

# NUOTTA

## LEIRI-INFO 2020

### Tervetuloa nuorisokeskus Marttiseen!

*Haluamme auttaa Teitä Nuotta-leirinne suunnittelussa - näiden ohjeiden siivittämänä toivomme ryhmänne lämpimästi tervetulleiksi Marttiseen.*

#### **MARTTISEEN TOIMITETTAVAT TIEDOT**

Pyydämme teitä toimittamaan alla olevat tiedot Marttiseen ennen Nuotta-leirin alkamista:

#### **VIIMEISTÄÄN 1 KUUKAUSI ENNEN NUOTTA-LEIRIÄNNE**

Tietoa saapuvasta ryhmästä, valmennuksen tavoitteet ja teema. Nuotta-leiriin kuuluvat maksuttomat aktiviteetit löytyvät esitteestä "Ohjeita Nuotta-leirin suunnitteluun". Lisäksi on mahdollista valita omakustanteisesti lisää ja nuorisokeskuksen muita aktiviteetteja.

#### **VIIMEISTÄÄN 2 VIIKKOA ENNEN VALMENNUSTA**

1. Koonti huomioitavista terveystiedoista (myös ohjaajilta), sisältäen: erityisruokavaliot ja ruoka-aineallergiat, sairaudet, allergiat, lääkitys.
2. Jos em. tietoja ei ole saatavilla riittävän ajoissa, on mahdollista, että emme pysty vastaamaan kaikkiin erityistarpeisiin. Erityisesti tämä tulee huomioida ruoka-aineallergioiden kohdalla.
3. Majoituksen etukäteissuunnitelman voi tehdä vasta paikan päällä. OKM:n edellyttämän tilastoinnin takia tarvitsemme myös osallistujien iät ja kotipaikkakunnat, eli olisi hyvä varmistaa että nämä tiedot ovat saatavilla valmennukseen saapuessa.

#### **TURVALLISUUS JA ENSIAPU**

Marttisessa pidetään turvallisuuteen liittyviä asioita ensiarvoisen tärkeinä. Ensiapuvälineitä on saatavilla ohjaajilta, toimistosta, kahviosta/vastaanotosta sekä jokaisen Nuorisohotellin aulasta. Voit ottaa tarvittaessa omia lääkkeitä mukaan. Marttisen henkilökunta ei voi ottaa vastuuta lääkkeiden antamisesta asiakkaille. Tarvittaessa käytämme Virtain Terveyskeskuksen lääkäripalveluja. Yöaikaan (klo 20-8) päivystys on Tampereen Acutassa.

#### **NUORISOKESKUS MARTTISEN VAKUUTUKSET**

Marttiseen saapuvat ryhmät ovat ensisijaisesti oman kuntansa tai lähettävän organisaationsa vakuutuksen piirissä. Marttisen ryhmätapaturmavakuutus on toissijainen vakuutus. Nuorisokeskus Marttisella on myös toiminnan vastuuvakuutus. Vastuuvakuutus korvaa vahinkoja, joista vakuutuksenottaja on voimassa olevan lain mukaan korvausvastuussa.

## **KAHVIO**

Kahvio on avoinna päivisin. Kahviosta on saatavissa mm. kahviotuotteita, Marttisen myyntituotteita, postikortteja ja – merkkejä. Kahviosta löytyy myös oleskelutila, jossa on mm. TV, internet – yhteys asiakkaiden käytössä, lautapelejä ja päivän lehdet. Nämä ovat asiakkaidemme käytössä vastaanoton aukioloaikoina.

## **RUOKAILUT**

Marttisen ateriat ovat tarjolla noutopöydästä Marttisen päärakennuksen tilausravintolassa. Päivän aikana nautitaan aamiainen, lounas ja päivällinen ruokasalissa. Eri ryhmien ruokailuajat pyritään porrastamaan vähintään 15 minuutin välein. Huomioimme mahdollisuuksien mukaan toiveenne ruokailuajoista.

Iltapalan saatte mukaanne päivälliseltä majoitustiloihin. Voitte nauttia iltapalan esimerkiksi majoitustiloissanne tai saunalla sitten kun nälkä yllättää.

## **MAJOITUS**

Nuotta-leirien suosituin majoitustila on Marttisen hirsihuvilat - yksitoista 7-8 hengen hirsihuvilaa. Jokaisessa on 3-4 makuuhuonetta, tupakeittiö astioineen, jääkaappi, kahvin- ja vedenkeitin sekä mikroaaltouuni, sekä sauna, kaksi wc:tä ja televisio. Jokaisesta huoneistosta löytyy kuivauskaappi.

Vaihtoehtona on nuorisohotelli, joka on myös mukava majoitustila ryhmille. Nuorisohotelli koostuu kolmesta erillisestä majoitus rakennuksesta, joissa kussakin on tilaa n 36 hengelle 2-6 hengen huoneissa.

Kaikissa huoneissa on oma wc ja suihku. Jokaisen majoitusrakennuksen eteistilassa on kuivauskaappi. Keittiöstä löytyvät jääkaappi, kahvin- ja vedenkeitin sekä mikroaaltouuni. Aulassa on hätätilanteita varten puhelin.

## **MAJOITUSSÄÄNNÖT**

### **LOMASAAREN HIRSIHUVILAT**

Palohälytyksen sattuessa kokoontumispaikkana on jätekatoksen edusta. Korvausvelvollisuus aiheettomista hälytyksistä on hälytyksen aiheuttajalla - palohälytykset menevät suoraan aluehälytyskeskukseen.

Erheellisten paloilmoitusten välttämiseksi on makuuhuoneiden ovet pidettävä suljettuina ruoanlaiton ja suihkussa/saunassa käynnin aikana! Liesituuletinta on käytettävä ruoanlaiton yhteydessä, myös uunia käytettäessä! Lämpöpattereita ei saa peittää! Deodoranttia, hiuslakkaa yms. suihkutetaan vain suihkutiloissa, ovi suljettuna.

Käytä vettä säästeliäästi, jotta sitä riittäisi kaikille. Majoitusrakennukset tarkastetaan lähtöpäivänä ennen avainten palauttamista. Tupatarkastuksen aikana osallistujien toivotaan olevan läsnä majoitustiloissa.

### **NUORISOHOTELLI**

Palohälytyksen sattuessa kokoontumispaikkana on pelikenttä. Korvausvelvollisuus aiheettomista hälytyksistä on hälytyksen aiheuttajalla - palohälytykset menevät suoraan aluehälytyskeskukseen. Majoitusrakennukset tarkastetaan lähtöpäivänä ennen avainten palauttamista. Siivousohjeet löytyvät hotellin seinältä. Tupatarkastuksen aikana osallistujien toivotaan olevan läsnä majoitustiloissa.

## LEIRIN SISÄLTÖ

Nuotta-leiri koostuu ryhmien valitsemista aktiviteeteista, sekä Marttisen omasta tarjonnasta. Tarkka sisältö suunnitellaan kunkin ryhmän tavoitteiden mukaan ja sitä voidaan tarvittaessa muokata. Marttisen osuus voi koostua esimerkiksi alkuinfosta, tavoitteista keskustelusta ja/tai reflektiosta. Uutena toimintamuotona 2020 pyritään pitämään vetäjien palaveri, esimerkiksi aamupalan ja ensimmäisen aktiviteetin välissä. Lisätietoa ja valmennukseen kuuluvat aktiviteetit löytyvät esitteestä "Ohjeita Nuotta-leirin suunnitteluun", joka lähetetään sähköpostitse leirin vahvistuttua.

Toiminta tapahtuu pääsääntöisesti päivisin 9.00–17.00 välisenä aikana, jolloin Marttisen Nuotta-ohjaaja on mukana ryhmän kanssa. Marttinen pidättää itsellään oikeuden yllättävistä tilanteista johtuviin mahdollisiin aikataulu- yms. muutoksiin, ja näistä sovitaan ryhmän kanssa aina erikseen tilanteen niin vaatiessa. Toiminnan lopussa pyrimme usein pitämään purun (käydään läpi tuntemuksia ja ajatuksia mitä ohjelma herätti ja mitä niistä voisi oppia), joten toiminnasta ei kannata poistua ilmoittamatta.

### VAPAA-AIKA

Marttisen tilat ja välineet ovat vapaasti ryhmän käytössä vapaa-aikoina klo 8.00–21.00 välisenä aikana. Matalan kiipeilyseinän (boulderointiluolan), monitoimisalin sekä soutuveneiden käyttö edellyttää valvojan läsnäoloa, jos mukana on alle 18 -vuotiaita. Voit varata etukäteen veloituksetta ryhmäsi käyttöön boulderointiluolan, monitoimisalin, pelikentän tai soutuveneitä. Varauksia voi tehdä myös leirin aikana päärakennuksen vastaanottoon / varauslistaan. Marttisessa löytyy vapaa-aikaa varten myös mm. biljardipöytä, pingispöytiä, lautapelejä, jättishakki, korona, puujalkoja, luontopolku, lentopallo- ja sulkapalloverkkoja, haavipallomailoja, slackline sekä frisbeegolf-rata. Näitä ei voi varata etukäteen, vaan niitä käytetään kun ovat vapaana. Vapaa-ajalla tapahtuvaa kalastusta varten on otettava omat välineet mukaan.

### MONITOIMISALI

Monitoimisalimme toimii sisäohjelmissa yhtenä ohjelmanvetopaikkana. Se on käytössä myös ryhmän omatoimista pelailua varten ryhmän oman ohjaajan johdolla. Salia voi varata joko etukäteen tai tehdä varauksen paikan päällä leirin aikana. Salin käyttö on maksutonta. Tarkemmin salissa pelattavista lajeista ja käytettävissä olevista välineistä voit kysyä nuotta-ohjaajalta. SÄHLYÄ PELATTAESSA on siitä aina ilmoitettava viimeistään klo 12 mennessä, jotta ehdimme laittaa saliin sählylaidat. Salissa ei saa pelata sählyä ilman sählylaitoja.

### SAUNAVUORO

Nuottaan sisältyy koko ryhmälle yhteinen saunavuoro kerran valmennuksen aikana TAI vaihtoehtoisesti yhden omaan majoitukseen kuuluvan saunan käyttö. Ylimääräisestä saunavuorosta veloitetaan hinnaston mukaisesti. Saunavuoron päättyessä sauna tulee huuhdella ja jättää puku- ja pesutilat siisteiksi. Saunavuoro lisätään ohjelmaan suunnitteluvaiheessa. Yhteinen saunavuoro kestää yleensä 2 tuntia.

### NÄIN LASKUTAMME NUOTTA-LEIRISTÄNNE

Marttinen ei peri Nuotta-leireistä ennakkomaksua. Laskutamme teitä Nuotta-leirin jälkeen toteutuneiden henkilömäärien mukaan. Jos joku tulee kipeäksi tai ei muuten saavu paikalle, ei hänestä myöskään tarvitse maksaa. Muistathan, että nuorisotoimintamme on alv 0 %.

Koko Nuotta-leiri laskutetaan yhteislaskulla. Erillislaskusta veloitamme laskutuslisän 6,80 €. Voit halutessasi maksaa leirin myös käteisellä tai saada laskun mukaan, kunhan sovitte asiasta etukäteen Nuotta-koordinaattorin kanssa.

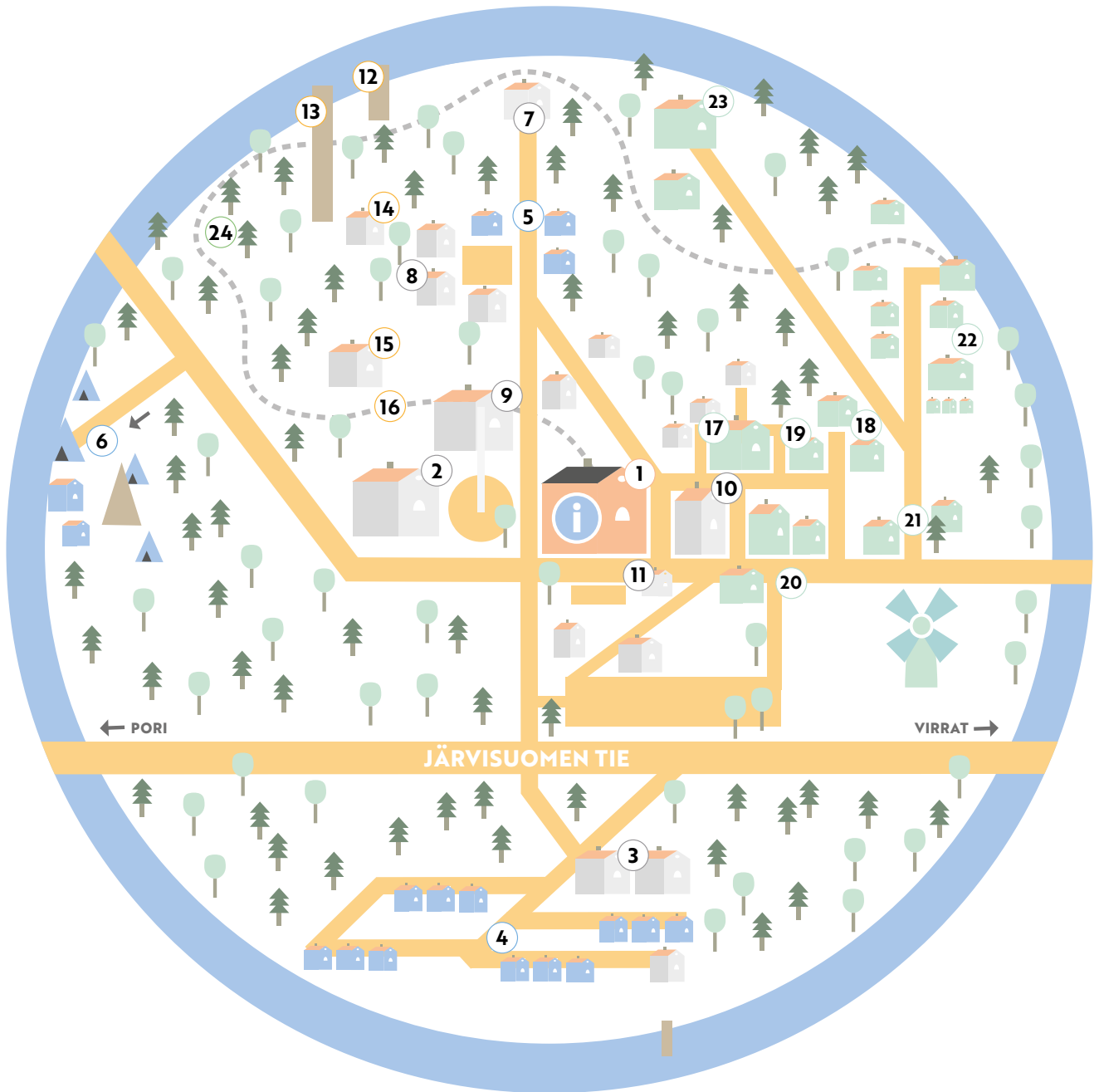
## HUOMIOITAVAA

- Noudata aikatauluja ja saavu paikalle 5 minuuttia ennen ohjelman alkua.
- Omia matkapuhelimia voi pitää ohjelmissa mukana, kunhan ne ovat äänettömällä. Matkapuhelimet tai muut vastaavat laitteet ovat mukana omalla vastuulla ja Marttinen ei korvaa leirin aikana rikkoutuneita laitteita.
- Joidenkin ohjelmien luonteeseen saattaa kuulua, että vaatteet voivat likaantua ja/tai kulua. Marttinen ei vastaa mahdollisista vaatteiden likaantumisista tai rikkoontumisista aiheutuvista kustannuksista.
- Marttinen panostaa ympäristövastuullisiin toimintatapoihin ja pyrkii pienentämään ympäristölle aiheutuvaa kuormitusta. Toivomme, että autatte meitä työssämme ympäristön hyväksi. Vie roskat roskiin, noudata lajitteluohjeita, sammuta valot kun poistut tilasta yli 10:ksi minuutiksi, älä heitä ruokaa roskiin jne.
- Päihteettömyys - Marttisen alueella päihteiden käyttö on alle 18-vuotiailta kielletty.
- Käyttäydy asiallisesti, älä kiusaa.
- Hiljenny kello 22.00–7.00 väliseksi ajaksi.
- Pysy sovitulla leirialueella.
- Ilmoita henkilökunnalle rikki menneistä tavaroista.
- Riisu jalkineet jalasta boulderointiluolassa, monitoimialissa ja opetustiloissa (ulkojalkineet).
- Pese kädet ruokailuun mennessäsi.
- Rantaan vain valvojan mukana.
- Jälle meno on kielletty, kosken virtaus tekee jäätä heikon.
- KR-aktiviteetit (korkean riskin aktiviteetit).
- Ohjelmistamme kiipeily/laskeutuminen, melonta ja resiinaretki ovat ns. korkean riskin aktiviteetteja. Aktiviteeteissa on tärkeää noudattaa ammattitaitoisen ohjaajan ohjeita tarkasti, näin aktiviteetit ovat turvallisia. Ohjeiden noudattamatta jättäminen tai huolimaton noudattaminen saattaa johtaa vakaviinkin vahinkoihin tai onnettomuuksiin. Aktiviteeteissa mukana olevat ohjaajat varmistavat, että varusteet ovat oikein puettu ja niitä käytetään oikein.

## MARTTISEN KARTTA

Leiri-infon mukana oleva Marttisen alueen kartta auttaa sinua hahmottamaan tulevan leiripaikkanne. Leirialue on rajattu pihapiiriin, jolta saa poistua vain opettajan luvalla. Toivomme, että opettaja / luokan vastuhenkilö tulee vastaanottoomme Marttiseen saapuessanne!

# MARTTISEN KARTTA



- |                               |                           |                                |
|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| ① <b>Päärakennus</b>          | ⑨ Ympäristökoulu Kuukkeli | ⑰ Mikontalo                    |
| ② Vanha Pappila               | ⑩ Työväentalo             | ⑱ Taidetalo, Reetantupa        |
| ③ Antintalo                   | ⑪ Kesäkioski              | ⑲ Sotaveteraanimuseo           |
| ④ Hirsihuvilahuoneistot       | ⑫ Lintutorni              | ⑳ Hollitali, Riihi, Tuulimylly |
| ⑤ Nuorisohotellit I, II & III | ⑬ Yläköysirata            | ㉑ Viljamakasiini, Sepän paja   |
| ⑥ Leirintäalue & kota         | ⑭ Laavu                   | ㉒ Talomuseo, Kanavamuseo       |
| ⑦ Sauna & kokoustilat         | ⑮ Jousiammuntakatos       | ㉓ Metsäkämpämuseo              |
| ⑧ Kappeli                     | ⑯ Luontopolku             | ㉔ Kenttäinnoituslaue           |

## VARUSTEET ERI OHJELMIA VARTEN

### LIIKUNNALLISET OHJELMAT

- Vuodenajan mukaiset liikuntavaatteet / sisällä sisäliikuntavarusteet ja -kengät.
- Jääkiipeily ja yläköysirata talvella: Lämpimät sormikasmalliset hanskat, mielellään ei villaiset.
- Melonta: Lenkkarit tai tossut (jos on niin goretextit tai muut kengät jotka pitävät vähän vettä, ei kumisaappaat), tuulenpitävät vaatteet ja päähine sekä pitkä kumilenkki silmälaseja varten.
- Kaikissa kiipeilyaktiviteeteissä pitkä hiukset tulee olla kiinni, eli ponnari mukaan.
- Pelastuspukukelluntaan villasukat.

### VARUSTEET RETKIOHJELMIIN

- Maastoretkelle lähdettäessä: Muovinen mehupullo ja talvella termospullo (hyvä mutta ei pakollinen), retkireppu (koulurepun kokoinen), istuinalusta, hyvät jalkineet ja lämpimät säänmukaiset vaatteet.
- Maastoyöpymisessä oma makuupussi, makuualusta, päähine, lamppu ja tilava reppu/rinkka.
- Resiinaretkelle hanskat ja juomapullo.
- Lumikenkäretkelle matalakantaiset, -pohjaiset sekä korkeavartiset ulkoilujalkineet sekä villasukat (vuorelliset kumisaappaat ovat hyvät).

### MUUT OHJELMAT

- Kalajuttuja: Jos haluaa kalastaa vapaa-ajalla niin omat onget mukaan. Jos ohjelmassa "lähdetään kalaan", omat kumisaappaat, onget tulevat meiltä.
- Kankaanpainanta: Puhdas (mielellään) valkoinen t-paita, kangaskassi, tyynyliina tms.
- Kynttilän teko kastamalla: Askarteluun sopivat vaatteet. Steariinista saattaa tulla tahroja vaatteisiin ja kenkiin.
- Talvileirit: Taskulamppu

## KOTIIN LÄHTIESSÄSI PAKKAA KAIKKI TAVARASI KASSIIN!

Marttiseen jää vuosittain monta laatikollista löytötavaroita. Löytötavaroita säilytämme yhden kuukauden ajan.

### NUORISOKESKUS MARTTINEN

Herrasentie 16  
34800 VIRRAT

- [info@marttinen.fi](mailto:info@marttinen.fi)
- 03 485 1900
- [www.marttinen.fi](http://www.marttinen.fi)