

(english version below)

Tervetuloa ESB:n Sulkapalloleirille!

LEIRIOHJELMA:

Leiripäivän perusohjelma pitää sisällään sulkapalloharjoittelua, vapaata pelaamista, fyysistä harjoittelua ja oheisliikuntaa. Pienpelit, kisailut ja taitohaasteet tulevat varmasti kaikille tutuiksi. Päivän tarkempi ohjelma kerrotaan leiripäivänavauksessa ja seuraavien päivien erikoisohjelmasta tiedotetaan aina erikseen. Leirin aktiivinen toiminta-aika on 9-15:30, mutta ohjaaja ottaa lapsia vastaan jo kello 8:00 alkaen sekä huolehtii lapsista kello 16:00 asti. Ilmoitathan, miten ja mihin aikaan lapsesi kulkee kotiin!

8:00 Halli aukeaa, leiriohjaaja paikalla
9:00 Leiripäivä alkaa – päivän ohjelma
9:15 Lämmittely
9:30 Sulkapallo
11:15 Lounas
12:00 Vapaa-aika + valmentajahaaste
13:00 Joukkuepeli tai muu harjoitus
13:30 Sulkapallo
15:15 Välipala + suihku
15:30 Leiripäivä päättyy
-16:00 Leiriohjaaja hallilla

LEIRIHYGIENIA:

Kannustamme lapsia peseytymään hygieniasyistä harjoitusten ja leiripäivän jälkeen. Suihkussa käyminen hallilla on mahdollista, ottamalla huomioon myös muut hallin asiakkaat. Suosittelemme myös vaihtamaan puhtaat urheiluvaatteet jokaisen urheilutuokion jälkeen.

Kädet pesemme aina treenien jälkeen. Hallilla on tarjolla käsidesiä ja muita desinfiointiaineita, suosittelemme mahdollisuuksien mukaan pakkaamaan kassiin myös oman käsidesin. Jokainen lapsi käyttää vain omaa mailaa, juomapulloa ja hikipyyhettä.

Leirille tullaan vain täysin terveenä. Mikäli leiriläisellä on tai hänelle tulee liikuntaa haittaavia tai leiritoimintaan vaikuttavia vammoja, hän sairastuu tai joutuu olemaan poissa leiripäivältä tai lähtemään aikaisemmin, ilmoitathan aina asiasta ohjaajalle. Jos lapsi sairastuu leiripäivän aikana, tulee hänen lähteä kotiin viipymättä.

VARUSTEET:

Urheilutuokioita varten tulee varustautua aina lajiin sopivin varustein. Shortsit tai verryttelyhousut sekä sisäpelikengät kuuluvat lajin ja urheiluleirin henkeen. Lisäksi mukaan aina vaihtovaatteet, pyyhe ja ulkoliikuntaan sopiva varustus, myös lenkkarit ja juomapullo. Sulkisharjoituksia varten ota mukaan oma maila. Tarvittaessa lainaamme pelivälineitä. Voit ottaa mukaan myös omia urheiluvälineitä/muita tavaroita vapaa-ajan hetkiä varten.

Voit ottaa halutessasi myös hieman eväs- tai jätskirahaa tai omia eväitä mukaan, mutta ne kuuluvat vain vapaa-ajan hetkiin. Poistuminen kauppakeskuksiin, huoltoasemille yms. on leirin aikana kielletty.

Leirillä on paljon ohjattua toimintaa, mutta myös vapaata. Vapaa-ajalla voi pelata lautapelejä, katsoa otteluvideoita, harrastaa muuta liikuntaa tai levätä. Elektroniset laitteet mm. älypuhelimet

ovat sallittuja vain vapaa-ajalla. ESB tarjoaa kaikki ohjauksessa ja peleissä käytettävät pallot sekä muut tarvittavat liikuntavälineet.

Kaikki leirillä mahdollisesti tarvittavat kuljetukset (erikoisohjelma) hoidetaan leirijärjestäjien puolesta. Mikäli syömmme hallin ulkopuolella siirrymme ruokailuun pääosin jalan ja yhdessä ohjaajien kanssa. Mikäli leiriläinen haluaa liikkua omalla polkupyörällä, potkulaudalla tai skateboardilla, tulee hänen pitää pyöräilykypärää ja kulkea ryhmän mukana. Moottorit jätämme tällä kertaa kotiin.

Tänä vuonna lounas tilataan ja syödään hallilla. Vaihtoehtoisesti käymme syömässä lähialueen ravintolassa. Leirillä tarjotaan päivittäin lounas ja välipala. Tiedotathan leirijärjestäjiä mahdollisista leiriin vaikuttavista asioista, ruoka-aineallergioista ja erikoisruokavaliosta 1.6.2023 mennessä sähköpostitse Riikka.Maenpaa@outlook.com Allergiat voi ilmoittaa myös päivittämällä MyClubissa "Allergiat" -kohdan ennen 1.6.2023. Mikäli et halua leirilounasta ja tuot mukanasasi omat eväät, ilmoitathan siitä samalla.

Paikat on täytetty ilmoittautumisjärjestyksessä. Leiriläiset jaetaan ohjatuissa harjoituksissa tarvittaessa pienryhmiin taitotason mukaan.

OHJAAJAT:

Ohjaajamme ovat koulutettuja ja toimivat lastenohjaus- ja valmennustyössä ESB:ssä apunaan seuran kilpa- ja juniorihuiput. Ohjauskielenä suomi ja englanti.

SAIRASTUMINEN TAI MUUTOKSET LEIRIPÄIVÄNÄ:

Leiriläisiä ei ole vakuutettu järjestäjän puolesta. Muistathan huolehtia riittävän kattavasta vakuutuksesta. Esimerkiksi SSuL:n juniorilisenssi ja vapaaehtoinen urheiluvakuutus (SSuL/vakuutus).

Mikäli leiriläisellä on tai hänelle tulee liikuntaa haittaavia tai leiritoimintaan vaikuttavia vammoja, hän sairastuu tai joutuu olemaan poissa leiripäivänä tai lähtemään aikaisemmin, ilmoitathan aina asiasta ohjaajalle ESB:n leiripuhelimeen (+358 45 2760105 / Riikka).

Tervetuloa mukaan - nähdään leirillä!

Welcome to ESB Badminton Summer Camp!

CAMP PROGRAM:

During the day we are training badminton, doing some physical training, playing matches and also having some free time. The more detailed program of the day will be told on the day of the camp, and the special program for the following days will always be announced separately. Camp starts at 9:00 am and ends at 3:30 pm.

8:00 Forever opens, camp coach at Forever
9:00 Opening of the camp day
9:05 Warm up
9:15 Badminton
11:15 Lunch
12:00 Free time + coaches challenge
13:00 Team or other sport
13:30 Badminton
15:00 Snack + shower
15:30 Camp day ends
-16:00 Camp coach at Forever

CAMP EQUIPMENTS:

The campers are to have suitable equipment for every sport activity in the camp. Shorts or trousers and indoor shoes are needed. Also bring with you your changing clothes, a towel and equipment that are suitable also for doing sports outdoors.

If you like, you can also have a little money for ice cream and candies or your own snacks, but they are only for free time. Exit to malls, gas stations, etc. is prohibited during the camp. The camp also has free time to use your own electronic equipment.

The camps will be operated in special circumstances taking extra care and following instructions:

- shower is recommended after every training session
- players are also asked to change their clothes after training
- hand washing before and after lunch, toilet visits etc.
- disinfectants are available during the camp. We also recommend campers to take their own hand disinfectant and keep it in their sport bag and use it.
- players are using only their own racket and drinking bottle.

Places are filled according to entry. Participants are divided into smaller groups during the exercises according to level of the skill. The camp is meant for children in ages 7-9 and 10-14 interested in badminton and sports. Coaching is provided in Finnish and english.

For children there is a lunch and snack at the camp. If you have food allergies, you are following a special diet or you have any other things to inform organizers, send email to Riikka.Maenpaa@outlook.com or message (+358 45 2760105 / Riikka) before 1.6.2023. You can also update your myClub account "Allergies" -form before 1.6.2023.

! If you don't want to have the camp lunch and instead you would like to bring your own lunch/snack, please inform us now at the same time.

Moving for lunch is made mainly by foot with the coaches, if we are eating "outside". If a camper wishes to go by bicycle, rollerblade or skateboard, the camper should wear a helmet and go with the group.

INSTRUCTORS:

Our instructors are trained to work among children and coaching. ESB Top level junior and senior players will help and visit the camp.

CAMP PRICES:

The price includes coaching, courts, shuttles, meals, snacks...

Camp organizers haven't insured camp members. It's recommended to each player to have their own leisure time insurance. (For example Sporttivakuutus / SSuL or other)

Absences, injuries or any other important things need to be reported to the instructor Riikka by message (+358 45 2760105 / Riikka).

See you on Summer Camp!