



ILOA
LIIKKEELLÄ!



LEIRIOPAS 2023





Kokemäki, Pitkäjärven suurleirialue
Urheilutie 15, 32810 Peipohja

Pitkiksen päivystävä leiripuhelin
Puh. 040 9000 848
www.pitkissport.net

Leirin järjestää

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU)
Porin toimisto: Yrjönkatu 22, 28100 Pori, puh 02-529 6600
Turun toimisto: Humalistonkatu 6, 20100 Turku, puh 02-515 1900

Leirin johto:

Leirin johtaja Jukka Palenius
Leiripäällikkö Elina Setälä (LiikU)
Järjestelypäällikkö Markku Koppelomäki
Ohjelmapäällikkö Juha Koskelo (LiikU)
Ruokahuoltopäälliköt Päivi Rinne ja
Kari Tuominen

Lääkintähuoltopäällikkö Merja Huttunen
Turvallisuuspäällikkö Kari Hakala
Tiedotuspäällikkö Matti Toivonen
Toimistopäällikkö Sari Laaksonen (LiikU)
Johdon tuki Jurkka Virtala (LiikU)

MITÄ?

Tervetuloa Pitkis-Sport-liikuntaleirille! Pitkis on Suomen suurin jokakesäinen monipuolinen liikuntaleiri lapsille ja nuorille. Tämän kesän leiri on jo 60. Pitkis.

Monista vaihtoehdoista olet valinnut itsellesi mieluisan lajin. Leirillä saat opastusta liikuntataitoihisi, koet telttaelämän riemua ja elämyksiä sekä tapaat uusia ja vanhoja ystäviä.

Tämä leiriopas sisältää tärkeitä leiritietoja. Lue tämä opas huolellisesti! Voit myös tulostaa paperiversion ja ottaa mukaan Pitkikselle.

MILLOIN?

Vapaaehtoisten ja nuorisajohtajien leirit alkavat sunnuntaina 2.7.2023. Nuorisajohtaja 1 -leiri alkaa klo 12.30 ja nuorisajohtaja 2 alkaa klo 13.00.

Varsinainen Pitkis alkaa maanantaina 3.7.2023 **klo 14.00**. Alueella liikkuu vielä maanantaipäivänä työkoneita, kuorma-autoja ja muita huoltoajoneuvoja. Tämän takia leirille saa tulla vasta klo 14.00–16.30, jolloin leirialue on jo suljettu muulta liikenteeltä. Vanhemmat ja saattajat voivat poistua heti, kun leiriläinen on ilmoittautunut ja telttä pystytetty. Leiriläiset saavat ruokaa maanantaina klo 15.30 lähtien.

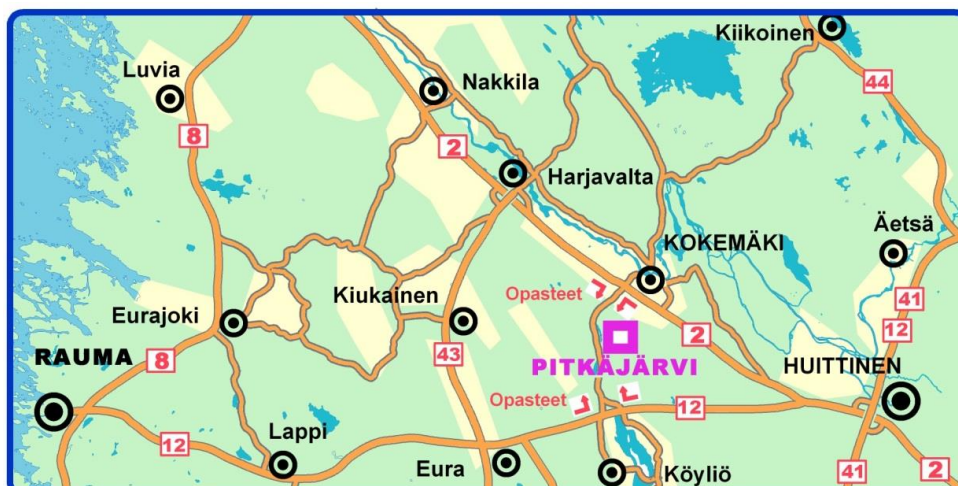
Leiri päättyy perjantaina 7.7.2023 klo 14.00. Päätösjuhla ja lipunlasku alkavat klo 13.00. Teltat saa purkaa ja leirialueen siistiä vasta, kun päätösjuhla on ohi.

Jos lähdet kesken leirin kotiin, muista kertoa lähdöstäsi lajileirin johtajalle, joka täyttää **poistumislomakkeen**. Suulliset ilmoitukset voivat unohtua leirin tohinassa, emmekä halua ryhtyä turhiin etsintöihin, jos lapsia puuttuu.

Älä tule sairaana leirille edes saattajana! Voit vaarantaa koko leirin terveyden.

MISSÄ?

Pitkis leireillään Kokemäen Pitkajärven perinteisellä leirintäalueella. Valtateiden 2:n (Pori–Helsinki) ja 12:n (Rauma–Huittinen) varteen tuodaan opasteet tielle 2140, joka johtaa leirille. Leiriläisten turvallisuuden takaamiseksi alueella on poliisin valtuuttamat liikenteenohjaajat maanantaina, keskiviikon vierailupäivänä ja perjantaina. Noudattakaa huomioliiveihin pukeutuneiden ohjaajien merkkejä, kun ajatte ja pysäköitte leirillä.



PYSÄKÖINTIJÄRJESTELYT PITKIKSELLÄ 2023



Pitkiksen pysäköintiin ohjeet löytyvät tästä!

Urheilutie muuttuu yksisuuntaiseksi hiekkakentän risteyksestä alkaen.

- Pysäköintialue P2 on varattu päiväkohtaisiin tarpeisiin.
- Pysäköintialue P3 on varattu jäälajeille ja inva-tunnuksella varustetuille autoille.
- Jäähallilta alkavalla ajouralla ei saa pysäköidä.

Ensiksi tulevat pysäköivät alueelle P5. Kun se on täynnä, autot ohjataan alueelle P4 ja sen jälkeen varo-alueelle jäähallin pohjoispuolella.

Jos olet saanut sähköpostissa mukana pysäköintiluvan, pidä se näkyvässä, kun saavut alueelle. Mikäli et saa tulostettua lupaa mukaasi, kerro liikenteenohjajille asiasta ja voit noutaa luvan leiritoimistosta, kun olet pysäköinyt. Liikenteenohjaajat ohjaavat sinut oikealle alueelle.

Pysäköintialueilta ajetaan pois yksisuuntaista väylää pesäpallokentän eteläpuoleisesta portista Urheilutielle.

LUOTA LIIKENTEENOHJAAJAAN, ÄLÄ YRITÄ ITSE ETSIÄ VAPAATA PAIKKAA!

OTA HUOMIOON LEIRI-INTOA TÄYNNÄ OLEVAT LAPSET!

MALTA MIELESI, ÄLÄ TEE OMIA PÄÄTÖKSIÄ, LUOTA AMMATTILAISIIN!

ALUEELLA 20 km/h NOPEUSRAJOITUS!

TURVALLISTA LIKENNÖINTIÄ TOIVOTTAEN!
Pitkiksen turvallisuusryhmä

SAAPUMINEN LEIRILLE

Leirille voi saapua maanantaina kello 14.00 – 16.30 tai sen jälkeen.
Älä ota vilppilähtöä!

**LEIRIMAKSUN PITÄÄ OLLA MAKSETTUNA LEIRILLE TULLESSA.
LEIRILÄISELLÄ EI OLE TELTTAPAIKKAA, ELLEI MAKSUA OLLA SUORITETTU!
LEIRILLÄ EI VOI ENÄÄ MAKSAA LEIRIMAKSUA.**

Sähköpostin liitteenä olevan majoitusaluekartan avulla pääsette suunnistamaan omaan lajileiriinne. Viittoja ja opasteita seuraamalla löydätte perille. Leiritoimisto palvelee, mikäli on kysyttävää.

Kun saavut lajileiriisi, ilmoittaudu oman lajisi lajijohtajalle. Hän ja muut ohjaajat osoittavat telttallesi paikan, joka täyttää viranomaisten turvallisuusmääräykset. Luvattomasti pystytetty teltta täytyy siirtää tai poistaa.

Ohjaajat kertovat kaikille tulijoille saavuttaessa leirin ohjelmasta, maanantain päivällisruokailusta ja huoltajien yhteydenpidosta leiriläisiin.

Lajileirin ilmoitustaululla on nähtävissä vierailupäivän alustava ohjelma, josta vanhemmat ja läheiset voivat jo ennakkoon katsoa, missä leiriläinen keskiviikkona liikkuu. Katso sähköpostin liitteenä olevasta kartasta, missä lajisi majoittuu ja harjoittelee. Leiriläistä saattaville huoltajille on maanantaina myynnissä kahvia ja virvokkeita leirin kioskillä. Seuraa tämän leirioppaan ohjeita ja sähköpostin karttaa, kun tulet Pitkikselle.

Karttoja on saatavissa myös paperiversioina Pitkjärveltä leirialueen portilta.

LEIRILÄISEN VASTAANOTTAMINEN

- Varmistamme, että meillä on leiriläisen ja hänen huoltajansa oikeat yhteystiedot.
- Käymme läpi leiriläisen terveystiedot.
- Varmistamme huoltajalta leiriläisen todellisen uimataidon.
 - ilman merkintää uimataidosta leiriläinen ei saa mennä veteen!
- Varmistamme, saako leiriläisen lähikuvia käyttää Pitkiksen tiedotuskanavissa.
- Kysymme, kuinka mones Pitkis-leiri leiriläisellä on alkamassa.
- Pitkis-arvonimiä jaetaan viidennen, kahdeksannen, 12., 20. ja 30. leirin perusteella.
- Pyydämme huoltajalta tai saattajalta kuittauksen yllä olevista asioista.
- Leiriläinen saa rannekkeen, joka oikeuttaa leirialueella oloon, ruokailuihin ja discoon.

LEIRILÄISEN TERVEYSTIETOLOMAKE

Lääkehoidosta, allergiasta, terveydentilasta ja erityisruokavaliosta on kerrottava etukäteen leirin järjestäjälle sekä paikan päällä lajileirin kouluttajille.

Sähköpostin liitteenä on leiriläisen terveystietolomake. Palauttaa lomake allekirjoitettuna ilmoittautumisenne vastaanottavalle lajin ohjaajalle, jos tarvetta on. Näin jokaisen leiriläisen tarpeet ja rajoitteet tulevat lajin ohjaajien tietoon. Lomakkeita on saatavilla myös ilmoittautumispaikassasi oman lajin ohjaajilta.

Leiriläisen täytyy tiedostaa mahdolliset perussairautensa ja osattava hoitaa itse niiden vaatimat toimet. Lajin ohjaajat ja lääkintähuolto auttavat ja muistuttavat tarvittaessa.

Ruokailuissa erityisruokavaliota noudattaville on oma jakolinjansa. Leiriruuan peruskattaus tehdään laktoosittomista elintarvikkeista.

Kaikkia tietoja leiriläisistä käsitellään **luottamuksellisesti** ja ne hävitetään leirin jälkeen.

PERUUTUS

11.5.2023 ja sen jälkeen peruutetusta leiripaikasta peritään puolet leirimaksusta. Jos peruutusta ei tehdä, peritään koko maksu. Ilmoita muutoksista LiikUn toimistoon p. 02-529 6600. Peruutukset sähköpostitse sari.laaksonen(at)liiku.fi

VAKUUTUS

Leiriläiset on vakuutettu tapaturmien varalta Fenniassa. Vakuutuksen numero on 6446598 / Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Turvallista leiriä!



PERHELIIKUNTALEIRIT 1, 2 JA 3

Perheliikunta 1 alkaa maanantaina 3.7. klo 11.00 ja päättyy keskiviikkona 5.7. klo 12.00. Majoittautumiseen on varattu aikaa ma klo 11–12, jolloin pystytetään teltta ja järjestellään omat varusteet.

Perheliikunta 2 alkaa keskiviikkona 5.7. klo 14.00 ja päättyy perjantaina 7.7. klo 14.00. Majoittautumiseen on varattu aikaa ke klo 13–14, jolloin pystytetään teltta ja järjestellään omat varusteet.

Perheliikunta 3 alkaa maanantaina 3.7. klo 14.00 ja päättyy perjantaina 7.7. klo 14.00.

Perheliikuntaleirien ohjelmassa on eri liikuntalajien kokeilua, leikkejä ja paljon yhteistä tekemistä. Oppaan varusteluettelo pätee myös tälle leirille (Perheliikunta 1:llä ei tosin tarvita disco-asua). Muistakaa pakata myös vanhemmalle liikuntavarustus mukaan leirille. Perheliikunta 1 ja 2 leiriin osallistuvat voivat ajaa autonsa väliaikaisesti P3 -parkkipaikalle (tilaa ei välttämättä ole varsinkaan keskiviikkona) ja tuoda tavarat leiriin. Sen jälkeen auto on siirrettävä lajihohtajan osoittamalle parkkipaikalle. Laittakaa leirioppaan yhteydessä sähköpostitse tullut pysäköintilupa tuulilasista nähtäväksi. Mikäli pysäköintiluvan tulostaminen ei onnistu, se on saatavilla myös leiritoimistosta.

LEIRISEIKKAILU PIENIMMILLE

Tiistaina 4.7. järjestetään seikkailupäivä 4-7-vuotiaille lapsille. Ohjelma alkaa klo 10.00 Pamauksen lavalla (nro 12, leiriseikkailu, löytyy suorituspaikat Pitkäjärvellä kartan vasemmasta laidasta). Leiriseikkailuun tuleville on varattu pysäköinti pamauksen lavan viereisellä parkkipaikalla.

Luvassa on monipuolista liikuntaa, seikkailua, leikkejä, leiriruokailu sekä muuta hauskaa ja jännittävää. Leiriseikkailijan kannattaa pukeutua sään mukaisesti ja panna jalkaan liikuntaan soveltuvat kengät. Mukaan täytyy ottaa myös hattu ja vesipullo. Muistakaa nimetä leiriläisen vaatteet ja varusteet. Leiriseikkailija ei tarvitse mukaan omia ruokailuvälineitä. Ohjelma päättyy klo 15.00.

Vanhemmat voivat tutustua leiriin ohjatusti klo 10.30–11.30, jonka jälkeen he voivat syödä leirilounaan (7 euroa / hlö, maksu vain käteisellä). Iltapäivän vanhemmat voivat liikkua omatoimisesti Pitkjärvän maastossa.

PITKIS-SPORT SOSIAALISESSA MEDIASSA

Pitkikseltä julkaistaan päivittäin kuvia, haastatteluja, uutisia ja muita leiriin liittyviä ajankohtaisia juttuja. Seuraa, mitä leirillä tapahtuu osoitteessa www.pitkissport.net

Leirin aikana ja sen jälkeen pitkissport.net-sivuille, PitkisSportOriginal-Facebook-sivuille, Pitkiksen Instagram-tilille @pitkissport ja liikufi YouTube -kanavalle ladataan materiaalia leiriltä. Seuraa, näkykö tuttuja tai oletko itse kuvissa!

KAIKILLE AVOIN VIERAILUPÄIVÄ

Huoltajat, sukulaiset, ystävät ja muut leiristä kiinnostuneet ovat tervetulleita Pitkikselle keskiviikkona 5.7. klo 14.00–19.30. Huomatkaa kuitenkin, että lemmikkieläimiä ei saa tuoda Pitkiksen leirialueelle.

Iltapäivän aikana vierailijat voivat seurata lasten liikuntaa. Kartasta näet, missä lajit harjoittelevat. Varmista kuitenkin lajihohtajalta jo maanantaina, mihin lajileiri suuntaa keskiviikkoiltapäivänä. Leiritoimiston eteen tuodaan tuorein tieto lajileirien keskiviikon ohjelmasta, jotta löydätte toisenne.

Yli puolen vuosisadan kokemuksella neuvomme huoltajia: tuo vierailupäivänä leiriläiselle puhtaita ja kuivia vaatteita sekä puhdas pyyheliina.

Vierailupäivänä Pitkiksen ruokahuolto keittää ylimääräisen padallisen hernekeittoa, jota voi ostaa myös kotiin vietäväksi (omat astiat mukaan). Vierailijoiden teltalla on myynnissä kahvia ja makkaraa sekä myynnissä on arpoja. Vierailijoilla on mahdollisuus kokeilla Extreme-rataa klo 15.30-17.30. Leirialueella on vierailupäivänä muitakin lajeja tutustuttaviksi.

Vierailupäivä huipentuu iltajuhlaan klo 18.30 urheilukentällä. Pyydämme, että vierailijat poistuvat heti iltajuhlan jälkeen, jotta leiriläiset pääsevät ajoissa iltatoimiin ja nukkumaan.

Liikuntaleirialueella ei saa tupakoida, nuuskata eikä juoda alkoholia. Tämä koskee leiriläisiä ja vapaaehtoisia sekä huoltajia ja vierailijoita.

**HUOM! ÄLÄ TULE SAIRAANA EDES VIERAILULLE!
EMME HALUA VAARANTAA KOKO LEIRIN TERVEYTTÄ.**



**KALJAASI
IHANA**

PURJEHDUS ON ELÄMYS

TARJOAMME ERILAISIA YLEISÖ- JA TEEMAPURJEHDUKSIA VAIHTUVIN SISÄLLÖIN.
NAUTIMME HYVÄSTÄ RUOASTA JA ANNAMME MERITUULEN HELLIÄ MIELTÄMME.
ASTU MUKAAN LAIVAAN JA VIETÄ IHANA PÄIVÄ MERELLÄ.

Varaa paikkasi yleisöpurjehdukselle (alk. 45 €),
tai vuokraa laiva miehistöineen (alk 1000 €)

IHANAN KOTISATAMAN OSOITE:
Laitakarintie 345, 29100 Luvia
044 058 0600
kaljaasi@ihana.fi

WWW.IHANA.FI

Facebook /KALJAASIIHANA
Instagram KALJAASI_IHANA

**AJANTASAINEN
PURJEHDUSKALENTERI
JA HINNAT LÖYTYVÄT:
WWW.IHANA.FI**

PALAUTE

Otamme mielellämme vastaan palautetta leiristä. Palautetta voit antaa leirillä suoraan leiriltä löytyvien palautelomakkeiden tai QR-koodien kautta sekä www.pitkissport.net nettisivujemme kautta yhteystiedot sivun alalaidasta. Leirin jälkeen lähetämme huoltajan sähköpostiin asiakastyytyväisyyskyselyn, joka on hyvä täyttää yhdessä leiriläisen kanssa.

Toivomme leiriläisiltä ja huoltajilta aktiivista palautetta, ruusuja ja risujakin. Vain palautetta antamalla voitte vaikuttaa, mihin suuntaan Pitkis kehittyy.

MATKAPUHELIMET

Jättäkää kaikki arvoesineet kotiin. Myös matkapuhelin on arvoesine! Leirin järjestäjä LiikU ei korvaa esineille aiheutuneita vahinkoja tai katoamisia.

Matkapuhelinta ei voi ladata Pitkiksellä. Leiriläinen saa käyttää sähköä vain terveyssyistä. Jos viisi päivää ilman puhelinta on mahdotonta, kannattaa hankkia turvallinen varavirtalähde. Varavirta-latureita ei saa käyttää yöllä teltassa. Puhelin kannattaa myös sammuttaa aina siksi ajaksi, kun sitä ei tarvita.

Leiriläisillä on paljon ohjelmaa aamusta iltaan, joten antakaa leiriläisen ottaa itse yhteys kotiin. Hätätapauksissa voi soittaa **Pitkiksen päivystävään leiripuhelimeen puh. 040 900 0848**. Leiriläisiä ei haeta puhelimeen. Ennen ja jälkeen leirin soitot LiikUn toimiston numeroon 02-529 6600 arkisin klo 8.30–15.00 välisenä aikana. Toimisto kesälomalla 12.7.-13.8.2023.

LÖYTÖTAVARAT

Löytötavaroita kerätään Pitkiksen aikana leiritoimistoon, josta kadonneita arvoesineitä, avaimia, kelloja, vaatteita ym. voi käydä etsimässä. Löytötavarat ovat nähtävillä pyykkinarulla huoltotiellä lähellä kioskia, joten käykää sitä kautta ennen kuin lähдете kotiin.

Leirin jälkeen löytötavarat toimitetaan Satakunnan Löytötavaratoimistolle Poriin, josta niitä voi tiedustella ti 11.7.2023 lähtien. Löytötavaratoimisto säilyttää löytötavaroita kolme kuukautta Pitkiksen jälkeen. Satakunnan Löytötavaratoimisto Ky, Isolinnankatu 7, 28100 Pori, puhelin 0600-14111 (1,99 €/min+mpm/pvm), www.satatavara.fi. Löytötavaratoimisto on avoinna ma klo 14–17, ti-pe klo 10.00–16.00. Satakunnan Löytötavaratoimisto perii löytötavaroista lainsäädännön mukaisen säilytys- ja löytötavaramaksun. Tavarat voidaan tarvittaessa myös postittaa erillistä maksua vastaan.



PITKIS-TAPAHTUMIEN ARVOT

Pitkis-tapahtumien perustana ovat selkeät arvot, jotka ohjaavat toimintaamme LiikU:ssa. Arvomme ovat meille tärkeitä. Teemme paljon työtä sen eteen, että ne näkyvät myös käytännön toiminnassamme nyt ja tulevaisuudessa.

LIKUNNAN ILO - Tapahtumissamme oppii uutta

Kannustamme lapsia, heidän vanhempiaan ja vapaaehtoisia liikunnan pariin. Toimimme yhdessä, kannustamme kokeilemaan uusia asioita ja opettelemaan uusia taitoja. Vain yrittämällä voi oppia, joten virheitäkin saa tehdä. Haluamme, että tapahtumissamme kaikki viihtyvät teemallamme ILOA LIIKKEELLÄ – LIIKUNTA ELÄMÄNTAVAKSI.

TASA-ARVO - Tapahtumissamme vallitsee tasa-arvo

Toimintamme pohjautuu tasa-arvoon. Jokaisella on yhdenvertainen mahdollisuus liikuntaan, ja tapahtumamme ovat avoimia kaikille. Kuuntelemme ja otamme huomioon kaikkien mielipiteet – meillä saa olla myös eri mieltä. Yhteistyö ja toisen kunnioitus ovat tärkeitä voimavarojamme.

TURVALLISUUS - Tapahtumissamme on turvallista

Toimintamme kulmakivenä on turvallisuus. Huolehdimme osallistujistamme ja vapaaehtoisistamme sekä otamme huomioon heidän yksilölliset tarpeensa. Tapahtumissa noudatetaan etukäteen tehtyä turvallisuussuunnitelmaa.

KOHTI PAREMPAA - Tapahtumiamme kehitetään jatkuvasti

Liikunnan luotettavina ammattilaisina luomme puitteet korkealaatuiselle ja monipuoliselle liikunnalliselle yhdessäololle. Arvostamme ja tuemme palautteen antamista ja vastaanottamista.

Kehitämme toimintaamme saamamme palautteen perusteella. Tapahtumiimme osallistuu vuosittain tuhansia liikkujia – määrä ei mene laadun, kasvatusavoitteiden tai eettisyyden edelle.

Otamme mielellämme vastaan palautetta, jos arvomme ja toimintamme herättävät sinussa ajatuksia.



SÄÄNNÖT

Jotta Pitkis onnistuisi sujuvasti, noudatamme alla olevia sääntöjä ja ohjeita.

PELISÄÄNNÖT

- Jokainen lajileiri tekee omat kuuden (6) kohdan pelisääntönsä, joita se noudattaa leirin aikana.
- Leiriläiset ja lajin ohjaajat laativat säännöt **yhdessä**.
- Pelisääntötaulun allekirjoittavat kaikki lajileiriläiset ja lajin ohjaajat.
- Pelisäännöt kiinnitetään lajileirin ilmoitustaululle kaikkien nähtäville.

LUONTO

- Leirimaasto on haavoittuva, joten ei vahingoiteta luontoa.
- Avotulen teko leirialueella ja sen ympäristössä on kielletty.
- Leiriläinen pitää siistinä oman telttansa ja sen ympäristön.
- Roskat kuuluvat roskiksiin. Pidetään luonto siistinä!

KÄYTTÄYTYMINEN

- Lipunnostossa ja -laskussa vallitsee juhlallinen tunnelma.
- Matkapuhelimen käyttö muulloin kuin vapaa-aikana on epäkohteliasta.
- Pitkisläinen liikkuu reippaasti ja ryhdikkäästi kulkuväyliä pitkin.
- Pitkisläinen ottaa toiset leiriläiset huomioon ja kohottaa **PITKIS**-henkeä: tervehtii, kiittää, neuvoa, auttaa, kannustaa jne.
- Ei liikuta yöllä hiljaisuuden vallitessa. Annetaan naapuriteltallekin mahdollisuus lepoon.
- Jos poistutaan leirialueelta, ilmoitetaan siitä aina oman lajin ohjaajalle.
- Lajien leirialueille kuljetaan vain lajiportista.
- Pitkisläinen ei kiusaa - ei sanoin eikä teoin.

RUOKAILU

- **Kädet pestään aina** kunnolla ennen ruokailua.
- Ruokailukatokseen tullaan syömään oikeaan aikaan, ja syödään siististi ja reippaasti.
- Ei tuhlata ruokaa. Lisää saa ottaa, jos nälkä ei ensimmäisellä annoksella lähde.
- Leiriläinen tiskaa itse omat ruokailuvälineensä.
- Kiitetään aina ruoasta.
- Lakki otetaan pois päästä ruokapöydässä.
- Ei käytetä energijuomia. Väsymys hoidetaan kunnon yönellä.

SIISTEYS JA UIMINEN

- Peseydytään vain niille varatuissa paikoissa.
- Käytetään aina leirille osoitettua vessaa, pidetään se siistinä ja ilmoitetaan puutteista lajin ohjaajille tai muille vapaaehtoisille.
- Jos harjoitellaan koulun salissa, käytetään koulun suihkua.
- Pitkis-Sportilla mennään uimaan vain oman lajijohtajan luvalla ja oman lajin ohjaajien johdolla.
- Uimarannalla on valvojia, joiden ohjeita täytyy noudattaa.
- Jokaiselle uimarille tulee uimapari. Pari toimii toistensa valvojina koko uimaretken ajan.

MUUTA

- Epäselvissä tilanteissa otetaan yhteyttä lajin ohjaajiin tai leirin johtajaan. **Ei jäädä yksin murehtimaan.**
- Rikkeestä joutuu lajijohtajan puhutteluun, leirin johtajan puhutteluun tai peräti pois leiriltä.
- Tupakkaa, nuuskaa tai päihteitä ei saa käyttää leirillä.
- Teräseet ja tulentekovälineet jätetään kotiin.
- Lemmikkieläimiä ei saa tuoda leirialueelle.
- Leiriläiset eivät saa käyttää sähköä leirialueella.

VARUSTELUETTELO

Hyvä valmistautuminen on yksi tärkeimmistä asioista leiriviikon onnistumisen kannalta ja oikeanlaiset varusteet takaavat, että kaikilla on mukavaa olla säällä kuin säällä.

Leiriläisen on hyvä pakata omat varusteensa vanhemman kanssa, jotta hän itse tietää mitä hänellä on mukana. Laittakaa rasti ruutuun aina pakattuunne tavarat, niin pystytte tarkistamaan, mitä olette pakanneet.

Tavara	Pakattu
Teltoa tai etukätein sovittu paikka kaverin tellassa	
Makuupussi ja tyyny	
Makuualusta	
Sadevaatteet (takki ja housut) (huom! ei kertakäyttösadetakia)	
Saappaat	
Kankainen ruokailuvälinepussi	
Kuivauspyyhe astioille	
Syvä lautanen ja korvallinen muki (rikkoutumatonta materiaalia)	
Veitsi, haarukka ja lusikka	
Korkillinen juomapullo	
Hammasharja ja -tahna	
Peseytymisvälineet ja pesuaineet	
Käsi- ja kasipyyhe	
Iso pyyhe	
Yöpuku (lämmin)	
Pyykkinaru ja pyykkipoikia	
Uimapuku	
Säänmukainen varustus, riittävästi vaatetta huomioiden viikon sää	
Riittävästi vaihtovaatteita	
Verryttelypuku	
Lenkkarit (huom! myös perheliikunnan aikuiset)	
Shortsit ja t-paitoja	
Lakki, lippis tai muu päähine → päähine on pakollinen Pitkiksellä!	
Diskoasu	
Pieni reppu tai varustekassi	
Likapyykkipussi	
Henkilökohtainen lääkitys (särkylääkitys tarvittaessa)	
Laastareita / rakkolaastareita	
Aurinkorasva	
Pitkähiuksisilla hiuslenkki	
Kynä ja kumi	
Kioskirahaa maltillinen määrä	
Istuinalusta tai jakkara (esim. taitettava)	
Matto telan oviaukon eteen	

Kankainen ruokailuvälinepussi on ehdoton leirivaruste. Kangaspussissa ruokailuvälineet pysyvät tallessa eivätkä homehdu. Muovipussi ei kelpaa ruokailuvälinepussiksi. Leiri pysyy näin myös siistimpänä.

HUOM!
EI KERTAKÄYTTÖASTIOITA LEIRILLE!
JÄTÄ TARPEETTOMAT ARVOESINEET KOTIIN!
MUISTA MERKITÄ NIMESI KAIKKIIN TAVAROIHISI!

LAJIVARUSTEET

Laji	Pakollinen varustus	Suositus (hyvä ottaa mukaan)
Autourheilu	ajoon sopiva, esim pitkähihainen paita ja pitkät housut tai ajohaalari	kypärämyssy, hiuslenkki, jos on pitkät hiukset
Eräseikkailu	rinkka tai suuri reppu (vaelluksella tarvittavia varusteita varten), juomapullo x2, hyvät kengät	
Extremefit	sisäkengät	
Jalkapallo	nappulakengät, säärisuojat, pallo	
Jääkiekko	Jääkiekkovarusteet (riskikollinen kypärä, kaulasuojus, hartiasuojat, kyynärpääsuojat, hanskat, housut, alasuojat, polvisuojat, luistimet) maila + varustehenkari	
Koripallo	sisäpelikengät, reppu	pallo
Luistelu	jäävarustus, lämmintä vaatetta halliin	
Maastopyöräily	oma vaihteellinen maastopyörä tai fatbike, pyöräilykypärä	
Mailapelit		halutessasi: oma tennismaila, sulkapallomaila tai padelmaila
Melonta	melontaan sopivat vaatteet (jotka eivät paina kastuessaan), helpot kengät (esim crocsit tai släpärit)	
Pallopeti	sisäpelikengät, reppu	
Perheliikunta 1, 2 ja 3		termosmuki kahville/teelle
Ratsastus		kypärä; saappaat; kypärämyssy, jos ei ole omaa kypärää
Salibandy	maila, reppu, sisäpelikengät ja suojalasit	
Streetdance	sisäkengät	
Uinti		lisäuikkarit (ei shortsit), uimalakki, uimalasit ja räpylät

LEIRIVARUSTEET

Varmistakaa yhdessä, että lapsellanne on mukana kaikki varustelistassa luetellut vaatteet ja tarvikkeet.

Sopikaa etukäteen paikka kaverin teltassa tai tuokaa oma telttä. Suosittelemme kasaamaan teltan jo ennen leiriä ja nukkumaan siinä jo ennen leiriä.

Varmistakaa myös etukäteen, että telttä on vedenpitävä!

Kaikkien turvallisuuden vuoksi toivomme, että leiriläiset majoittuvat teltoissa, joiden koko on samaa luokkaa kuin majoittujien määrä. Näin kaikki mahtuvat lajille varatulle alueelle. Mitoitamme lajialueet sen perusteella, että jokaisessa teltassa nukkuu vähintään kaksi ihmistä. Neljän hengen teltoja suuremmille teltoille (ellei yöpyjiä ole enemmän) tai ylimääräisille varusteltoille ei ole tilaa leirialueella.

Teltan paikan ja siinä majoittuvat määrää lajin ohjaajat.

ALUSTAVA VIIKKO-OHJELMA

Maanantai 3.7.2023

Leiriportti aukeaa (klo 14.00), päivällinen, tutustumista, avajaiset, turvatunti, iltapala

Tiistai 4.7.2023

Aamupala, lipunnosto ja päivän avaus, lajien pariin siirtyminen, lounas, lajiohjelmaa ja ohjelmapisteitä, päivällinen, lajiohjelmaa, iltapala

Keskiviikko 5.7.2023

Aamupala, lipunnosto ja päivän avaus, lajiohjelmaa, lounas, vierailupäivä (14.00-19.30), päivällinen, iltajuhla (18.30 urheilukentällä), lajiohjelma, iltapala

Torstai 6.7.2023

Aamupala, lipunnosto ja päivän avaus, lajiohjelmaa, lounas, lajiohjelmaa, päivällinen, disco, iltapala

Perjantai 7.7.2023

Aamupala, lipunnosto ja päivän avaus, lounas, päättäjäiset ja lipunlasku (13.00), telttojen purku vasta päättäjäisten jälkeen



LEIRIN JOHTAJAN TERVEISIÄ

Hyvät Pitkisläiset!

Kesäkuu saapui ja toi mukanaan ensin viileämpää säätä (ja sen jälkeen todella helteistä säätä). Kesäisen vaihtelevat sääolosuhteet ovat toki tuttuja jokaiselle jo aiemmin leirillä olleelle pitkisläiselle ja jos olet tulossa leirille ensimmäistä kertaa, kannattaa varautua siihen, että kaikenlaiset kelit ovat mahdollisia! Vinkkinä sanottakoon, että hyvät sadevarusteet on hyvä olla, eikä aurinkorasvastakaan haittaa ole. Vinkkini pohjautuu omaan ensimmäiseen (ja toistaiseksi ainoaan) leirikokemukseeni heinäkuulta 2022, mutta uskon sen olevan hyödyllistä tietoa tänäkin vuonna.

Kesäkuun alku toi mukanaan myös sen ajankulkuun liittyvän tosiasian, että tätä kirjoittaessa (4. kesäkuuta) 60. Pitkis-Sport -liikuntaleirin alkuun on alle kuukausi! Juhlavuosi, juhlaleiri. Kevään mittaan Pitkiksen vapaaehtoistoimijat ovat päässeet kohtaamaan toisiaan leiripäällikkö Elinan järjestämässä tilaisuudessa niin verkon välityksellä kuin ihan livenäkin. Kohtaamisissa on muun muassa käyty läpi leiriin liittyviä ajankohtaisia asioita, työstetty turvallisuustoimenpiteitä ja kohotettu yhteishenkeä. Tulevan leirin teema on myös ollut käsiteltävänä.

Juhlaleirin teema tulee liittymään vahvasti siihen, miten Pitkis voi olla tulevaisuudessakin liikuttamassa lapsia ja nuoria - vaikka seuraavat 60 vuotta! Tähän liittyen kolme tärkeää asiaa nousee esiin. Ensinnäkin, leirillä kun ollaan luonnon helmassa, on meidän yhdessä huolehdittava Pitkijärven leirialueen maastosta ja ympäristöstä niin, että se on jatkossakin leiriläisten käytettävissä. Toisekseen, leiri ei ole mitään ilman ihmisiä. Yhdessä voimme vaikuttaa siihen, miten muita kohtelemme ja millaiset muistot leirin kavereista jää. Kolmanneksi, Pitkishän on liikuntaleiri. Jotta jaksamme osallistua leirille vuosi toisensa jälkeen, on meidän liikkumalla pidettävä itsestämme huolta vuoden ympäri.

Henkilökohtaisesti en malta odottaa, että leiriportit päästään avaamaan ja juhlaleiri voidaan julistaa käynnistyneeksi. Mukavaa kesää kaikille!

Leirin johtaja Jukka

NÄHDÄÄN PITKIKSELLÄ!



Päyhteistyökumppanit:



Menossa mukana:



ILMOITTAUTUMINEN VUODEN 2024 PITKIKSELLE ALKAA TAMMIKUUSSA!

Emme ota etukäteisvarauksia!
Katso ilmoittautumisohjeet ennen ilmoittautumisen alkamista osoitteesta
www.pitkissport.net

**Lue viimeisimpiä uutisia osoitteesta pitkissport.net ja seuraa meitä
sosiaalisessa mediassa:**

**Facebook @PitkisSportOriginal
Instagram @pitkissport
Youtube @liikufi**