

Välkommen på sommarläger 7-10 juni 2021 i Vierumäki!

Lägret börjar på måndagen kl. 12.00 och slutar på torsdagen kl. 15.45. Lägret börjar med lunch kl. 12.00-12.45, den första träningen börjar kl. 13.30. För de som har beställt busstransporten är det träff vid bussen kl. 9.50. **Bussen avgår kl. 10.00 från Helsingfors, nära järnvägsstationen på: Mikonkadun turistipysäkki / Fennian pysäkki.** För de som inte kommer med bussen, träffas vi kl. 12.00 i Idrottsinstitutets matsal (Kaskela). På torsdagen avgår bussen från Vierumäki kl. 16.00, vi kommer till Helsingfors (samma ställe) ca kl. 17.40
Lägrets pris är 270 euro. Busstransporten (Helsingfors-Vierumäki-Helsingfors) kostar 24 euro tur-retur. Ni får räkning på lägret och transporten per post. Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade.
Huvudansvarig ledare för lägret är Karolina Stenfors-Roiha.

Vi tränar varje dag två längre pass i gymnastiksalen. Träningen anpassas utifrån gymnasternas ålder och nivå. På kvällarna har vi olika kvällsprogram utomhus.

Vi bor på Vierumäki idrottsinstitut föreningsvis i 2-4 personers rum, lakan och handdukar finns i alla rum. Rumsfördelningen ges till tränarna/ansvarspersonerna i varje förening.

Här hittar ni mera info om Vierumäki idrottsinstitut: www.vierumaki.fi

Lägrets tidtabell

Måndag

10.00	Bussen avgår
12.00	Lunch
12.45	Inkvartering
13.30-16.45	Träningspass 1 & lägerinfo
17.00	Middag
18.30-20.15	Träningspass 2
20.30	Kvällsmål

Tisdag

8.15	Morgonmål
9-12	Träningspass 1
12.15	Lunch
14-17	Träningspass 2
17.15	Middag
19.30-20.30	Uteaktiviteter
20.30	Kvällsmål

Onsdag

8.15	Morgonmål
9-12	Träningspass 1
12.15	Lunch
14-17	Träningspass 2
17.15	Middag



19.30-20.30 Uteaktiviteter
20.30 Kvällsmål

Torsdag

8.15 Morgonmål
9-12 Träningspass 1
12.15 Lunch
13.45-15.45 Träningspass 2 och avslutning
16.00 Bussen avgår

Kom ihåg att ta med träningskläder för träning både inomhus och utomhus (gymnastikdräkt, overall, barrhandskar, remmar, joggingskor), dricksflaska, simdräkt och badhandduk.

Restriktioner

Man kan endast delta på lägret om man är helt frisk. Om man har snuva, hosta, feber eller andra förkylningssymptom kan man inte delta. Om man varit på utlandsresa före lägret måste man följa de regler som THL har gällande eventuell karantän:

<https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/aktuellt/aktuellt-om-coronaviruset-covid-19/resor-och-coronaviruspandemin>

Vi följer THL:s anvisningar gällande hand- och hosthygien; vi tvättar händerna och hostar i armvecket.

Närmare info här:

<https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/sjukdomar-och-bekampning/anvisningar-for-forebygga-nde-och-bekampning-av-infektioner/allmanna-hygienregler>

Alla ska använda mask under bussresorna mellan Helsingfors och Vierumäki. Ingen annan än lägrets gymnaster och tränare får komma in i träningshallen. Vi förutsätter att alla deltagare, inklusive tränare och övriga vuxna följer myndigheternas och Vierumäkis rekommendationer för att kunna erbjuda alla trygga förutsättningar under lägret. Vi följer hela tiden med situationen och förbehåller oss rätten till ändringar. Alla deltagare får vid lägrets start noggrannare instruktioner gällande vilka restriktioner och regler vi följer under lägerveckan.

Annulleringar

Om du annullerar din plats utan läkarintyg måste lägeravgiften betalas. Vid sjukdomsfall eller olycka, om du måste annullera din plats, ta kontakt så fort som möjligt med lägrets huvudansvariga, eller om du har frågor om lägret.

Vi ses på Vierumäki!

Gymnastikhälningar,

Karolina Stenfors-Roiha
koordinator för redskapsgymnastik, FSG
E-post: karolina@idrott.fi
Tel nr: 040 8269827



Finlands Svenska Gymnastikförbundet rf

T: +358-405452260

E: fsg@idrott.fi

W: www.fsg.fi

B: FI72 2022 3800 0065 57

FO-nummer: 0235627-0

A: Gjuterivägen 10, 00380 Helsingfors, Finland