 R3 R4 R5	Litmanen kenttä Litmanen kenttä Litmanen kenttä Litmanen kenttä Litmanen kenttä	Aamupala 7:30-8:00 Aamupala 7:40-8:10 Aamupala 7:50-8:20 Aamupala 8:00-8:30 Aamupala 8:40-9:10	Robin Ö Pihla S Ella L Lenni U Markus R	Juoksu+Liikkuvuus
Judo 9:00-10:30 9:15-10:45 9:00-10:30 11:00-12:30 10:45-12:15	R1 R2 R3 R4 R5	Nikula 1 Nikula 2 Liikuntahalli Nikula 1 Liikuntahalli	Lounas 11:00-11:30 Lounas 11:15-11:45 Lounas 11:10-11:40 Lounas 13:00-13:30 Lounas 12:30-13:00	Sanna Sami Otto Rusi Sanna	Randori/tehtäväharjoitteet Ryhmät kokoontuvat ulkona 20min ennen alkua kapteenien johdolla alkulämmittelyyn, 5min ennen treenin alkua matolla.
Judo 14:30-16:00 14:45-16:15 14:30-16:00 16:15-17:45 16:15-17:45	R1 R2 R3 R4 R5	Nikula 1 Nikula 2 Liikuntahalli Nikula 1 Liikuntahalli	Päivällinen 16:30-17:00 Päivällinen 16:45-17:15 Päivällinen 16:40-17:20 Päivällinen 18:00-18:30 Päivällinen 18:05-18:30	Sami Rusi Sanna Otto Sami	Randori/määrä Ryhmät kokoontuvat ulkona 30min ennen alkua kapteenien johdolla alkulämmittelyyn, 5min ennen treenin alkua matolla.
Palauttava ulkona 17:45-18:45 18:00-19:00 18:00-19:00 19:00-20:00 19:15-20:15	R1 R2 R3 R4 R5	Litmanen kenttä Litmanen kenttä Litmanen kenttä Litmanen kenttä Litmanen kenttä	Iltaapala 20:00-20:30 Iltaapala 20:15-20:45 Iltaapala 20:10-20:40 Iltaapala 20:30-21:00 Iltaapala 20:35-21:00	Otto Sami Sanna Rusi Otto	Aktiviteetit ulkona Peli ja liikkuvuus

SUNNUNTAI 9.5 - HUONEIDEN LUOVUTUS KLO 12 MENNESSÄ

Aamuherättely 7:00-7:30 7:10-7:40 7:20:7:50 7:30-8:00 8:10-8:40	R1 R2 R3 R4 R5	Rantanurmi Rantanurmi Rantanurmi Rantanurmi Rantanurmi	Aamupala 7:30-8:00 Aamupala 7:40-8:10 Aamupala 7:50-8:20 Aamupala 8:00-8:30 Aamupala 8:40-9:10	Robin Ö Pihla S Ella L Lenni U Markus R	Liikkuvuus Säilytetään etäisyydet ryhmien välillä.
Judo 9:00-10:30 9:45-11:15 9:30-11:00 9:45-11:15 10:45-12:15	R1 R2 R3 R4 R5	Nikula 1 Nikula 2 Liikuntahalli Nikula 1 Liikuntahalli	Lounas 11:00-11:30 Lounas 11:30-12:00 Lounas 11:20-11:50 Lounas 11:40-12:10 Lounas 12:30-13:00	Rusi Otto Sanna Sami Rusi	Randori nw+tw määrä Ryhmät kokoontuvat ulkona 30min ennen alkua kapteenien johdolla alkulämmittelyyn, 5min ennen treenin alkua matolla.

RYHMÄ JA HUONEJAKO

Ryhmien kapteenit keltaisella

RYHMÄ 1	
Rasmus Sorsa	11
Patrick Tietäväinen	
Robin Östermark	13
Luukas Tuomennoro	
Hanne Lepistö	14
Jenna Kuosmanen	
Elsi Kurkela	15
Emma Kokkonen	
Helmi Hutri	12
RYHMÄ 2	
Riina Myllylä	25
Louna-Lumia Seikkula	21
Pihla Salonen	
Vesa Vehmas	22
Daniel Orphanou	
Iikka Veijola	23
Olli Lahti	
Oskari Heiskanen	24
Otso Tuominen	
RYHMÄ 3	
Laura Hakso	16
Ella Lavikainen	
Isla Erkkilä	17
Anniina Sala	
Jeremia Parkkonen	
Otso Seppälä	
Perttu Erjansalo	18
Rasmus Vauhkonen	
Jesper Taavitsainen	
RYHMÄ 4	
Robi-Lucas Honkanen	26
Konsta Juntunen	
Emma Krapu	27
Ida Mäkinen	
Inka Suokanerva	29
Laura Hanhela	
Ville Kivelä	30
Lenni Uro	
Akseli Savolainen	28
RYHMÄ 5	
Joonas Riekkinen	31
Atte Himilä	
Joonas Häkkinen	32
Aleksi Hukkanen	
Paavo Tähtikunnas	41
Samu Elopuro	
Markus Redsven	42
Pyry Westermarck	

KORONAOHJEET LEIRILLE

- 1 Maskin käyttö: Kaikissa yleisissä tiloissa käytetään maskeja. Myös esimerkiksi ruokailuihin jonotettaessa. Omia maskeja tulee varata riittävästi mukaan.
- 2 Noudatetaan turvavälejä yleisissä tiloissa liikuttaessa. Myös ruokailujonoissa ja toiseen ryhmään kuuluvien kanssa tavattaessa (2 metriä). Samoin noudatetaan hyvää käsihygieniaa. Oma pieni käsidesipullo on hyvä varata mukaan.
- 3 Leiriläiset on jaettu ryhmiin ja huonejako on tehty ryhmien mukaan. Toiseen ryhmään kuuluvien huoneisiin ei mennä. Kohdattaessa pidetään turvavälit (2 metriä).
- 4 Ryhmät ruokailevat omissa pöydissään. Kahvilaan ei jäädä kuluttamaan aikaa vaan turvavälejä noudattaen maskeja käyttäen asioidaan ja poistutaan.
- 5 Leirille on laadittu aikataulut ruokailujen ja harjoitusten porrastamiseksi. Aikataulut on tehty noudatettaviksi. Esimerkiksi ruokailuun ei aikaisemmin.
- 6 Harjoituksiin siirrytään ja niistä poistutaan viipymättä. Vältetään ylimääräistä ajan kuluttamista tatamilla jotta vältetään kohtaamiset siirtymissä.
- 7 Pysytään koko leirin ajan opiston alueella. Tällä kertaa ei siis omia kaupparesseja. Varaa omia eväitä mukaan välipaloja varten.
- 8 Jos leirillä ilmenee flunssan tai hengitystieinfektion sekä muun sairastumisen, esimerkiksi vatsatauti, oireita. Siitä tulee ilmoittaa heti, järjestää kotiin paluu ja pitäytyä kotona karanteenissa kunnes koronatesti on tehty. Leirille ei voi saapua sairastuneena.
- 9 Jokaisella ryhmällä on nimetty kapteeni, joka vastaa ryhmän toiminnasta, aamuhäätteilyistä ja harjoitusten välisistä ulkoiluista sekä esim edustusajun sovituksista.
- 10 Suositellaan välttämään julkisia kulkuvälineitä leirille saavuttaessa.
- 11 Jokaisella tulee olla koronavilkku-sovellus ladattuna ja aktiivisena puhelimissa.
- 12 Leirin sääntöjä on noudatettava täsmällisesti jotta turvallisuus säilyy. Sääntöjä rikottaessa poistetaan leiriltä.