



**Tervetuloa Tampereelle Kesäleirille
2025!!!**

LEIRIVALMENNUS

Jää- ja oh valmennus

Susanna Haarala

Christina Wendelin

Tuuli Kivinen

Hanna Kiviniemi

Elisa Sutela

Sara Aalto

Peppi Vallenius

Maria Käppi

Tanssinopetus

Karita Suova

Fysiovalmennus

Valentina Saljapina

LEIRIN MUUT VASTUUHENKILÖT/ -TAHOT

Ilmoittautumiset, maksuasiat, ruokavaraukset, jne. : Heidi Mattila

- Ole Heidiin yhteydessä, jos jotain näistä asioista tulee kysyttävää
 - p. 050 562 7739

Leirin opetuksellisista asioista ja aikatauluista vastaa Susanna Haarala

- Ole yhteydessä Susannaan, jos jotain näistä asioista tulee kysyttävää
 - p. 040 5155 397
- Poissaolojen ilmetessä infoa sekä valmennusta (Susanna) että Heidiä

Kaikilta valmentajilta saa kysyä, jos on jotain mielen päällä.

Kaikki olemme täällä auttamassa luisteliijoita saamaan onnistuneen leirikokemuksen.

RYHMÄT

- **Leiriläiset on jaettu ryhmiin ilmoitettujen kilpasarjojen tai STLL:n tukiryhmänimeämisten mukaan**
- **Leirin alkupäivien aikana saatetaan vielä tehdä siirtoja toisiin ryhmiin luistelijoiden taitotasojen mukaan**
 - Valmentajat päättävät ryhmäsiirroista
- **Leiriläiset rakentakaa omasta ryhmästänne kiva porukka, jossa kaikki ovat yhdessä ja ketään ei jätetä ryhmän ulkopuolelle**
 - Yhdessä, ryhmässä hyvää harjoittelua ja hauskaa leireilyä
 - Tutustutaan uusiin luistelukavereihin
 - Opitaan toisilta

AIKATAULUT

- **Ryhmäkohtaiset aikataulut on nähtävissä Haka 2:ssa valmentajien kopin vieressä ja Haka 1 juoksusuoralla ja koppien seinillä**
 - Myös ruokailuista on ryhmille tehty aikataulut, jotta ruokailu sujuu jouhevasti
- **Kuvaa puhelimesi aikataulusi**
- **Nouda aikataulua ja ole ajoissa harjoituksissa oikeassa harjoituspaikassa**

HARJOITUSPAIKAT

- Kaikki harjoittelu tapahtuu tässä pihapiirissä
- Avauksesta lähdettäessä valmentajat näyttävät kaikki paikat eri toiminnoille ryhmille 2-5
- Oheisiin lähdetään yhdessä valmentajan kanssa Haka 2 valmentajakopin edestä
- Tanssiin ja fysioon luistelijat menevät itsenäisesti aikataulussa ilmoitettuun saliin

TURVALLISUUS

- Pihapiirissä ja ympäristössä liikkuu paljon autoja → tarkkaavaisuutta
- Pysytään pääasiassa harjoitusympäristössä treenipäivien ajan
- Tavarointa voi säilyttää ryhmän omassa kopissa
- Kuljeta arvotavarat esim. puhelin mukanas
- Älä ota rahaa hallille mukaan

AJANVIETTO

- Treenien välissä luistelijat voivat viettää aikaansa Haka 1 sisäänkäynnin pöytien ääressä, pukukopissa tai ulkona ympäröivillä ulkoilualueilla (kysy lupa / infoa valmentajia, jos jostain syystä poistut hallialueelta)
- Pidetään pukukoppi ja muutkin käyttämämme tilat siisteinä. Siisteys lisää viihtyisyyttä.
- Rohkene myös rauhoittua ja levätä harjoitusten välissä, että jaksat harjoituksissa keskittyä ja harjoitella
- Pohdi puhelimen käytön tarvetta!

KEHON VALMISTAMINEN HARJOITUKSIIN JA PALAUTTELU

- **Ennen jääharjoituksia on tärkeää tehdä alkuverryttely**
 - Haka 1 juoksusuoralla tai ulkona
 - Jos esim. Tanssi tai Oheinen on juuri ennen jäätä, ne toimivat alkuverryttelynä
- **Jotta jaksat koko viikon harjoitella laadukkaasti ja kehittyen huolehdi seuraavista asioista:**
 - Iltaisin huoltava harjoittelu (venyttely, rullaukset, rentoutus, uiminen)
 - Riittävä ja laadukas syöminen
 - Syö leiripäivän aikana tarjolla olevaa ruokaa ja huolehdi itse tarvittavista terveellisistä välipaloista esim. hedelmistä, marjoista, smoothiesta, tms.
 - Riittävä juominen n. 2,5-3l päivässä
 - Riittävä uni → Malta mennä illalla ajoissa nukkumaan

ANTOISAA

LEIRIÄ

KAIKILLE!!!!