



ÖssiGym Camp

Hei!

Olette ilmoittaneet lapsenne ÖssiGym Camp kesäleirille. Tässä kirjeessä on tietoa käytännön asioista, aikatauluista sekä ohjelmasta.

ÖssiGymCamp on liikunnallinen 5 päivän mittainen päiväleiri Sakarinmäen koululla 1-6 luokkalaisille koululaisille. Leirin aikana voimistellaan, leikitään, ulkoillaan ja pidetään hauskaa ystävien kanssa. Leirin hinta sisältää päivittäin valvottua ja ohjattua toimintaa, Össigym ohjausta yhden tunnin ja Sodexon tarjoileman lounaan.

LEIRIN JÄRJESTÄJÄ

Urheiluseura Östersundomin Sisu – Össi ry. Leirit toteutetaan yhteistyössä Sakarinmäen peruskoulun ja Liikuntaviraston EasySport toiminnan kanssa. Lapsille on tapaturmavakuutus Össin toimesta leirin ajaksi.

LEIRIPAIKKA: Sakarinmäen peruskoulu, Knutersintie 924 00890 Helsinki

LEIRIVASTAAVAN YHTEYSTIEDOT

Riikka Sulkamo puh. 040-5611275

Maksu

Olette ilmoittautumisen yhteydessä saanut myClubin kautta laskun ilmoittamaanne sähköpostiin. Erillistä laskua ei lähetetä. Leirin hinta on 62 € per viikko (juhannusviikonleiri 4 päivää, maksu 49,60 €). Leirilasku tulee maksaa eräpäivään mennessä laskussa olevaa viitenumeroa käyttäen. Ilmoittautuminen on sitova ja leirimaksu palautetaan ainoastaan yli neljän päivän poissaolosta lääkärintodistusta vastaan.

RUOKA-AINEALLERGIAT JA SAIRAUDET

Ilmoita hoidon kannalta oleelliset lapsesi erityistarpeet, sairaudet ja ruoka-aine allergiat ilmoittautumisen yhteydessä ennen osallistumisen vahvistamista kohdassa "Lisää viesti järjestäjälle". Jälkikäteen voit ilmoittaa lapsen erityistarpeista erillisellä sähköpostilla: info@ostersundominsisu.fi.

Kesäleiri 1 (4.-8.6.) - 4.6.2018 09:00 ✕

Pakolliset maksut

✓ Kesäleiri (5 pv)	62,00 €
Maksut yhteensä	62,00 €

Lisää viesti järjestäjälle

Peruuta **Vahvista osallistuminen**

ILMOITA POISSAOLOSTA

Jos lapsi on poissa leiriltä, tulee tai lähtee aikaisemmin, ilmoittakaa siitä tekstiviestillä tai puhelinsoitolla leirivastaavan puhelinumeroon. Jos lapsesi saapuu myöhässä, huolehdi että hän pääsee sisälle, sillä ulko-ovet on lukittu leirin aikana ja ovikello ei kuulu liikuntasalissa. **Huom! Sähköposteja emme ehdi päivän aikana lukemaan.** Poissaoloista emme maksa hyvityksiä.

AIKATAULU JA PÄIVÄN OHJELMA

Leiriaika on päivittäin klo 9-15. Aamuisin kokoonnumme Sakarinmäen peruskoulun pääoven edessä. Leiri loppuu kello 15.00. Lapsi voi kulkea itsenäisesti leirille, myös polkupyörällä. Jos lapsesi tulee leirille yhdeksän jälkeen tai joutuu lähtemään ennen klo 15.00 (esim. linja-autojen aikataulujen vuoksi), ilmoittakaa siitä leirivastaavalle.

9.00-9.15	Saapuminen leirille, jutustelua, aamupiiri ja aivojumppa
9.15-10.15	ÖssiGym liikunnanohjaus ryhmä A / Liikuntaleikkejä ulkona ryhmä B
10.15-10.20	5 min tauko: paikanvaihto
10.20-11.20	Liikuntaleikkejä ulkona ryhmä A / ÖssiGym liikunnanohjaus ryhmä B
11.20-11.30	10 min tauko, siirtyminen lounaalle
11.30-12.00	Lounas
12.00-12.30	Rentoutumishetki: Kehonhuoltoa, venyttelyä ja rentoutusta
12.30-14.00	Ohjattua leikkiä ulkona tai sisällä (välissä pidetään pieni tauko, n. 10-15 min)
14.00-14.15	Välipalatauko (muista oma välipala mukaan)
14.15-15.00	Valvottua vapaa-aikaa ja leikkiä
15.00	Päivänlopetus ja kotiinlähtö

ÖssiGym on sekoitus telinevoimistelua, parkouria, volttikoulua, käsinseisontakoulua ja akrobatiaa. ÖssiGym Camp-liikuntaleirillä harjoitellaan esim. kuperkeikkoja, käsinseisontaa, voltteja, seinäjuoksua, kieppejä, karrynpyöriä, monkey-hyppyjä – erilaisia temppuja, kukin omalla tasollaan. Monipuoliset liikuntatunnit leirin aikana kehittävät kestävyyttä, kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Leirille tullessaan ei tarvitse osata temppuja, mutta myös taidoissaan jo edistyneet saavat haastetta omalla tasollaan. Kaikilla taitojen harjoittelu on taatusti hauskaa ja jokaiselle löytyy aina mielekästä tekemistä.

Ohjattu ja vapaa leikki tapahtuu sään salliessa ulkona. Toiveista riippuen ohjelmassa on kirkonrottaa, kaupunkisotaa, kymmentätikkua laudalla, puistoleikkejä, frisbeegolfia, pesäpalloa, lipunryöstöä, värinoitaa, zombihippaa, jalkapalloa... lasten toiveita kuunnellen.

Ruokailu ja rentoutuminen

Leiripäivän aikana syödään lounas ja välipala. Lounas syödään kello 11.30 koulun ruokalassa Sodexon valmistamana ja se sisältyy hintaan. Yhteinen lounastauko on mukava sosiaalinen tapahtuma, joka rauhoittaa liikunnallisen päivän. Ruoka-aine rajoitukset on huomioitu ilmoittautumisen mukaisesti.

Lounaan jälkeen on ohjattu **rentoutumishetki**, jossa mukana kehonhuoltoa ja venyttelyä. Päivittäistä venyttely- ja rentoutumishetkeä varten voivat lapset ottaa mukaansa oman pikku filtin ja pehmolelun. Salissa on alustat/jumppamatot. Teemme venyttelyjen lisäksi joogamaisia rentoutumisharjoituksia mm. mielikuvaharjoitusten avulla, siksi oma mukava ”pesä” on kiva paikka.

Välipala ei sisälly leirihintaan. Jokainen saa tuoda mukanaan oman mieluisan, terveellisen välipalan. Käytössämme on jääkaappi eväiden säilytystä varten. Välipala syödään iltapäivällä noin klo 14. Välipalan jälkeen on valvottua vapaata leikkiä.

MUUT VARUSTEET

Sporttisella leirillä liikutaan sään mukaisissa tavallisissa liikuntavaatteissa. Mukana hyvä olla lämmintä ja tuultapitävät ulkovaatteet, tarvittaessa myös pipo ja hanskat. Aurinkoisina päivinä mukaan kannattaa varata aurinkosuoja: lippis/päähine, aurinkolasit ja aurinkorasva. Sateella olemme sisällä. Sisä- ja ulkoliikuntaan on hyvä varata erilliset vaatteet, sillä leirillä tulee varmasti hiki pintaan. ÖssiGym opetus on sisällä salissa. Sisätiloissa asuksi sopii shortsit, teepaita ja paljaat jalat. Ulos lenkkarit, verkkarit/shortsit, T-paita ja huppari/takki. Oma juomapullo. Pitkät hiukset on hyvä olla kiinni.

Omia tavaroita, kuten esim. piirustusvälineitä ja lautapelejä, saa tuoda mukana, ja niitä voi käyttää vapaan leikin aikana. Vaihtovaatteita ja omia tavaroita voi säilyttää leirin ajan lukitussa kotiluokassa. Toivomme, ettei videopelejä tai muuta elektroniikkaa tuoda leirille ja kännykät pidetään leiripäivän ajan repuissa. Kiireellisissä asioissa saatte lapsen kiinni leirivastaavan numerosta. Valokuvia ja videoita voidaan erikseen sovittuna ajankohtana omilla laitteilla ottaa, kunhan muistaa kysyä luvan kuvattavalta, eikä julkaise kenestäkään kuvia tai videoita ilman lupaa.

KUVAUS- JA JULKAISULUPA

Laitamme leiripäivistä kuvakoosteita Össin suljettuun facebook-ryhmään. Lisäksi julkaisemme verkkosivuiltamme ostersundominsisu.fi sekä satunnaisesti muissa julkaisuissa valokuvia ja videoita ryhmien toiminnasta. Pääasiassa julkaistava materiaali koostuu liikuntaryhmien tilannekuvista, joissa yksittäinen osallistuja ei ole pääosassa eikä selkeästi tunnistettavissa. Kuvien julkaisun yhteydessä ei mainita osallistujien nimiä. Lapsen kuvan julkaisu internetissä vaatii aina alaikäisen lapsen huoltajalta luvan. Siksi kysymmekin teiltä etukäteen kuvien ja videoiden julkaisulupaa. Kuvauslupa kysytään ilmoittautumisen yhteydessä myClubin henkilötietolomakkeella.

LEIRISÄÄNNÖT

Haluamme tarjota kaikille miellyttävän ja turvallisen leirin. Leirin ensimmäisenä päivänä käymme lasten kanssa leirisäännöt läpi. On hyvä, että keskustellette lapsen kanssa kotona etukäteen leirisäännöistä.

1. Leiriltä ei saa poistua ilman ohjaajan lupaa.
2. Toimimme annettujen ohjeiden mukaisesti ja huomioimme muut, jolloin leireily on kaikille turvallista ja yhteishenki säilyy. Harjoituksissa keskitytään ja kuunnellaan ohjaajan ohjeet loppuun.
3. Trampoliinilla ollaan vain yksi kerrallaan.
4. Noudatamme leirillä hyviä tapoja, esimerkiksi kiinnitämme huomiota kielenkäyttöön, siivoamme jälkemme, sisään tullessa jätämme kengät siististi eteiseen, tervehdimme ja sanomme kiitos. Ruma kielenkäyttö ja kiroilu on ehdottomasti kielletty.
5. Ruokailussa noudatamme hyviä tapoja.
6. Emme hyväksy minkäänlaista kiusaamista. Olemme kaikki persoonallisia ja ainutlaatuisia, joten annamme jokaisen olla oma itsensä.
7. Puhelimia, tabletteja ja muuta mahdollista viihde-elektroniikkaa ei käytetä leirin aikana. Kännykät pidetään äänettömällä repussa leirin aikana. Valokuvia ja videoita voi erikseen sovitusti omilla laitteilla ottaa, kunhan muistaa kysyä luvan kuvattavalta, eikä julkaise kenestäkään kuvia tai videoita ilman lupaa.

Lapsenne on lämpöisesti tervetullut leirille. Jos heräsi kysymyksiä, olkaa rohkeasti yhteydessä.

Kesälomaa odottaen ja aurinkoisin terveisin,

Össin leiritiimi

KUVAUSLUPA

Hyvät vanhemmat,

Östersundomin Sisu – Össi ry julkaisee verkkosivuillaan ostersundominsisu.fi sekä satunnaisesti muissa medioissa ja julkaisuissa valokuvia ja videoita ryhmien toiminnasta.

Pääasiassa julkaistava materiaali koostuu liikuntaryhmien tilannekuvista, joissa yksittäinen osallistuja ei ole pääosassa eikä selkeästi tunnistettavissa. Kuvien julkaisun yhteydessä ei mainita osallistujien nimiä. Lapsen kuvan julkaisu internetissä vaatii aina alaikäisen lapsen huoltajalta luvan.

Kuvien julkaisusta Össi ei tarjoa rahallista korvausta.

JULKAISU- ja KUVAUSLUPA

Lapsen nimi _____ ryhmä _____

- En anna lupaa lapseni kuvan julkaisuun
- Annan julkaisuluvan kuville, joissa lapseni esiintyy

pvm: _____

_____ Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Kuvaus on sallittua julkisilla paikoilla, mutta kuvien käyttö ei ole yhtä vapaata.

Valo- ja videokuvaukset on sallittua julkisilla paikoilla. Kuvauslupaa ei tarvitse aneta ulkona ja muissakaan paikoissa, joihin ihmisillä on vapaa pääsy.

Kuvausvapaus käsittää niin ihmisten kuin nähtävyyksienkin tallennuksen. Kuvaaminen on yleensä sallittua myös kauppakeskuksissa ja asemilla, jos kuvaus ei loukkaa suoraan ihmisten yksityisyyttä. Kun joku selvästi kieltää itsensä kuvaamisen, kannattaa totella.

Kiellettyä kuvaus on kotirauhan piirissä. Tämä koskee kaikkien asumiseen liittyvien tilojen lisäksi niiden piha-alueita, porraskäytäviä sekä yleisiä saniteettitiloja ja sovituskoppeja.

Julkisrauha kieltää kuvauksen ilman lupaa virastoissa, kouluissa ja muilla työpaikoilla, joihin ei ole yleistä pääsyä. Myös kokoukset voivat kuulua julkisrauhan piiriin. Kuvausmahdollisuus kannattaa varmistaa lisäksi museoiden ja muiden näyttelyiden lippukassalta.

Kuvaus on kiellettyä raja-alueilla ja sotilaskohteiden läheisyydessä. Monissa maissa viranomaiset voivat estää esimerkiksi lento-, rautatie ja metroasemien sekä satamien kuvauksen.

Vaikka kuvaus olisi vapaata, ei kuvia saa esittää miten vain.

Jos julkaiseminen aiheuttaa kuvan henkilöille oleellista vahinkoa, kuvaaja voi joutua siitä vastuuseen. Julkaisua on painotuotteiden ohella kuvan laittaminen esille sosiaalisen median palveluihin, nettigalleriaan tai valokuvanäyttelyyn.

Taideteoksista ei saa julkaista yksityiskohtaisia kuvia ilman tekijän lupaa. Julkisilla paikoilla olevat patsaat ja muut teokset saavat kuitenkin esiintyä kuvauskohteen taustalla tai muuten vähäisessä osassa.

Ehdottoman kielletty on ihmisen kuvan liittäminen luvatta tuotteen tai palvelun mainokseen. Tämä koskee myös kaupallisia matkailuesitteitä, jos ihminen on niistä tunnistettavissa.