

Usein kysytyt kysymykset – Yläkoululeiritys

Tähän on koottuna yleisimpiä kysymyksiä vastauksineen liittyen yläkoululeiritykseen. Tutustuthan materiaaliin – vastaus kysymykseesi voi löytyä tästä materiaalista.

Mikä yläkoululeiritys on?

Yläkoululeiritys on osa valtakunnallista kaksoisurakokonaisuutta, jonka tavoitteena on yhdistää koulunkäynti ja harjoittelu toimivaksi kokonaisuudeksi. Urheilijan kaksoisuratyötä ohjaa Suomen Olympiakomitea. Valtakunnallisen yläkoululeirityksen kehittämisestä ja koordinoinnista vastaa Urheiluopistot ry. yhdessä urheiluopistojen kanssa.

Yläkoululeiritys on tavoitteellisesti urheileville 7.–9.-luokkalaisille suunnattu leirityskokonaisuus, jonka tavoitteena on tukea nuoren kasvua urheilijana ja auttaa yhdistämään tavoitteellinen harjoittelu, koulunkäynti ja hyvinvointi tasapainoiseksi kokonaisuudeksi.

Leiritys ei ole perinteinen lajileiri, vaan urheilijakoulutusta sisältävä leirityskokonaisuus, jonka keskiössä on monipuolisesti taito- ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelua, urheilijoiden elämönhallintataitoja (mm. ravitsemuksen, psyykkisten taitojen ja urheilijan terveyteen liittyvien taitojen kerryttämistä) ja leirityksen aikana tarjotaan tukea myös urheilijan kaksoisuraan sekä opiskelutaitoihin.

Leirit tarjoavat mahdollisuuden harjoittelun tehostamiseen yläkouluvaiheessa ja leirityksen painopisteenä on urheilijana kasvaminen ja kehittyminen jokaisella nuoren urheilijan elämän osa-alueella. Leirit eivät ole siis pakopaikka koulusta poissaolemiseen, vaan urheilijoilta odotetaan aktiivista osallistumista leiriohjelmaan.

Kuinka monta leiriä kauteen kuuluu?

Leirityskausi koostuu pääasiassa neljästä leiristä kauden aikana, joista kaksi leiriä pidetään syyslukukaudella ja kaksi leiriä kevätlukukaudella. Kyseessä on leiritysmuotoinen oppimisprosessi, joten osallistujilta odotetaan sitoutumista koko leirityskauteen eli kaikille neljälle leirille.

Tarkista lajin leiriajankohdat ja merkitse ne valmiiksi ylös omaan kalenteriin.



Mitä leireillä tehdään?

Leiriviikot aloitetaan yhteisellä leirin avauksella, jossa orientoidutaan alkavaan leiriviikkoon. Leiriviikon sisältöihin kuuluu monipuolisesti niin laji-, taito- kuin ominaisuusharjoittelua, kehityksen seurantaa, Kasva Urheilijaksi- valmennusta, opiskelua, ruokailemista, lepoa ja palautumista – kaikkea sopivassa suhteessa mahdollistaen tutustumisen huippu-urheilijan arkeen leiriolosuhteissa. Leiriviikot päätetään yhteiseen leirin päätökseen, jossa käydään läpi leiriviikon opit ja täytetään leirin palautekysely.

Miten koulunkäynti huomioidaan?

Leiripäivistä varataan aikaa koulutehtävien tekemiselle valvotuissa opiskeluhetkissä ja opiskeluiden suorittaminen mallikkaasti onkin edellytys leiritykseen osallistumiselle. Järjestämme mahdollisuuden myös kokeiden ja TET-viikon suorittamiselle leirin aikana. Tutustu tarkemmin leirinaikaiseen koulunkäyntiin ”Leiriajan koulu- ja opiskeluinfosta”.

Mistä löydän leirikohtaiset infot ja leiriohjelman?

Leirikohtaiset infot ja leirin ohjelma lähetetään osallistujille tiedoksi noin neljä viikkoa ennen leirin alkua.

Leirikohtainen info sisältää leiriviikon tärkeimmät infot, alustavan leiriviikon ohjelman sekä muistutukset leirin maksamisesta ajoissa. Muistattehan lukea leiriviikon infot huolellisesti läpi ja olla tarvittaessa yhteydessä lajiryhmän vastaavaan hyvissä ajoin ennen leiriä.

Mitä leiritys maksaa ja mitä hintaan sisältyy?

Sunnuntaista – torstaihin (4vrk) leirit maksavat 348 € ja leirihinta sisältää:

- leiriohjelman mukaiset sisällöt
- valmennuksen ja harjoitusolosuhteet
- koulutussisällöt ja opiskelutilat
- majoituksen opistotason majoituksessa (2–6hh)
- leiriohjelmaan merkityt ruokailut (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)

Leirityksen kokonaishinta muodostuu leirien määrän mukaan.



Voiko leirille osallistua sairastuneena tai loukkaantuneena?

Edellytämme, että leirille osallistutaan vain terveenä – sairastuneena jäädään kotiin lepäämään, eikä tulla mukaan leirille tartuttamaan muita osallistujia. Tutustu [täältä](#) suositukseen koskien harjoitteluun paluuta hengitystieinfektion jälkeen.

Loukkaantuneena voi tulla mukaan leirille, jos oma vointi sen sallii. Leiriohjelmaan kuuluu harjoittelun lisäksi myös muuta urheilijan arjen toimintoja ja loukkaantumisesta palautumista voi toteuttaa myös leiriarjessa huomioiden, että täysipainoinen osallistuminen leirin harjoitteluun ei ole vammausopin mukaan välttämättä mahdollista.

Urheilijalla tulee olla omat kuntoutusohjeet / -ohjelmat mukana ja hän voi osallistua leirin harjoituksiin näiden ohjeiden pohjalta tai suorittaa oman kuntouttavan harjoituksen leirin harjoituksien tilalla. Leirille ei voi tulla pelkästään oleilemaan tai seuraamaan harjoituksia, vaan edellytämme aktiivista osallistumista loukkaantumisesta huolimatta.

Loukkaantuneena leirille osallistumisesta tulee olla yhteydessä lajiryhmän vastaavaan hyvissä ajoin ennen leirin alkua.

Mitkä ovat leirityksen varaus- ja peruutusehdot?

Yläkoululeiritys on hakupohjainen leiritys, johon osallistuminen on sitova koko leirityskauden ajan ja leirityksen **varaus- ja peruutusehdot on päivitetty kaudelle 2026–2027.**

Tutustu **hakupohjaisten leirien: hakupohjaiset yksilöleirit varaus- ja peruutusehtoihin** nettisivuiltamme: vierumaki.fi/info/peruutusehdot

Miten leirille ilmoitaudutaan?

Leirille ilmoitaudutaan maksamalla leiri verkkokaupan kautta leiriryhmän omalla tuotesivulla, jonka linkki jaetaan leirikohtaisessa infokirjeessä. Tuotesivu pysyy samana koko leirityskauden ja sivun linkki kannattaakin laittaa itselleen talteen.

Hakupohjaisten leirien varaus- ja peruutusehdot kohta 2. Maksuehdot ja laskutus:

*Vierumäki edellyttää, että leirit maksetaan **viimeistään 14 vuorokautta etukäteen** verkkokaupassa varauksen yhteydessä.*



Miten leirille osallistuminen peruutetaan?

Peruutus tulee aina tehdä **kirjallisesti** sähköpostilla osoitteeseen: peruutukset@vierumaki.fi.

Hakupohjaisten leirien varaus- ja peruutusehdot kohta 3. Peruutus ja varauksen siirtäminen:

”Yksilöleiritykseen osallistuva asiakas voi kuitenkin peruttaa yksittäisen leirivarauksen kuluitta 14 vrk ennen leiriä. Tämän jälkeen peruista paikoista veloitetaan 100 % leirin hinnasta.

Peruutus tulee aina tehdä kirjallisesti. Ilman kirjallista peruutusta varausta ei pidetä asiakkaan puolelta peruttuna. Maksamatta jättämistä ei myöskään katsota asiakkaan tekemäksi peruutukseksi.”

Mitä jos leiriläisen lisä-/ yhteystiedoissa tapahtuu muutos kesken leiritysvuoden?

Leiriläisen lisä- ja yhteystiedot on kerätty leirityksen haku- ja urheilija-sopimuslomakkeella ja ne on tallennettu leirin osallistujalistalle.

Mikäli näihin tietoihin tulee muutoksia kesken leirityskauden, tulee muutoksista ilmoittaa kirjallisesti sähköpostilla lajiryhmän vastaavalle, joka päivittää tiedot leirin osallistujalistoilta.

Huomioitahan, että toimimme esimerkiksi urheilijan lisätietolomakkeella annettujen kuvauslupien mukaisesti emmekä voi julkaista urheilijasta materiaalia Vierumäen kanavissa, mikäli markkinointikuvauskielto on annettu urheilijasopimuksella.

Mitkä ovat leiriläisen pelisäännöt?

Lasten ja nuorten leireillämme on käytössä yhteiset leirityksen pelisäännöt, jotta leiritoiminta pysyy toimivana ja kaikilla on leireillä mukavaa. Leirin henkilökunta valvoo pelisääntöjen noudattamista.

Tutustu pelisääntöihin ja toimintamalleihin nettisivuiltamme: vierumaki.fi/info/leirityksen-pelisaannot



Kuka vastaa leiriläisten valvonnasta leirin aikana?

Leiriläisten valvonnasta leiripäivien aikana vastaavat leirin lajivalmentajat yhdessä leiriviikon vastaavan kanssa ja leiriviikon vastaavan henkilön yhteystiedot löytyvät leiriviikon infokirjeestä ja/tai leiriviikon ohjelmasta. Leirin henkilökunta on tarvittaessa yhteydessä kotijoukkoihin ja toivomme myös yhteydenottoja kotoa, jos jokin asia huolestuttaa. Huomioitthän, että emme viesti urheilijoiden kautta, vaan leirinaikaisesta viestinnästä vastaa leirin henkilökunta.

Leirien yövalvonnasta vastaa alueen vartija, joka raportoi yön aikaisista tapahtumista aina lajiryhmän vastaavalle henkilölle. Opistolla on lisäksi ilta-/yöaikaan paikalla opiskelijoiden asuntolaohjaaja, joka voi myös valvoa leiriläisiä ja kontaktoida tarvittaessa lajiryhmän vastaavaa mahdollisista tilanteista yön aikana.

Milloin leireillä on hiljaisuus?

Urheiluopistolla on hiljaisuus klo. 22.00–07.00 välisenä aikana, jolloin urheilijoiden tulee pysyä omissa huoneissaan ja antaa yörauha kaikille opistolla majoittuville asiakkaille. Mahdollisista häiriötilanteista hiljaisuuden aikana tulee soittaa välittömästi alueen vartijalle.

Saako urheilija poistua leirin alueelta leirin aikana?

Urheilijan tulee pysyä Suomen Urheiluopiston alueella koko leirin ajan eikä alueelta saa poistua ilman, että tästä on sovittu leiriviikon vastaavan kanssa.

Miten Urheiluopistolle Vierumäelle pääsee?

Urheiluopistolle pääsee niin omalla autolla, kuin julkisilla kulkuvälineillä Heinolan tai Lahden kautta. Suosittelemme autolla saapuville kimpapakyytejä leirikavereiden kesken. Tutustu tarkemmin saapumisohjeisiin nettisivuiltamme: <https://vierumaki.fi/info/asiakaspalvelu-yhteystiedot>

Voiko leirille saapua myöhässä tai lähteä leiriltä ajoissa?

Leirille voi saapua aloituspäivänä myöhässä tai lähtöpäivänä lähteä ajoissa, mikäli tästä on huoltajan toimesta etukäteen ennen leiriä sovittu lajiryhmän vastaavan kanssa. Suosittelemme kuitenkin tekemään matkustussuunnitelma leirille siten, että ne mahdollistavat koko leiriohjelman osallistumisen.



Miten huonejaot tehdään leireille?

Urheilijat jaetaan etukäteen huoneisiin pyrkien huomioimaan mahdolliset etukäteen ilmoitetut huonekaveritoiveet, kuitenkin huomioiden leirille varatut huonekapasiteetit (2-5hh). Huonejaot tarkistetaan leirin avauksessa ja tehdään tarvittavat muutokset esimerkiksi poissaolijoiden osalta. Huomioitahan, että **muutoksia huonejakoihin ei tehdä enää leirin avauksen jälkeen.**

Miten sisäänkirjautuminen ja majoittuminen tapahtuu leireillä?

Huonejaot käydään läpi leirin avauksessa ja urheilijoille jaetaan huoneiden avainkortit, jotka tulee pitää tallessa koko leirin ajan. Leirin valmentaja toimittaa majoituslistan vastaanottoon, joka kirjaa urheilijat sisään leirille. Majoittuminen tapahtuu leiriohjelman mukaisesti aikaisintaan klo. 15.00 ja urheilijan tulee tarkastaa huone sekä ilmoittaa mahdollista puutoksista suoraan vastaanottoon.

Miten uloskirjautuminen tapahtuu leireillä?

Urheilijat tyhjentävät huoneet leirin päätöspäivänä viimeistään klo.12.00 mennessä leiriohjelman puitteissa. Huone tulee jättää perussiistiin kuntoon (omat roskat roskiksessa ja sotkut siivottuna) ja mahdollisesti siirretyt huonekalut palautetaan takaisin alkuperäisille paikoilleen. Tavarat viedään leiriohjelman merkittyyn tavarasäilytykseen päivän ajaksi ja avainkortti palautetaan vastaanottoon / avainten palautuslaatikkoon.

Mitä jos urheilijalla on jotain osallistumiseen vaikuttavaa, joka olisi hyvä huomioida leirillä?

Olettehan yhteydessä etukäteen leirityksen lajiryhmän vastaavaan, jos urheilijalla on jotain osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä, joista leirin henkilökunnan olisi hyvä olla tietoisia leirin aikana. Esimerkiksi tieto oppimisen haasteista auttaa opiskeluvalvojaa tukemaan urheilijaa leirin aikana opiskeluissa.

Seuravalmentaja voi olla suoraan yhteydessä leirin lajivalmentajiin tai leirityksen lajiryhmän vastaavaan urheilijan harjoitteluun liittyvissä asioissa ja kannustammekin aktiiviseen viestintään, jotta leirien aikana saadut opit siirtyisivät mahdollisimman hyvin myös arkiharjoitteluun



Mitä pakata mukaan leirille?

Leirille tulee pakata leirin aikana tarvitsemasi urheilulliset vaatteet ja muut varusteet:

- lajiharjoitus vaatteet ja -varustus (myös tarvittavat omat tuet/teipit, kuminauhut tmv.)
- oheisharjoitusvaatteet, sisä- ja ulkoliikuntaan (huomioi säänmukaisuus)
- juoksulenkkarit sisäliikuntaan
- juoksulenkkarit ulkoliikuntaan
- riittävästi vaihtovaatetta (kuivat vaatteet päälle harjoitukseen)
- alusvaatteet, sukat ja olo- tai yövaatteet
- uinti- ja saunavarusteet
- omat eväät ja täytettävä juomapullo
- opiskeluvälineet (tietokone/tabletti ja laturit, kirjat, vihot, kirjoitusvälineet)
- oma tyyny / unimaski / korvatulpat (halutessasi helpottamaan nukahtamista)
- hygieniatarvikkeet
- pieni reppu päivän tavaroiden kantamista varten
- puhelin, laturi, lompakko, henkilö- / kelakortti
- omat lääkkeet ja ohjeet lääkkeiden ottoon (opistolla ei ole mitään lääkkeitä!)

Tarkista myös leirikohtainen pakkauslista leirin infokirjeestä. Tavarat on hyvä pakata niin, että urheilija jaksaa niitä itse kantaa alueella ja jättää kaikki ylimääräinen tavara kotiin.

Voiko leirille ottaa mukaan omia välipaloja?

Suosittellemme ottamaan leirille mukaan myös omia välipaloja, esimerkiksi smoothiet, riisikakut, välipalakeksit- tai patukat, hedelmät, urheilujuomajauhe tai mehutiiviste. Omien välipalojen tarkoituksena ei ole korvata leirin ruokailuja, vaan täydentää leiripäivien ravitsemusta ja nestetasapainon ylläpitämistä.

Huomioitthän, että herkuttelua leirien aikana ei ole kielletty vaan kohtuullinen herkkujen syöminen kuuluu myös urheilijan ruokavalioon, kunhan herkuilla ei korvata leirien aikaista ruokailua. Energijuomat ovat kiellettyä lasten ja nuorten leireillä kokonaan. Majoituksilla on käytössä jääkaapit, joissa omia eväitä voi säilyttää leirin aikana. Välipalavinkkejä voi hakea [täältä](#).



Mitä jos urheilija sairastuu kesken leirin?

Urheilijan tulee olla heti yhteydessä leirin henkilökuntaan sairastumisoireiden ilmaannuttua, jotta leirin henkilökunta voi auttaa urheilijaa paikan päällä.

Sairastumisoireiden alkaessa urheilija ohjataan huoneelle lepäämään, kontaktoidaan kotijoukkoja ja seurataan voinnin muuttumista levon jälkeen. Lieviin sairastumisoireisiin voi vaikuttaa väsymys, heikko ravitsemus, nestetasapaino tai tilojen tehokas ilmanvaihto, joten oloa voidaan seurata ennen leiriltä kotiin lähettämistä.

Huomioitahan, että mikäli urheilija joutuu lepäämään esimerkiksi aamupäivällä, voi hän osallistua leiriohjelmaan seuraavan kerran vasta iltapäivällä – levon jälkeen ohjelmaan palaamisesta sovitaan aina erikseen leiriviikon vastaavan kanssa.

Mikäli vointi selkeästi huononee tai urheilijalla on kuumetta, lähetetään urheilija leiriltä kotiin sairastamaan. Leiriltä lähtemisestä sovitaan aina urheilijan huoltajan kanssa.

Mitä jos urheilija loukkaantuu kesken leirin?

Urheilijan tulee olla heti yhteydessä leirin henkilökuntaan loukkaantumisen sattuessa, jotta leirin henkilökunta voi auttaa urheilijaa paikan päällä.

Loukkaantumistilanteissa toimitaan leirien tapaturmatilanteiden -toimintaohjeen mukaisesti ja urheilijan huoltajaa kontaktoidaan kaikista loukkaantumisista leirin aikana. Tapaturmatilanteen luonteen mukaisesti urheilija ohjataan tarvittaessa jatkohoitoon tilanteen selvittämiseksi ja tästä sovitaan erikseen urheilijan huoltajan kanssa. Urheilija ei voi osallistua leirin harjoituksiin ennen kuin mahdollinen vamma on tarkistettu terveydenhuollon ammattilaisen toimesta.

Huomioitahan, että urheilijalla tulee olla oma vakuutus, joka kattaa leirille osallistumisen. Lajivakuutukset kattavat yleensä lajileireille osallistumisen, mutta oman vakuutukset ehdot ja toimintaohjeet tapaturmatilanteisiin on hyvä tarkastaa ennen leiriä.



Mitä jos urheilija hukkaa tavaroita leirin aikana?

Vierumäki ei vastaa alueelle unohtuneista tavaroista, joten tavaroista tulee pitää itse huolta leirin aikana.

Alueelle jääneet ja alueelta löytyneet tavarat toimitamme kahden viikon välein Lost & Found Finlandiin. Osoite on Porttikaari 7, Vantaa.

Voit tiedustella numerosta 0600 41006 puhelun hinta 1,92 €+2,38 €/minuutti (hinnan ilmoittaa palvelun vastaaja ennen puhelua).

Ennen lähetystä löytötavarat säilytetään Vierumäen vastaanotossa, mistä niitä voi tiedustella p. 0300 870 870 (Puhelun hinta 0,49 €/min sis. alv 25,5 %). Valitettavasti emme voi lähettää löytötavaroita asiakkaalle.

Kehen voin olla yhteydessä mahdollisissa lisäkysymyksissä?

Leirityksen sisältöön tai valmennukseen liittyvissä kysymyksissä voitte aina olla yhteydessä leirityksen lajiryhmän vastaavaan.

Kysymyksissä, jotka koskevat leirien varauksia, peruutusehtoja, majoitusta, ruokailuja, verkkokauppaa voitte olla yhteydessä suoraan myyntipalveluumme:

Asiakaspalvelu/Myynti ja vastaanotto ☎ [0300 870 870](tel:0300870870) ✉ myynti@vierumaki.fi

Puheluiden hinnat 0,49 €/min sis. alv 25,5 %

