



Northern Lights Cheerleading NLC ry

KILPAILUJEN MATKUSTUSOHJEISTUS

Northern Lightsin kilpailumatkat tehdään aina ryhmämatkana joukkueen kanssa, kuten joukkueurheilun luonteeseen kuuluu. Matka joukkueen kanssa on aina itsessään elämys ja vahvistaa joukkuehenkeä. Tässä matkustusohjeistuksessa on kuvattu seuran toimintatavat kilpailumatkoilla.

Kilpailupäivän kulku vaihtelee kilpailuista riippuen. Tarkemman ohjeen ja aikataulun saat aina valmentajaltasi.

ENNEN MATKAA

Kisa-info, sekä sitovan ilmoittautumisen palauttaminen

Valmentajat lähettävät joukkueen jäsenille etukäteen kilpailutiedotteen, josta selviävät kaikki matkan aikataulut ja kilpailumatkamaksun hinta. Tiedotteen yhteydessä jaetaan myös sitovan ilmoittautumisen palautusosa, joka palautetaan valmentajille ilmoitettuun eräpäivään mennessä. Tämän perusteella mukaan lähtevät maksavat matkasta ilmoitetut kulut eräpäivään mennessä ja toimittavat valmentajille kuitenkin maksusta. Kuitti lähetetään sähköpostitse joukkueen sähköpostiin. Matkan lasku tulee olla maksettuna ennen matkalle lähtöä, annettuun eräpäivään mennessä. Maksun peruutusehdot on ilmoitettu sitovan palautusosan yhteydessä ja huoltaja vahvistaa sitovalla ilmoittautumisella lapsensa ilmoittautumisen ja lukeneensa maksuehdot.

Pakkauslista

Valmentajat lähettävät joukkueen jäsenille ja tarvittaessa myös huoltajille pakkauslistan, missä kerrotaan mitä matkalle tulee ottaa mukaan ja mitä jätetään kotiin. Matkan pituudesta riippuen otetaan mukaan myös omia lämpimässä säilyviä eväitä. Kaikki makeat ja suolaiset herkut, limukat ja energiajuomat jätetään kotiin. Hyviä eväitä ovat esimerkiksi hedelmät (banaani, omena, viinirypäleet), hedelmäsoseet tai smoothiet (pilit, pussit), iskukuumennetut proteiinivanukkaat tai -rahat, välipala- ja proteiinipatukat, tonnikala, leipä (tumma iltapalaksi ja matkan aikana, ja vaalea kilpailupäivänä) tai pähkinät.

Lääkitys ja sairastumiset

Suekin sivuilla on lääkehaku, josta urheilija/koti katsoo lääkeaineiden sallittavuuden: [KAMU -lääkehaku](#). Valmentajat eivät saa antaa harrastajalle mitään lääkkeitä, huolehdithan mukaan tarvittavat lääkkeet, esim. särkylääkkeet. Ilmoitathan valmentajille etukäteen jos harrastajalla on perussairauksia, joista valmentajien on hyvä tietää.

Jos harrastaja sairastuu kisamatkalla, sovitaan tapauskohtaisesti valmentajan, harrastajan ja kodin kanssa yhdessä jatkotoimista.

MATKAN ALKAESSA

Jos kilpailu ei ole Oulussa, matkaan lähdetään Raksilan Energia Areenan edestä (jäähalli) tai Ouluhallin parkkipaikalta. Paikalle tulee saapua noin 15 minuuttia ennen ilmoitettua lähtöaikaa. Valmentajat ilmoittavat, mihin linja-autoihin joukkueet menevät ja mikäli on tuplaharrastaja, kumman joukkueen linja-autossa silloin istuu. Lähtöpaikka selviää aina kilpailuinfosta.

Linja-autolle saapuessa suuret laukut jätetään alas ruumaan. Sisälle linja-autoon voi ottaa pienemmän repun tai laukun, jossa on eväät, puhelin, laturi, lompakko ja muuta mitä matkan aikana voi tarvita. Lisäksi tarvittaessa tarkistetaan tärkeät tavarat, jolloin valmentajalle näytetään puku ja muut kilpailuissa tarvittavat varusteet että ne ovat varmasti mukana. Aikaisin aamulla lähdettäessä tai myöhään illalla palattaessa voit ottaa bussiin mukaan myös tynnyt ja peiton, sillä matkalla varmistetaan myös hiljaisuus nukkumiselle.

Mikäli kärsii matkapahoinvoinnista, tulee matkapahoinvointilääke nauttia etukäteen ohjeiden mukaisesti. Mahdollisesta matkapahoinvoinnista tulee ilmoittaa myös valmentajille ja joukkueenjohtajille etukäteen. Matkapahoinvoinnista kärsivät istuvat mahdollisimman edessä.

MATKAN AIKANA

Menomatalla joukkueet laittavat esimerkiksi kilpailukampauksia valmiiksi ja viettävät aikaa yhdessä. Menomatalla joukkueet pysähtyvät syömään lämpimän ruoan tai aamupalan huoltoasemalle. Jokainen syö seisovasta pöydästä aterian. Kilpailuinfosta selviää, kuuluuko menomatkan ruokailu kilpailumaksuun, vai pitääkö se maksaa erikseen. Menomatalla kaikkien herkkujen syöminen on kiellettyä.

MAJOITUKSEEN SAAPUESSA

Matkan infotiedotteessa kerrotaan, missä joukkue majoittuu. Valmentajat jakavat etukäteen joukkueen jäsenet huoneisiin, jolloin heidät jaotellaan sopiviin pareihin tai pienryhmiin huonekoon mukaan. Hotelliin saapuessa, valmentajat tai jojat hakevat avainkortit hotellin vastaanotosta. Muu joukkue odottaa linja-autossa ja sieltä lähdetään sisälle hotelliin vasta, kun siihen annetaan lupa. Kun joukkueet ovat saapuneet hotelliin ja vieneet tavarat huoneisiinsa, lähdetään syömään lämmin iltaruoka joukkueille ennakoon ilmoitettujen aikataulujen mukaisesti. Ruokailun jälkeen voi vielä laittaa hiuksia, tarvittaessa käydä suihkussa ja pakata tavarat kilpailupäivää varten valmiiksi. Joukkueet voivat pitävää vielä valmentajien huoneessa, hotellin kabinetissa tai hotellin käytävällä joukkuepalaverin, missä käydään kilpailupäivän aikatauluja ja muita tärkeitä asioita läpi, kuunnellaan yhdessä vielä kilpailumusiikki ja tehdään mielikuvaharjoitus ohjelmasta.

Tämän jälkeen jokainen poistuu omaan huoneeseen ja laittaa nukkumaan. Valmentajat ja jojat kiertävät tarkistamassa jokaisen huoneen ja toivottavat jokaiselle hyvää yötä. Valmentajilla on huone- ja nimilista sekä hätätapauksia varten joukkueen jäsenet tietävät valmentajien huoneen numeron. Kännykän käyttö on kiellettyä hiljaisuuden alettua, joten kännykästä tulee laittaa äänet pois yön ajaksi. Tarvittaessa valmentajat voivat kerätä kännykät yöksi kännykkäparkkiin valmentajien huoneeseen, jotta huoneissa on kaikilla nukkumarauha.

KILPAILUPÄIVÄ

Aamulla hotellilla

Joukkueelle ilmoitetaan aika, milloin heidän tulee herätä. Sovittua herätysaikaa on hyvä noudattaa, liian aikaisin tai myöhään ei kannata herätä. Valmentajat kiertävät aamulla myös huoneet läpi ja tarkistavat että kaikki ovat heränneet.

Herättyään joukkueen jäsenet siirtyvät aamupalalle huoneittain tai kaikki yhtä aikaa (minit ja aloittelijajoukkueet). Aamupalalla tulee syödä mahdollisimman monipuolisesti vaikeiksi olisikaan nälkä, koska kilpailupäivä on pitkä ja kilpailupäivän lounas syödään vasta myöhemmin päivän aikana. Aamupalan jälkeen joukkueen jäsenet pakkaavat tavarat valmiiksi, pukevat tarvittaessa puvut päälle, sekä laittavat hiukset ja meikin valmiiksi. Jokainen huonekunta myös tarkistaa lopuksi, ettei huoneisiin jää tavaroita ja että huone jää siistiin kuntoon. Tämän jälkeen kaikki siirtyvät linja-autoihin sovittuun aikaan ja jättävät tavaransa alas ruumaan ja ylös sisälle laukkuun tavarat, joita kilpailupäivän aikana tarvitsee (puku, vaihtovaatteet, kengät, eväät, juomapullo, lompakko, kännykkä).

Kilpailupaikalla

Kilpailupaikalle saapuessa valmentajat hakevat kilpailuun oikeuttavat rannekkeet kilpailutoimistosta ja sillä aikaa joukkue odottaa linja-autossa. Valmentajat jakavat jokaiselle kilpailuun ilmoitetulle urheilijalle rannekkeet, jonka jälkeen lähdetään yhdessä kilpailupaikalle.

Kilpailupaikalla noudatetaan joukkueen, seuran ja kilpailusääntöjen käyttäytymisohjeita hyvän urheilijamaisen käytöksen mukaisesti. Käyttäytymisohjeet käydään joukkueen kanssa läpi harjoituksissa, linja-autossa ja tarvittaessa uudestaan myös kilpailupaikalla.

Valmentajat ovat suunnitelleet kilpailupäivän aikataulun, jonka mukaisesti joukkue liikkuu kilpailupaikalla. Aikataulu käydään joukkueen kanssa läpi ja se ilmoitetaan heille etukäteen. Aikataulu sisältää mm. lämmittelyn aloituksen ja lopetuksen, milloin voi syödä omia eväitä, milloin lähdetään odottamaan omaa kilpailusuoritusta, milloin pääsee katsomoon seuraamaan kilpailuita ja milloin siirrytään takaisin pukuhuoneisiin odottamaan palkintojenjakoa. Noudata aina valmentajan antamaa aikataulua ja muista, että ilman lupaa ei saa lähteä joukkueen luota pois; Ilmoita aina valmentajalle, mikäli haluat lähteä vessaan tms.

Lämmittely ja koruntarkastus

Lämmittely tapahtuu aina, joko kilpailupaikalla tai erillisessä lämmittelyhallissa. Lämmittelyyn osallistuu aina koko joukkue, varaihmiset mukaan lukien. Ennen kilpailusuoritusta, jokainen joukkue käy koruntarkastuksessa, jossa järjestäjät tarkistavat jokaiselta kilpailumatolle menevältä jäseneltä korut, tuet ja kynnet. Missään osassa vartaloa ei saa olla lävistyksiä tai koruja pl. hammaskorut. Jos tarkastuksessa löydetään harrastajalta esimerkiksi tuki tai lävistys, jota ei voida poistaa, ei häntä päästetä kilpailemaan. Kovan tuen kanssa, esimerkiksi kipsi tai lasikuidusta valmistettu tuki, ei saa mennä myöskään kilpailemaan. Tärkeiden terveyttä ylläpitävien apuvälineiden (esim. diabetespumppu, verensokerisensori, kuulokoje) käyttö on sallittu. Silmälasien käyttö on sallittu kaiken ikäisillä urheilijoilla. Uskonnonvapauteen liittyvien urheiluun tarkoitettujen päähineiden ja huivien käyttö on sallittu, kunhan ne eivät aiheuta vaaraa kilpailijalle itselleen tai kansakilpailijoille.

Kilpailupäivän päättyessä

Palkintojen jakoon siirrytään yhtä aikaa koko seurana, valmentajat ohjaavat urheilijat oikeassa järjestyksessä paikalle. Palkintojen jaossa sijoilla 1-3 koko joukkue menee hakemaan palkinnon ja 4. sijasta eteenpäin kapteenit hakevat kunniakirjan.

Kaikki tunteet kuuluvat urheiluun, mutta mikäli joukkueen sijoitus on pettymys, käydään se läpi rauhassa joukkueen kesken läpi pukuhuoneessa tai kisabussissa. Omasta pettymyksestä tai onnistumisesta huolimatta, palkintojen jaossa iloitaan muiden joukkueiden puolesta ja kunnioitetaan muita omalla käytöksellä.

Palkintojen jaon jälkeen siirrytään nopeasti pukuhuoneisiin, vaihdetaan puvut pois ja luovutetaan ne ohjeiden mukaan takaisin valmentajalle tai pakataan omaan laukkuun, tarkistetaan ettei mitään omia tavaroita jää pukukoppiin ja poistutaan linja-autoon.

PALUUMATKA

Valmentajat sopivat yhdessä kuljettajien kanssa, minne ajetaan syömään. Paluumatkalla syödään yleensä joukkueiden ruokapaikan toiveiden mukaisesti ja myös herkut ovat kohtuudella sallittuja.

Ruokailupaikkaan saapuessa nuorimmat pääsevät ensin syömään. Paluumatkan ruokailu kustannetaan itse, jolloin jokaisella on varattuna ruokaan rahaa.

Eri ikäluokkien linja-autoissa on eri hiljaisuusajat ja mikäli autossa on eri ikäluokan joukkueita, noudatetaan aina bussissa olevan nuorimman joukkueen hiljaisuussääntöjä.

Saapuminen kotiin

Valmentaja ilmoittaa kuskilta saadun arvion saapumisajasta harrastajille ja he ilmoittavat sen koteihin.

Vanhempien tai muiden hakijoiden tulee olla hyvissä ajoin vastassa linja-autoa Raksilan Energia Areenalla tai Ouluhallilla. Linja-autosta lähtiessä oma paikka siivotaan, roskat laitetaan roskiin ja tarkistetaan ettei mitään tavaroita jää hattuhyllylle tai lattialle. Valmentajat odottavat, että kaikille oman joukkueen harrastajille on saapunut kyyti ja hakija. Alle 18-vuotiaita ei jätetä yksin odottamaan omaa kyytiä, vaikka linja-auto olisi jo lähtenyt.

MUITA HUOMIOITA

Seurassa on paljon harrastajia ympäristökunnista, jolloin kotia lähellä olevia nouto- ja jättöpaikkoja olisi jokaisella kilpailureissulla useita kymmeniä. Tämän vuoksi ja tasapuolisuuden nimissä seurassa on päätetty, että kaikki kilpailumatkat alkavat ja päättyvät Raksilan Energia Areenan (jäähallin) tai Ouluhallin pihasta, jonne matkalle lähtijä tuodaan ja josta myös noudetaan. Näin kilpailumatkan pituus ei entisestään veny useiden nouto- ja jättöpysähdysten vuoksi.

Poikkeuksellisen kaukana matkan varrella olevan harrastajan kyytiin ottaminen on mahdollista erillisestä sopimuksesta, jos harrastaja tulee esimerkiksi Keski-Suomesta kyytiin ja pääsee linja-auton normaalireitillä varrelle omin kyydein (etäisyys Oulusta noin +100km). Poikkeuksista tulee aina sopia seuran kanssa, jolloin ota yhteyttä valmentajaan ja he varmistavat asian seurasta.

Löytötavarat

Mikäli harrastaja huomaa, että linja-autoon on jäänyt tavaroita, tulee hänen ilmoittaa siitä valmentajalle. Mikäli valmentajat eivät ole huomanneet ottaa tavaroita mukaan, pyydetään valmentajalta linja-autoyhtiön numero ja heiltä voi tiedustella löytötavaroita.

Valmentajat tavoitettavissa kilpailupäivänä

Osassa joukkueita valmentajat voivat linjata, että kilpailupäivänä ei käytetä omaa kännykkää. Tämä on tyypillinen käytäntö ja opettelemme samalla keskittymään päivän pääasiaan, ilman ulkoisia häiriötekijöitä. Tarvittaessa joukkueen ja yksittäisen harrastajan saa kiinni oman joukkueen valmentajien kautta, joilla kännykät kulkevat kilpailupäivänä mukana. Jos valmentajat keräävät puhelimet pois kilpailupäiväksi, ilmoitetaan huoltajille numero, josta valmentajat saa kiinni päivän aikana.