



Naisten ja tyttöjen B-maajoukkue- ja Bemarleiri 2/4 sekä valmentajakoulutus Kuortaneen Urheiluopistolla 1.–4.10.2020

Hei voimistelijat, valmentajat ja seurat - tutustukaa alla olevaan linkkiin
<http://www.voimistelu.fi/fi/Voimistelu/Naisten-telinevoimistelu/Valmennus>

2020-2021 B-maajoukkueeseen ja Bemariyhmään valituille voimistelijoille ja heidän valmentajilleen
Tervetuloa kauden 2020-2021 B-maajoukkueen ja Bemariyhmän leirille Kuortaneelle 1.-4.10.2020!
Kaikkien ryhmässä paikan vastaanottaneiden voimistelijoiden oletetaan osallistuvan kaikille harjoitusleireille.
Vahvistus leirille osallistumisesta (voimistelijat ja valmentajat) ja yhteiskuljetustarpeesta (Ski-KUO-Ski) tehdään erikseen seurajohdolle lähetettävän LYYTI-linkin kautta **21.9.2020 mennessä**.

Leirille osallistuvat seurat ovat velvollisia ilmoittamaan leirille **1 valmentajan jokaista 7 voimistelijaa kohden**.

Ruoka-allergiat tulee ilmoittaa Kuortaneen Urheiluopistolle seuraavalla linkillä **24.9.2020 mennessä**:
<https://www.kuortane.com/bemarit.html>

Osallistujien tulee vastata omasta vakuutusturvastaan leirin aikana.

Osallistumalla B-maajoukkue- ja Bemarileirille hyväksyn, että minua voidaan kuvata leirillä ja kuvia/videoita julkaista voimistelua tukevassa tarkoituksessa Voimisteluliiton julkaisuissa.

Leirin aikataulu:

TORSTAI 1.10.2020

Juna-aikataulu:

<https://www.vr.fi/cs/vr/fi/etusivu>

12:40 Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalta Kuortaneen Urheiluopistolle
13:15-13:45 Lounas opistolla – BMJ ja valmentajat
13:45-14:15 Lounas opistolla – Bemarit
13:45-14:30 Valmentajapalaveri, LS2 (Annukka, Ryan, Tiina)
14:15-15:00 Bemarit: EH (Sofia), Hyppyri / opiskelu (Pekka), Ykköspesä
15:00-15:45 Bemarit: EH (Sofia), Hyppyri / opiskelu (Pekka), Ykköspesä
15:45-16:00 Välipala – Bemarit (omat eväät)
14:45-15:00 Omat huoltavat – BMJ
15:00-18:00 Harjoitus – BMJ (Annukka)
16:15-19:45 Harjoitus – Bemarit (Ryan)

KLO	HY	PU	TRA	NO	PE	VOIMA
15:00-15:30	Verryttely – BMJ (Annukka)					
15:30-16:05				BMJ1 (Annukka)	BMJ2 (Ida, MTV)	
16:10-16:45				BMJ2 (Annukka)	BMJ1 (Ida, MTV)	
16:15-16:45	Verryttely B1-B3 (Ryan, NTV kanveesi)			PV B4-B6 (Nea, tanssialue/yläkerta)		
16:45-17:45	Fyysiset testit – kaikki					
17:45-18:00	Loppuvenyttely – BMJ (Annukka)					
17:45-18:15	B1 (ohjeet)	B2 (Tiina)	B3 (ohjeet)	B4 (Ida)	B5 (Ryan)	B6 (Mikko)
18:20-18:50	B3 (ohjeet)	B1 (Tiina)	B2 (ohjeet)	B6 (Ida)	B4 (Ryan)	B5 (Mikko)
18:55-19:25	B2 (ohjeet)	B3 (Tiina)	B1 (ohjeet)	B5 (Ida)	B6 (Ryan)	B4 (Mikko)
19:30-19:45	Loppuvenyttely – Bemarit (Nea)					



18:15-18:45 Päivällinen – BMJ
20:00-20:30 Päivällinen – Bemarit

20:00-20:45 PV – BMJ (Nea)
20:30-21:15 Valmentajakoulutus, LS2 (Tiina)

21:00-21:30 Iltapala – BMJ
21:15-21:45 Iltapala – Bemarit
22:00 Hiljaisuus

PERJANTAI 2.10.2020

07:30-08.00 Aamupala – BMJ
08:30-09:00 Aamupala – Bemarit

08:15-08:30 Omatoimiset huoltavat – BMJ
08:30-11:15 Harjoitus – BMJ (Annukka)
09:00-10:00 Opiskelu – Bemarit, Veto & Kunto
10:15-10:30 Omatoimiset huoltavat - Bemarit
10:30-13:00 Harjoitus – Bemarit (Ryan)

KLO	HY	PU	TRA	NO	PE	FYSIIKKA
8:30-9:00	Verryttely & voima – BMJ (Annukka)					
9:00-9:35	BMJ1 (Annukka)	BMJ2 (Nea & Ida)				
9:40-10:15		BMJ1 (Nea & Ida)	BMJ2 (Erika)			
10:20-10:55	BMJ2 (Annukka)		BMJ1 (Erika)			
10:30-11:00	Verryttely B4-B6 (Ryan)			PV B1-B3 (Nea, tanssialue/yläkerta)		
11:00-11:15	Loppuvenyttely – BMJ (Erika)					
11:00-11:30	B4 (ohjeet)	B5 (Tiina)	B6 (ohjeet)	B1 (Ida)	B2 (Ryan)	B3 (Mikko)
11:35-12:05	B6 (ohjeet)	B4 (Tiina)	B5 (ohjeet)	B3 (Ida)	B1 (Ryan)	B2 (Mikko)
12:10-12:40	B5 (ohjeet)	B6 (Tiina)	B4 (ohjeet)	B2 (Ida)	B3 (Ryan)	B1 (Mikko)
12:45-13:00	Loppuvenyttely – Bemarit (Ryan)					

11:30-12:00 Lounas – BMJ
12:00-13:00 Opiskelu – BMJ (omatoiminen)
13:15-13:45 Lounas – Bemarit
13:30-13:45 Välipala – BMJ (vain voimistelijat)
13:45-14:15 Kuortaneen urheilulukion esittely, LS1
15:15-15.30 Välipala – Bemarit (vain voimistelijat)



14:30-17:30 Harjoitus – BMJ (Ryan)
15:45-18:15 Harjoitus – Bemarit (Annukka)

KLO	HY	PU	TRA	NO	PE	VOIMA
14:30-15:00	Verryttely & voima – BMJ (Mikko)					
15:00-15:35				BMJ2 (Ida)	BMJ1 (Ryan, volttirata)	
15:40-16:15				BMJ1 (Ida)	BMJ2 (Ryan, volttirata)	
15:45-16:15	Verryttely B1-B3 (Annukka, MTV kanveesi)			PV B4-B6 (Nea, NTV kanveesi)		
16:20-17:30	PV ja loppuvenyttely – BMJ (Nea NTV kanveesi & tanssialue)					
16:15-16:45	B2 (Ryan)	B3 (Tiina)	B1 (Erika)	B5 (Annukka)	B6 (Ida)	B4 (Mikko)
16:50-17:20	B1 (Ryan)	B2 (Tiina)	B3 (Erika)	B4 (Annukka)	B5 (Ida)	B6 (Mikko)
17:25-17:55	B3 (Ryan)	B1 (Tiina)	B2 (Erika)	B6 (Annukka)	B4 (Ida)	B5 (Mikko)
18:00-18:15	Loppuvenyttely – Bemarit (Annukka)					

17:45-18:15 Päivällinen – BMJ
18:30-19:00 Päivällinen – Bemarit
19:00-20:00 Uimahalli ja Palautumiskeskus – BMJ
19:30-20:30 Uimahalli ja Palautumiskeskus – Bemarit
20:30-21:00 Iltapala – BMJ
20:45-21:15 Iltapala – Bemarit
22:00 Hiljaisuus

LAUANTAI 3.10.2020

07:30-08:00 Aamupala – BMJ
07:45-08:15 Aamupala – Bemarit
08:15-08:30 Omatoimiset huoltavat – BMJ

08:30-11:30 Harjoitus – BMJ (Ryan)
08:30-09:30 EH (Sofia), Veto / Fyssari Idan harjoitteet, MTV permanto
09:45-10:45 EH (Sofia), Veto / Fyssari Idan harjoitteet, MTV permanto

KLO	HY	PU	TRA	NO	PE	FYSIIKKA
8:30-9:00	Verryttely – BMJ (Ryan)					
9:00-9:35	BMJ2 (Ryan)		BMJ1 (Erika)			
9:40-10:15	BMJ1 (Ryan)	BMJ2 (Tiina)				
10:20-10:55		BMJ1 (Tiina)	BMJ2 (Erika)			
11:00-11:30	Idan harjoitteet – BMJ (Fyssari Ida)					

11:00-11:30 Lounas – Bemarit
11:45-12:15 Lounas – BMJ
12:15-13:15 Opiskelu – BMJ (omatoiminen)
12:45-13:30 Valmentajakoulutus (Ryan)
13:00-13:15 Välipala – Bemarit

13:30-16:00 Harjoitus – Bemarit (Annukka)

KLO	HY	PU	TRA	NO	PE	FYSIIKKA
13:30-14:00	Verryttely B4-B6 (Annukka, MTV kanveesi)			PV B1-B3 (Nea, NTV kanveesi)		
14:00-14:30	B5 (Ryan)	B6 (Tiina)	B4 (Erika)	B2 (Annukka)	B3 (Ida)	B1 (Mikko)
14:35-15:05	B4 (Ryan)	B5 (Tiina)	B6 (Erika)	B1 (Annukka)	B2 (Ida)	B3 (Mikko)
15:10-15:40	B6 (Ryan)	B4 (Tiina)	B5 (Erika)	B3 (Annukka)	B1 (Ida)	B2 (Mikko)
15:45-16:00	Loppuvenyttely – Bemarit (Erika)					

13:15-13:45 Välipala – BMJ (vain voimistelijat)

16:15-16:45 Päivällinen – Bemarit

15:00-18:00 Harjoitus – BMJ (Ryan) (CR)

KLO	HY	PU	TRA	NO	PE	FYSIIKKA
15:00-15:45	PV – BMJ (Nea, NTV kanveesi)					
15:45-16:20				BMJ1 (Annukka)	BMJ2 (Ryan & Nea)	
16:25-17:00				BMJ2 (Annukka)	BMJ1 (Ryan & Nea)	
17:00-17:30	Voima – BMJ (Mikko)					
17:30-18:00	Palauttava lenkki – BMJ (Ryan)					

18:15-18:45 Päivällinen – BMJ

18:15-20:45 Harjoitus – Bemarit (Annukka)

KLO	HY	PU	TRA	NO	PE	PV
18:15-18:45	Verryttely B1-B3 (Erika)			B4-B6 (Mikko)		
18:45-19:15	B3 (Mikko)	B1 (Ida)	B2 (Erika)	B6 (Annukka)	B4 (ohjeet)	B5 (Nea)
19:20-19:50	B2 (Mikko)	B3 (Ida)	B1 (Erika)	B5 (Annukka)	B6 (ohjeet)	B4 (Nea)
19:55-20:25	B1 (Mikko)	B2 (Ida)	B3 (Erika)	B4 (Annukka)	B5 (ohjeet)	B6 (Nea)
20:30-20:45	Loppuvenyttely – Bemarit (Annukka)					

20:30-21:00 Iltapala – BMJ

21:00-21:30 Iltapala – Bemarit

22:00 Hiljaisuus

SUNNUNTAI 4.10.2020

07:00-07:30 Aamupala – BMJ

08:00-08:30 Aamupala – Bemarit



8:00-11:00 Harjoitus – BMJ (Ryan) (CR), Fyssari Ida mukana harjoituksessa
10:00-12:30 Harjoitus – Bemarit (Annukka)

KLO	HY	PU	TRA	NO	PE	PV
8:00-8:30	Verryttely – BMJ (Ryan)					
8:30-9:05		BMJ1 (Tiina)	BMJ2 (Ohjeet)			
9:10-9:45	BMJ2 (Ryan)		BMJ1 (Ohjeet)			
9:50-10:25	BMJ1 (Ryan)	BMJ2 (Tiina)				
10:00-10:30	Verryttely ja voima B4-B6 (Erika)			Verryttely B1-B3 (Mikko)		
10:30-11:00	Loppuvoima, venyttely ja leirin päätös – BMJ (Ryan)					
10:30-11:00	B6 (Mikko)	B4 (Ida)	B5 (Erika)	B3 (Annukka)	B1 (ohjeet)	B2 (Nea)
11:05-11:35	B5 (Mikko)	B6 (Ida)	B4 (Erika)	B2 (Annukka)	B3 (ohjeet)	B1 (Nea)
11:40-12:10	B4 (Mikko)	B5 (Ida)	B6 (Erika)	B1 (Annukka)	B2 (ohjeet)	B3 (Nea)
12:15-12:30	Loppuvenyttely ja leirin päätös– Bemarit (Annukka)					

12:00-12:30 Lounas – BMJ
13:00-13:30 Lounas – Bemarit
13:45 Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalle (Lem-Kem parkkipaikka)
Juna-aikataulu:

<https://www.vr.fi/cs/vr/fi/etusivu>

LEIRIN KUSTANNUKSISTA

Voimisteluliitto maksaa leirille tulevat kouluttajat ja vastuvalmentajat ja yhden seuravalmentajan kustakin seurasta.

- **Leirin hinta 320 euroa** per voimistelija / seuravalmentaja (jos enemmän kuin 1 per seura) sisältää harjoitukset, majoituksen ja ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala voimisteliijoilla ja aamupala, lounas, päivällinen, iltapala valmentajilla), oheisharjoitukset, koulutukset ja kutsussa mainitut yhteiskuljetukset Ski-KUO-Ski
- Voimistelijoiden ja seuravalmentajien matkakulut jäävät seurojen hoidettaviksi

Leiri laskutetaan seuroilta jälkikäteen.

PERUUTUSEHDOT

Osallistuminen leirille on oikeus peruuttaa veloituksetta viimeiseen ilmoittautumispäivään 21.9.2020 asti LYYTI-linkin kautta

Ilmoittautumispäivän umpeuduttua peruutus tulee tehdä **kirjallisesti** NTV lajipäällikölle satu.murtonen@voimistelu.fi ja B-maajoukkueen ja Bemareiden vastuvalmentajatiimille bemarit.voimistelu@gmail.com

Ilmoittautumispäivän umpeuduttua ja ennen leirin alkua tehdystä peruutuksesta veloitetaan koko osallistumismaksu, poikkeuksena sairastapaukset, jolloin palautamme osallistumismaksun (lääkärintodistusta vastaan) vähennettynä 15 euron toimistokuluilla.

Leirin alettua laskutetaan leirin kokonaishinta vaikka voimistelija/valmentaja osallistuu leirille vain osa-aikaisesti.

Oikeus muutokseen pidätetään.



LEIRILLE OSALLISTUMISESTA

Leirille saa osallistua vain terveenä! Nuhaisena, yskäisenä, kuumeisena tai muissa tarttuvien tautien oireissa ei saa leirille tulla. Ennen leirin alkua tapahtuneen ulkomaan matkan jälkeen maahan saapuvan henkilön tulee noudattaa THL:n ohjeistusta mahdollisesta karanteenista <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/matkustaminen-ja-koronaviruspandemia>

OHJE KÄSI- JA YSKIMISHYGIENIESTA (THL)

Hengitystieinfektioita vältetään parhaiten huolehtimalla käsi- ja yskimishygieniasta. Esimerkiksi tavanomainen flunssa sekä influenssan, RS-viruksen ja hinkuyskän kaltaiset taudit tarttuvat

1. yskiessä ja aivastaessa
2. hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä.

Pese kätesi aina

1. kun tulet ulkoa sisään
2. ennen ruoan laittoa ja ruokailua
3. wc-käynnin tai vaipan vaihdon jälkeen
4. niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen
5. kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö.

Älä koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.

Yski oikein – älä tartuta muita

Pysäytä mikrobien leviäminen

Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, kun yskit tai aivastat.

1. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.
2. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskiin.
3. Hakeutuessasi tutkimuksiin ja hoitoon terveydenhuollon laitokseen sinulle saatetaan laittaa paperinen suu–nenäsuojus suojamaan henkilökuntaa ja muita potilailta tartunnalta, jos yskit ja aivastelet

Voimistelijoiden tulee ottaa kaikki tarvittavat henkilökohtaiset välineet, kuten vesipullo, kuminauha ja mannat leirille mukaan. Jokaisella voimistelijalla ja valmentajalla tulee olla myös oma käsidesi mukana.

Harjoituksissa käytetään voimistelupukua, trikoiden käyttö sallittua

LEIRIN TAVOITTEET

1. Sarjat ja puolisarjat
2. KeHu-kansion aloittaminen

MAJOITTUMINEN

1. Kaikkien tulee majoittua huoneissa, kuten olemme opistoille ilmoittaneet = turvallisuusmääräys!
2. Huonejaot noudattavat ryhmäjakoja, ja leirin aikana kukaan ei voi muuttaa majoitusta listoista poiketen!
3. Muiden voimistelijoiden huoneissa vierailut tällä hetkellä kielletty.

Voimistelijat ovat leirillä seuravalmentajien vastuulla. Majoittautuminen, harjoitukset ja ruokailut tapahtuvat Kuortaneen Urheiluopistolla. Opistoalueelta ei saa poistua ilman valmentajan ja vastuovalmentajan erillistä lupaa.

LEIRIPALAUTE

https://my.surveypal.com/app/form?_d=0&_sid=345766816&_k=xwM_FMz7i9dL5SGFnrnLNEn-rrW2EW4ZxXKvjJcWenSDUSGd_Q-Bcsg4c_w1x9fL&_hid=Voimisteluleirien-palautekysely-NTV---lyhyt-versio-xwM_FMz7i9dL5SGF



LEIRIJOHTO

Valmennuskoordinaattori Tiina Vilenius

Vastuvalmentajatiimi Annukka Almenoksa & Ryan Goen

Telinekouluttajat

Hyppy, permanto: Ryan Goen

Nojapuut: Annukka Almenoksa

Puomi: Tiina Vilenius

Trampoliini: Erika Pakkala

Perusvoimistelu / tanssi: Nea Ollikainen

Fysiikka: Mikko Paavola

Tuomari: Ida Laisi

Fysioterapeutti: Ida Voutilainen

Elämänhallinta: Sofia Pohjanen

Opiskelu: Pekka Lahtinen

Lisätietoja:

Lajipäällikkö Satu Murtonen, +358 40 5448805, satu.murtonen@voimistelu.fi

B-maajoukkueen ja Bemareiden vastuvalmentajatiimi bemarit.voimistelu@gmail.com

TERVETULOA!