

Naisten telinevoimistelun Bemarkileiri sekä valmentajakoulutus Kuortaneen Urheiluopistolla 23.-26.6.2025

Hei voimistelijat, valmentajat ja seurat - tutustukaa alla olevaan linkkiin
<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/valmennus/>

2025 Bemarkileiri

Tervetuloa Bemarkileirille Kuortaneelle 23.-26.6.2025!

Tutustuthan etukäteen myös ryhmän pelisääntöihin!

<https://www.voimistelu.fi/lajit/naisten-telinevoimistelu/valmennus/bemarkit/>

ILMOITTAUTUMINEN

Kaikkien ryhmässä paikan vastaanottaneiden voimistelijoiden oletetaan osallistuvan kaikille harjoitusleireille. Vahvistus leirille osallistumisesta (voimistelijat ja valmentajat) ja yhteiskuljetustarpeesta (Sjk-Kuo-Sjk) tehdään erikseen seurajohtolalle lähetettävän LYYTI-linkin kautta **viimeistään 26.5.2025 klo 23:59**

Leirille osallistuvat seurat ovat velvollisia ilmoittamaan leirille yhden valmentajan jokaista kuutta voimistelijaa kohden.

Osallistujien tulee vastata omasta vakuutusturvastaan leirin aikana.

Osallistumalla leirille hyväksyn, että minua voidaan kuvata leirillä ja kuvia/videoita julkaista voimistelua tukevassa tarkoituksessa Voimisteluliiton julkaisuissa.

Leirille saa osallistua vain terveenä!

Nuhaisena, yskäisenä, kuumeisena tai muissa tarttuvien tautien oireissa ei saa leirille tulla.

Leirijohto ja kouluttajat

Kira Griguich	Bemariyhmän vastuuvallmentaja, puomin kouluttaja
Tiina Vilenius	Valmennuskoordinaattori, koulutus
Kaisa Isomäki	Hypyn kouluttaja
Artem Khalaziy	Nojapuiden kouluttaja
Meiju Virta	Permannon kouluttaja

ALUSTAVA AIKATAULU

MAANANTAI 23.6.2025

Juna-aikataulut:

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

12:30	Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalta Kuortaneen Urheiluopistolle
13:15-13:45	Lounas opistolla
14:00-14:30	Valmentajapalaveri, Lem-Kem
14:30-14:45	Leirin avaus Lem-Kem
14:45-17:15	Harjoitus
17:15-17:45	Valkkutreeni
17:30-18:00	Päivällinen, voimistelijat
18:00-18:30	Päivällinen, valmentajat
19:00-21:00	Fyysiset testit
21:15-21:45	Iltapala
22:00	Hiljaisuus

TIISTAI 24.6.2025

8:00-8:30 Aamupala, välipala mukaan aamupalalta
8:30-9:15 Voimistelijoiden koulutus, LS 1-2
9:30-10:00 Aamulenkki ja omat huoltavat (lähtö Lem-Kemiltä)
10:00-13:00 Harjoitus
13:15-13:45 Lounas
14:15-15:00 Valmentajakoulutus, LS 1
15:15-18:15 Harjoitus
18:30-19:00 Päivällinen
19:30-21:00 Suunnistus ja KOTA
21:15-21:45 Iltapala
22:00 Hiljaisuus

KESKIVIIKKO 25.6.2025

8:00-8:30 Aamupala, välipala mukaan aamupalalta
9:30-12:45 Harjoitus
13:00-13:30 Lounas
13:45-14:30 Valmentajakoulutus, Lem-Kem
14:30-15:00 Valkkukahvit
15:00-18:30 Harjoitus ja kestävyystestit
18:45-19:15 Päivällinen
20:00-21:00 Uimahalli ja palautumiskeskus
21:15-21:45 Iltapala
22:00 Hiljaisuus

TORSTAI 26.6.2025

7:30-8:00 Aamupala
8:30-12:00 Harjoitus
12:30-13:15 Lounas
13:30 Yhteiskuljetus Seinäjoen rautatieasemalle Lem-Kem Areenalta
Juna-aikataulut:
<https://www.vr.fi/>

LEIRIN KUSTANNUKSISTA

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

- **Leirin hinta 355 euroa** / voimistelija/seuravalmentaja (jos enemmän kuin 1/seura) /huoltaja/avustaja sisältää harjoitukset, majoituksen ja ruokailut (voimisteliijoilla aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala ja valmentajilla aamupala, lounas, päivällinen, iltapala), oheisharjoitukset, koulutukset ja kutsussa mainitut yhteiskuljetukset Ski-Kuo-Ski
- Voimistelijoiden ja seuravalmentajien tms. matkakulut jäävät seurojen hoidettaviksi.

Leiri laskutetaan seuroilta jälkikäteen.

PERUUTUSEHDOT

Osallistuminen leirille on oikeus peruuttaa veloituksetta ilmoittautumispäivään 26.5.2025 asti LYYTI-linkin kautta.

Ilmoittautumispäivän umpeuduttua peruutus tulee tehdä kirjallisesti **NTV lajipäällikölle** satu.murtonen@voimistelu.fi ja **Bemariyhmän vastuvalmentajalle** kira.griguich@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 muutoksiin pidätetään.

OHJE KÄSI- JA YSKIMISHYGIENIASTA (THL)

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

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

Pese kätesi aina

- kun tulet ulkoa sisään.
- ennen ruoan laittoja ja ruokailua.
- wc-käynnin tai vaipan vaihdon jälkeen.
- niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen.
- 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.

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

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

Harjoituksissa käytetään voimistelupukua, trikoiden käyttö sallittua.

MAJOITTUMINEN

- Kaikkien tulee majoittua huoneissa, kuten olemme opistoille ilmoittaneet = turvallisuusmääräys!
- Leirin aikana ei voi muuttaa majoitusta listoista poiketen!

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

LEIRIJOHTO

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

Valmennuskoordinaattori Tiina Vilenius, tiina.vilenius@kuortane.com

Bemariyhmän vastuupalmentaja Kira Griguich kira.griguich@gmail.com

TERVETULOA!