



# Autismiystävälliset ohjeet protuleirille osallistumisen tueksi

Tämä kuvaus protuleireistä on kaikille, jotka toivovat saavansa ennakkoon yksityiskohtaisempia tietoja Prometheus-leiristä. Ohjeesta voi olla apua esimerkiksi neurokirjolla oleville. Voit tutustua tähän kuvaukseen ennen leirille ilmoittautumista ja osallistumista.

## SISÄLLYS

1. Ilmoittautuminen leirille	2
2. Leirikirje	3
3. Ennen leiriä	3
a. Yleistä	3
b. Omien tietojen ilmoittaminen	4
c. Henkilökohtainen yhteydenotto tiimin kanssa	4
d. Mukaan leirille	4
4. Saapuminen leirille	5
5. Leiripaikat	6
6. Leirin osallistujat	6
a. Tiimiläiset	6
b. Leiriläiset	6
c. Kokit	7
7. Leirin aikataulu	7
8. Leirin ohjelma	8
a. Yleistä	8
b. Leirin teemat	8
c. Keskustelu	8
d. Muut käsittelytavat	9
e. Ohjelmaan osallistuminen	9
f. Harjoitukset ja tehtävät	10
g. Leikkiminen	11
h. Iltaohjelma	11
	1



9. Leirin aloitus	12
10. Ruokailu leirillä	12
11. Peseytyminen, saunominen ja vessat	13
12. Nukkuminen	14
13. Voinko osallistua protuleirille?	15
14. Protuslangi ja muut oudot sanat	16
15. Kuormituksen vähentäminen leireillä	16
16. Valokuvaaminen leirillä	17
a. Kuvat leirin osallistujien omaan käyttöön	17
b. Kuvat Protun käyttöön	18
17. Protukoru	18
18. Fyysinen läheisyys	19
19. Siivous	19
a. Miksi siivotaan?	19
b. Miten siivotaan?	20
20. Loppujuhla	20
21. Lähteminen leiriltä	21
22. Leirin jälkeen	21
23. Teemaleirit	22
a. Taiteellisia ja liikunnallisia käsittelytapoja painottavat leirit	23
b. Teemallisen leiripaikan leirit	24

## 1. Ilmoittautuminen leirille

Prometheus-leirit ovat viime vuosina olleet todella suosittuja, ja paikat nuorten leireille ovat täyttyneet jopa kahdessa päivässä. Kannattaa siis katsoa Protun sivuilta, milloin leireille ilmoittautuminen alkaa ja ilmoittautua heti silloin. Ennen ilmoittautumispäivää voit jo luoda käyttäjätunnuksen Protun sivuille ja tutustua leireihin, mikä nopeuttaa ilmoittautumista.

Valitettavasti joka vuosi moni nuori jää ilman leiripaikkaa, koska halukkaita tulijoita on niin paljon. Jos et pääse leirille tänä vuonna, voit kuitenkin käydä leirin myöhemmin! Nuorten leirit on tarkoitettu yläkoulun kahdeksannen tai yhdeksännen luokan lopettaville eli 14–16-vuotiaille. Tätä vanhemmille on sennuleirejä (17–21-vuotiaille) ja aikuisleirejä (yli 20-vuotiaille). Lisäksi järjestetään nuorille syyslomaleiri ja talvilomaleiri, jotka ovat tavallisia



protuleirejä, mutta ne pidetään syksyllä ja alkukeväästä. Sennu- ja aikuisleirien sekä syys- ja talvilomaleirien paikat täyttyvät yleensä hitaammin kuin kesän nuorten leirit.

Leireille tulee joka vuosi peruutuksia, joten leirille voi päästä vielä myöhemminkin keväällä.

Lisäohjeita ilmoittautumisesta täällä: <https://www.protu.fi/prometheus-leirit>.

## 2. Leirikirje

Leirikirje on sähköinen tietopaketti leiristä, jonka on kirjoittanut oma leiritiimisi. Leirikirje lähetetään leiriläiselle ja huoltajalle sähköpostissa 3–4 viikkoa ennen leiriä sähköpostitse. Lue leirikirje huolellisesti.

Leirikirjeessä saat seuraavat tiedot:

- leirisi tiimiläisten nimet ja esittelyt
- ohjaajien yhteystiedot
- pakkausohjeet
- saapumisohteet
- leirin alkamis- ja päättymisaajat
- leirin päiväaikataulu
- tietoa loppujuhlasta ja protukorusta

Samaan aikaan leirikirjeen kanssa saat listan muista oman leirisi leiriläisistä. Listalta voi puuttua joku leiriläisistä, jos hän on kieltänyt tietojensa lähettämisen.

Jos et ole saanut leirikirjettä, kysy puuttuvaa kirjettä Protun toimistolta [protu@protu.fi](mailto:protu@protu.fi). Kirjoita viestiin oma nimesi/leiriläisen nimi, leirin tyyppi, leirin aika ja leirin paikka, esim. Maija Mehiläinen, teatterileiri, 18.–25.7. Koivuniemi.

## 3. Ennen leiriä

### a. Yleistä

Sinulla ei tarvitse olla etukäteen tietoa leirin teemoista. Protuleirit on suunnattu ihan jokaiselle, jota kiinnostaa käsitellä yhteiskunnallisia, filosofisia ja omaan elämään liittyviä kysymyksiä.

Protuleirejä järjestetään leirikesköksissä ja nuorisotaloissa eri puolilla Suomea. Ruokailu-, majoitus- ja peseytymistilat vaihtelevat leiripaikan mukaan.

Jos haluat kysyä ennen leiriä jotain leiriin liittyvää, ota yhteyttä leiritiimiisi. Leirikirjeessä on ohjaajien yhteystiedot. Jos haluat kysyä jotain ennen leirikirjeen saapumista, ota yhteyttä Protun toimistoon [protu@protu.fi](mailto:protu@protu.fi).



## **b. Omien tietojen ilmoittaminen**

Ilmoita leiri-ilmoittautumisen ja käyttäjätunnuksen luomisen yhteydessä ajantasaiset tiedot. Tarkista, että seuraavat tietosi Protun sivuilla ovat ajan tasalla: kutsumanimi, sähköposti, puhelinnumero, huoltajan yhteystiedot, ruokavalio, allergiat, ja "mitä haluat tapahtuman vetäjien tietävän (esim. sairaudet, lääkitys, toimintaesteisyys)". Tarkista tiedot kirjautumalla sisään omalla tunnuksellasi. Kun olet kirjautunut, omat tietosi aukeavat. Jos haluat muuttaa tietoja, valitse yläreunasta "muokkaa".

Leiritiimin on hyödyllistä saada tietoa kaikista asioista, jotka vaikuttavat olemiseesi leireillä. Omissa tiedoissa on hyvä kertoa esimerkiksi aistiherkkyksistä, taipumuksesta sosiaaliseen kuormittumiseen tai oman tilan tarpeesta. Omasta sairaudesta tai jaksamisesta kertominen ennen leiriä tuntemattomille ihmisille voi ymmärrettävästi tuntua vaikealta tai epämiellyttävältä. Leiritiimi ja kokit voivat kuitenkin huomioida sairautesi, allergiasasi ja ruokavaliosi vain silloin, kun olet kertonut niistä.

Leiritiimi koostuu vapaaehtoisista, eikä heillä välttämättä ole valmiiksi kattavasti tietoa erilaisista sairauksista, tarpeista tai herkkyyksistä. Kun kerrot etukäteen omista leiriin vaikuttavista tarpeistasi, he voivat ottaa asioista selvää ennen leiriä. Näin leiristä tulee turvallisempi ja miellyttävämpi kokemus sinulle ja muille leirillä olijoille.

## **c. Henkilökohtainen yhteydenotto tiimin kanssa**

Ennen leiriä leiritiimi on yhteydessä jokaiseen leiriläiseen henkilökohtaisesti. Yhteydenotto toteutetaan joko niin, että tiimiläinen soittaa leiriläisille tai niin, että leiriläiset soittavat tiimiläiselle. Leirikirjeessä on tiimiläisen puhelinnumero ja tieto siitä, kuuluuko sinun soittaa tiimiläiselle vai soittaako tiimiläinen sinulle.

Puhelussa tiimiläinen varmistaa, että olet edelleen tulossa leirille. Voit esittää puhelun aikana toiveita leirin käytännön järjestelyistä. Lisäksi voit esittää kysymyksiä esimerkiksi leiripaikasta tai leirin ohjelmasta. Toiveet pyritään toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan. Puhelussa otetaan yhteyttä leiriläiseen henkilökohtaisesti. Tarvittaessa tiimiläinen voi keskustella myös huoltajasi kanssa.

## **d. Mukaan leirille**

Leirikirjeessä saat tarkempia ohjeita siitä, mitä omassa leiripaikassasi tarvitaan.

Jokaiselle leirille tarvittavat mukaasi ainakin seuraavat:

- liinavaatteet
  - aluslakana ja joko makuupussi tai pussilakana ja tynnyliina
  - joissain leiripaikoissa myös tynny ja (ellei ole makuupussia) peitto
  - kylpypyyhe
  - käsipyyhe
- hygienia ja terveys



- o pesuaineet
- o hammasharja, hammastahna ja hammasmuki
- o henkilökohtaiset lääkkeesi ja apuvälineet
- o korvatulpat herkkäunisille
- o aurinkovoide
- o hyttyskarkote
- vaatteet
  - o lämpimiä sisä- ja ulkovaatteita
  - o hellesäähän sopivia sisä- ja ulkovaatteita
  - o kengät, jotka on helppo pukea ja riisua
  - o hyvät juoksukengät vauhdikkaita ulkoleikkejä varten
  - o uima-asu
  - o pitkät housut, joiden lahkeiden päälle saat sukat (leiripaikoissa voi olla punkkeja)
  - o päähine
  - o siisti asu mahdolliseen loppujuhlaan
- muuta
  - o juomapullo
  - o Kela-kortti
  - o oma kotiosoite postinumeroineen esim. kännykkään
  - o pankkikortti ja/tai käteistä rahaa
  - o muistiinpanovälineet

## 4. Saapuminen leirille

Suurimpaan osaan leiripaikoista ei pääse julkisilla kulkuvälineillä.

Protu ei yleensä järjestä leireille kuljetusta. Leirikirjeestä saat tarkempia tietoja leiripaikalle saapumisesta ja sieltä poistumisesta.

Jos leiripaikalle ei pääse julkisilla, kannattaa selvittää, onnistuisiko kimppakyyti jonkun toisen leiriläisen kanssa. Leirikirjeen liitteenä olevasta leiriläislistasta näet muiden leiriläisten yhteystiedot ja heidän kotipaikkakuntansa.

Pidäthän huolta, että olet ajoissa, jotta leirin aloitus ei myöhästy. Suositeltavaa on kuitenkin saapua aikaisintaan puoli tuntia ennen leirin alkua, sillä tiimiläiset tekevät vielä valmisteluja leiripaikalla ennen leiriläisten saapumista.

Kun saavut leiripaikalle, omat tavarat voi jättää tiimiläisten osoittamaan paikkaan. Sitten keräännytään odottamaan, että kaikki ovat paikalla ja leiri voi alkaa. Tiimi järjestää odotellessa askartelua tai jotain muuta puuhaa.

## 5. Leiripaikat

Voit tutustua oman leirisi leiripaikkaan etukäteen Protun nettisivuilta. Voit avata paikan tiedot klikkaamalla leiripaikkaa leirilistasta. Kun olet ilmoittautunut leirille, näet oman leirisi kirjautumalla sisään Protun sivuille omalla tunnuksellasi. Leiri näkyy kohdassa "oma etusivu". Avaa leiri klikkaamalla sitä. Leiripaikan tiedot näkyvät kohdassa "paikka".

Lämpötila leiripaikoissa vaihtelee säiden mukaan. Kannattaa siis varautua sekä viileään säähän että helteisiin. Ulkokengät jätetään eteiseen, joten ota mukaan kengät, jotka saat helposti jalkaan ja pois. Sisällä voit olla villasukilla, sisäkengillä tai sukkasillaan.

Jos et löydä kuvauksesta tietoa, jota etsit, ota yhteyttä Protun toimistoon [protu@protu.fi](mailto:protu@protu.fi) tai leiritiimiisi. Leirin ohjaajien yhteystiedot saat leirikirjeessä.

## 6. Leirin osallistujat

Leirillä on paikalla noin 25 ihmistä. Leirillä paikalla on leiriläisiä, tiimiläisiä ja kokkeja.

### a. Tiimiläiset

Protuleirin suunnittelusta, ohjelmasta ja käytännön asioista vastaa leiritiimi. Leiritiimi koostuu yleensä seitsemästä tiimiläisestä, joista kaksi on yli 20-vuotiaita aikuisia ohjaajia ja viisi itse protuleirin käyneitä apuohjaajia.

Tiimiläisiltä voit kysyä kaikesta leiriin liittyvästä ja esittää pyyntöjä leirin käytännön järjestelyistä.

Tiimiläiset käyvät ennen leiriä kokemuksesta riippuen yhdestä kolmeen viikonlopun mittaista koulutusta, joissa heidät perehdytetään mm. ohjelman vetämiseen, leiriläisten turvallisuuden varmistamiseen, ongelmatilanteiden ratkomiseen ja ohjaajan juridiseen vastuuseen. Ensimmäiseen leiritiimiinsä hakevat aikuiset ohjaajat haastatellaan. Tiimiläisillä on tukena laaja kirjallinen materiaali, Protun vapaaehtoiset tukihenkilöt ja toimisto sekä vapaaehtoisista sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaisista koostuva verkosto.

Protussa tiimiläiset ovat vapaaehtoisia toisin kuin joidenkin muiden leirien vetäjät. Vapaaehtoisuus tarkoittaa, että tiimiläisillä on suuri motivaatio leirin vetämiseen. Toisaalta vapaaehtoisuus myös vaikuttaa siihen, mitä tiimiläisiltä voi ja ei voi edellyttää. Tiimiläiset ovat vastuussa kaikkien leiriläisten hyvinvoinnista, mutta tiimiläisiltä ei esimerkiksi lähtökohtaisesti voi odottaa leiriläisen lääkityksestä huolehtimista. Protu on tiimiläisille harrastus, ja suurimmalla osalla tiimiläisistä ei ole nuorisosalin koulutusta.

### b. Leiriläiset

Leirillä on 12–18 leiriläistä. Osa tulee leirille kaverin kanssa, mutta moni ei tunne muita leiriläisiä entuudestaan.



Leirikirjeen mukana saat muiden leiriläisten nimet, asuinpaikkakunnat, puhelinnumerot ja sähköpostit sekä huoltajan yhteystiedot, mikäli leiriläinen on alaikäinen. Listalta voi puuttua joku leiriläisistä, jos hän on kieltänyt tietojensa lähettämisen. Omat tietosi eivät näy listassa, jos olet kieltänyt niiden julkaisemisen, kun ilmoittauduit leirille. Jos leirille tulee uusi leiriläinen leirikirjeen lähettämisen jälkeen, hänen yhteystietonsa puuttuvat listasta.

### c. Kokit

Kokki tai kokit ovat leirillä laittamassa ruokaa. Kokit ovat vastuussa ruoasta ja keskittyvät siihen. Kokit eivät huolehdi leirin ohjelmasta, leirin käytännön asioista tai leiriläisten huolista.

Kokit saattavat myös halutessaan osallistua leirin ohjelmaan. Osa kokeista on itsekin käynyt protuleirin, osa ei.

## 7. Leirin aikataulu

Tyypillisesti leiri alkaa sunnuntaina ja päättyy seuraavan viikon sunnuntaihin. Leiri alkaa yleensä illalla kello 15–18 välillä. Leiri päättyy tavallisesti iltapäivällä kello 12–15 välillä. Alkamis- ja päättymisajat vahvistetaan leirikirjeessä.

Leirin päiväaikataulusta päättää leiritiimi. Leiripäivä alkaa yleensä kello 8 tai kello 9. Leiripäivä päättyy yleensä kello 23 tai kello 24.

Leirin viitteellinen päiväaikataulu (Huom! Sinun leirisi aikataulu voi poiketa tästä):

08:00–09:00 Herätys ja aamupala  
09:00–12:00 Ohjelmaa  
12:00–13:00 Lounas  
13:00–15:00 Ohjelmaa  
15:00–15:30 Välipala  
15:30–17:30 Ohjelmaa  
17:30–18:30 Päivällinen  
18:30–20:00 Ohjelmaa  
20:00–22:00 Iltapala ja sauna  
22:00–23:00 Iltaohjelma  
23:00 Hiljaisuus

Leirin aikataulu laitetaan leiripaikan seinälle näkyvälle paikalle. Siitä näkee, milloin on herätys ja nukkumaanmeno. Lisäksi aikataulussa lukee, milloin on ohjelmaa ja milloin ruokailu, peseytyminen ja vapaa-aikaa.

Leirin aikataulu on tiivis. Erillistä vapaa-aikaa ei ole, mutta ruokataukojen aikana on yleensä mahdollisuus pitää yhteyttä kotiväkeen tai hengaila leiriporukan kanssa. Leiriläisiin saa siis kotoa yhteyden parhaiten juuri ruokataukojen aikana.



Leirin aikataulusta pyritään pitämään kiinni. Joskus voi kuitenkin käydä niin, että ohjelma tai ruokailu myöhästyy. Jos näin käy, leiritiimi tai kokki tiedottaa asiasta leiriläisiä.

## 8. Leirin ohjelma

### a. Yleistä

Jokainen protuleiri on ainutlaatuinen eli kahta täysin samanlaista protuleiriä ei ole. Tämä johtuu siitä, että jokaisen protuleirin suunnittelee sen leirin oma leiritiimi. Jos haluat tietää oman leirisi ohjelmasta tarkemmin, ole yhteydessä leiritiimiisi.

### b. Leirin teemat

Protuleirien ohjelma muodostuu kaikille leireille yhteisten teemojen pohjalta.

Jokaisella protuleirillä käsitellään seuraavia teemoja:

- Moninaisuus ja yhdenvertaisuus
- Oma elämä ja tulevaisuus
- Yhteiskunta ja vaikuttaminen
- Media
- Maailmankuvat ja -katsomukset
- Identiteetti
- Ympäristö
- Päähteet
- Ihmissuhteet
- Seksuaalisuus

Jokaisella leiripäivällä on yksi tai useampi teema, mutta ensimmäisenä ja viimeisenä leiripäivänä ei yleensä ole teemaa.

Teemojen käsittelyn laajuus ja järjestys vaihtelevat leirikohtaisesti.

Lue lisää leirin teemoista täältä: <https://protu.fi/prometheus-leirit/teemat-ja-kasittelytavat>.

### c. Keskustelu

Leirin teemoja käsitellään pääasiassa keskustelemalla. Leirillä keskusteleminen on erilaista kuin esimerkiksi koulussa. Protuleirin keskusteluissa ei ole oikeita vastauksia, vaan jokainen saa muodostaa oman mielipiteensä.

Keskusteluissa voi jakaa omia ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitään. Keskusteluissa puhutaan myös omista tunteista ja elämästä.

Keskusteleminen on taito, ja tätä taitoa myös harjoitellaan protuleirillä. Protuleirillä keskustelussa kunnioitetaan toisten osallistujien ajatuksia ja annetaan kaikille tilaa





osallistua. Kuunteleminen on osa toimivaa keskustelua. Keskustelut ovat luottamuksellisia, eivätkä toiset leiriläiset tai tiimiläiset saa kertoa leirillä kerrottuja asioita eteenpäin.

Keskusteluun voi jokainen osallistua omalla tavallaan. Toiset kuuntelevat suurimman osan ajasta ja kommentoivat harvemmin, kun taas toisille puhuminen on luonteva tapa ajatella. Kaikki tavat ovat yhtä hyviä, kunhan muistaa keskustelijana huomioida muut.

Keskusteluita käydään yleensä joko koko leiriporukan kesken tai 3–10 hengen ryhmissä. Keskustelussa on aina läsnä vähintään yksi tiimiläinen, joka vetää keskustelua. Keskusteluita voidaan käydä myös kahdestaan tiimiläisen kanssa.

#### **d. Muut käsittelytavat**

Suurin osa leirin ohjelmasta tapahtuu erikokoisissa ryhmissä. Ryhmät vaihtelevat pitkin leiriviikkoa.

Leirin teemoja käydään keskustelun lisäksi läpi esimerkiksi:

- harjoituksilla
- janoilla eli harjoituksella, jossa tiimiläinen sanoo väitteen ja leiriläiset asettuvat tilassa näkemystään vastaavaan kohtaan
- toiminnallisilla ohjelmanumeroilla, kuten simulaatioilla, joissa on jokin tehtävä tai rooli, johon eläytyä
- ryhmätehtävillä
- näytelmillä
- piirtämällä
- kirjoittamalla
- musiikin avulla
- väittelemällä
- leikkimällä

Leirillä saattaa myös käydä johonkin teemaan liittyvä vierailija. Jos leirille on tulossa vierailija, tiimi kertoo tästä etukäteen, yleensä vierailua edeltävänä päivänä. Vierailut kestävät yleensä 1–3 tuntia. Vierailijat tulevat yleensä protun yhteistyöjärjestöistä, kuten Setasta, Autismiliitosta tai Plan Internationalista.

#### **e. Ohjelmaan osallistuminen**

Ole mukana ohjelmissa omana itsenäsi. Osallistu sellaisella tavalla, joka tuntuu sinusta luontevalta.

Lähtökohtaisesti toivomme, että leiriläiset osallistuvat ohjelmaan, sillä tiimiläiset ovat suunnitelleet ohjelmat ajatuksella leiriläisiä varten. Ohjelmaan osallistuminen on kuitenkin vapaaehtoista.



Voit jäädä matalalla kynnyksellä pois, jos jokin ohjelma tuntuu sinusta epämiellyttävältä, liian jännittävältä tai ahdistavalta. Jotkin leirillä käsiteltävät aiheet voivat olla raskaita henkilökohtaisista syistä. Ohjelman voi hyvin jättää väliin myös silloin, jos tarvitset enemmän aikaa rauhoittua ja purkaa henkistä tai sosiaalista kuormitusta leirin aikana kuin tauoilla on mahdollista.

Protussa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita, jotka ovat:

1. Pyydä anteeksi, jos olet loukannut muita. Erehtyminen on sallittua.
2. Kunnioita toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa, itsemääräämisoikeutta sekä rajoja. Älä koske toista ilman lupaa. Muista huomioida myös oma tilan ja rauhan tarpeesi.
3. Älä pilkkaa, ivaa, halvenna, syrji tai nolaa ketään puheillasi, käytökselläsi tai teoillasi. Kohtaa itsellesi vieras ennakkoluulottomasti ja oppimisen mahdollisuutena.
4. Älä tee oletuksia kenenkään seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, älystä, osaamisesta, sosioekonomisesta taustasta, terveydestä tai toimintakyvystä.
5. Älä katso sivusta, jos todistat häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua.
6. Kuuntele ja kannusta. Kanna vastuuta muiden osallistumisen ja yhteenkuulumisen tunteista.

Turvallisemman tilan periaatteiden tarkoitus on varmistaa, että kaikilla on leireillä hyvä olla. Voit lukea lisää täältä: <https://www.protu.fi/turvallinenentila>.

#### **f. Harjoitukset ja tehtävät**

Leirillä tehdään erilaisia harjoituksia ja tehtäviä ryhmässä, pareittain ja yksin. Tiimiläinen ohjeistaa harjoituksen tai tehtävän, ja tiimiläisiltä voi kysyä, jos jokin jää epäselväksi. Tiimiläiset kertovat, kuinka paljon harjoituksille on aikaa ja kertovat, kun aikaa on esimerkiksi 5 minuuttia jäljellä.

Harjoituksissa ja tehtävissä voidaan esimerkiksi pyrkiä eläytymään erilaisessa tilanteessa elävän ihmisen asemaan tai pohtia filosofisia kysymyksiä kuviteltujen tilanteiden kautta. Joissain harjoituksissa ja tehtävissä pääsee käyttämään omaa luovuuttaan esimerkiksi piirtämällä tai näyttelemällä.

Harjoitusten ja tehtävien tarkoitus on saada uusia näkökulmia leirin teemojen käsittelyyn ja tuoda leirin ohjelmaan vaihtelua ja monipuolisuutta. Harjoituksissa suoriutumista tai tehtävien lopputuloksia ei arvostella mitenkään, vaan ne ovat sinua itseäsi varten. Ei siis haittaa, jos harjoitus ei mene niin kuin toivoisit. Tehtäviin on usein rajallisesti aikaa, joten ei haittaa, jos tehtävän lopputulos tuntuu keskeneräiseltä tai siihen jää mielestäsi huonoja osioita.

Harjoituksissa ja tehtävissä ei ole yhtä oikeaa lopputulosta, johon tulisi pyrkiä. Lopputulosta tärkeämpää on, että harjoitukset ja tehtävät herättävät ajatuksia. Hyvin erilaiset harjoitukset ja tehtävät voivat siis olla onnistuneita ja palvella tarkoitustaan.

#### g. Leikkiminen

Leikkiminen on tärkeä osa protua ja protuleirejä. Leireillä leikitään monesta syystä. Leikit auttavat ryhmäytymisessä ja tauottavat leirisäilytyksen käsittelyä. Leikit voivat myös purkaa energiaa tai auttaa rauhoittumaan.

Leikkeihin ei tarvitse osallistua, jos ei halua. Leikkimistä kannattaa kuitenkin kokeilla varsinkin, jos et ole tottunut leikkimään. Leikkiminen voi nimittäin olla yllättävän hauskaa ja vapauttavaa. Jos tiedät, että leikkiminen ei ole sinun juttusi, voit pitää leikkien aikana sellaisen tauon, joka on sinulle itsellesi rentouttava.

Protussa leikitään monia erilaisia leikkejä. Osa leikeistä vaatii keskittymistä ja osa on esimerkiksi liikunnallisia. Kaikkien leikkien säännöt selitetään ennen leikkiä, ja leikin vetäjältä voi kysyä tarkennuksia. Voit halutessasi kuunnella leikin säännöt ensin, ja päättää sitten, haluatko olla leikissä mukana. Leikkiä voi myös kokeilla omia fiiliksiä kuunnellen ja jättäytyä pois vaikka kesken leikin, jos leikki ei tunnukaan kivalta.

Leikit ovat aina sananmukaisesti leikkimielisiä. Joissain leikeissä kuitenkin voi joutua pois pelikierrokselta, jos mokaa. Tällaisissa leikeissä on yksi tai useampi voittaja. Leikistä tippumista ei tarvitse pelätä, sillä tällaisissa leikeissä jonkun on tiputtava, jotta leikki päättyy joskus ja leirin ohjelmaa voidaan jatkaa. Suurin osa siis tippuu jossain vaiheessa. Yleensä leikkejä myös leikitään ensin hetki niin, että kukaan ei putoa, jotta kaikki oppivat säännöt. Kannattaa myös ottaa huomioon, että jotkut leikkijät ovat saattaneet harjoitella samaa leikkiä kauan. Itseään ei siis voi verrata muihin leikkijöihin.

#### h. Iltaohjelma

Iltaisin ennen nukkumaanmenoa pidetään iltaohjelma. Iltaohjelmaan sisältyy yleensä ainakin fiilisrinki, rauhoittava leikki, kronikka, iltasatu ja posti.

**Fiilisrinki:** Fiilisringissä käydään ringissä järjestyksessä läpi jokaisen osallistujan olo leiripäivästä muutamalla sanalla tai lauseella. Yleensä tiimiläinen aloittaa fiilisringin. Fiilisringissä voit jakaa niin paljon tai niin vähän kuin hyvältä tuntuu.

**Rauhoittavat leikit:** Rauhoittavat leikit ovat hidastempoisia leikkejä, joissa esimerkiksi keskitytään, fiilistellään rauhassa tai sanotaan kannustavia asioita toisille. Moniin rauhoittaviin leikkeihin liittyy fyysinen kosketus tai läheisyys (ks. fyysinen läheisyys) tai muu aistielementti, esim. rauhallinen yhdessä laulaminen tai hyräily.

**Kronikka:** Kronikka tarkoittaa leiriläisten ryhmässä tekemiä lyhyitä leiripäivien esittelyitä tai tiivistelmiä. Kaikilla leireillä ei tehdä kronikoita. Jos kronikat tehdään, tiimi jakaa leiriläiset kronikkaryhmiin, ja jokaisen kronikkaryhmän vastuulla on kronikan tekeminen kahdesta tai



kolmesta leiripäivästä. Kronikkaryhmä saa tehdä juuri sellaisen esittelyn tai tiivistelmän kuin haluaa – leireillä on nähty esimerkiksi runoja, näytelmiä ja musiikkiesityksiä. Kronikka voi olla myös piirretty tai leiriohjelmaa muistuttava lyhyt harjoitus. Esittelyssä ei tarvitse käydä läpi kaikkia päivän tapahtumia, vaan ryhmä voi itse valita, mihin haluaa keskittyä. Jokaisen päivän lopussa sen päivän kronikkaryhmä esittää sen päivän kronikan iltaohjelmassa. Usein kronikat esitetään loppujuhlassa leiriläisten läheisille. Kronikoista ei kuitenkaan ole tarkoitus ottaa stressiä. Ennen kaikkea ne on tarkoitettu leirin yhteiseksi hauskanpidoksi. Lisää ohjeita kronikan tekoon saatte tiimiläisiltä. Jos jännität esiintymistä niin paljon, ettet halua esiintyä missään roolissa, voit hyvin osallistua vain suunnitteluun. Mainitse tästä tiimille ja omalle kronikkaryhmällesi.

**Iltasatu:** Yksi tiimiläisistä lukee iltasadun, joka kestää 3–15 minuuttia. Iltasadun aikana valoja laitetaan pienemmälle ja jokainen voi ottaa mukavan asennon ja laittaa halutessaan silmät kiinni.

**Posti:** Leireillä on postilaatikko, johon voi laittaa kirjeitä ja terveisiä päivän mittaan leiriläisille, muille tiimiläisille ja vaikka kokille. Posti jaetaan aina leiripäivän lopuksi. Kun lähetät postia, muista aina kirjoittaa, kenelle posti on!

## 9. Leirin aloitus

Leiri alkaa, kun kaikki leiriläiset ovat saapuneet leiripaikalle.

Leirin aluksi kaikki kerääntyvät rinkiin lattialle. Tiimiläiset esittäytyvät ja kertovat leirin kulusta ja käytännön asioista. Tiimiläinen ohjeistaa esittäytymiskierroksen. Esittäytymiskierroksella kaikki leirin osallistujat kertovat oman nimensä ja joitain asioita itsestään. Kaikki saavat aikaa miettiä etukäteen, mitä haluavat kertoa.

Protussa käytetään usein myös kysymystyyppiä ”Jos olisit X, mikä X olisit?”, esimerkiksi ”Jos olisit eläin, mikä eläin olisit?”. Kysymys on leikkimielinen, eikä siihen ole oikeita tai vääriä vastauksia. Voit siis vastata jonkin eläimen, jonka kanssa sinulla on jotain yhteistä. Voit halutessasi perustella valintaa lyhyesti tai olla perustelematta.

Aloitusringissä tiimiläiset laittavat kiertoan rullan maalarinteippiä ja tussin. Jokainen ottaa palan teippiä ja kirjoittaa siihen oman nimensä. Teippi kiinnitetään omiin vaatteisiin näkyvälle paikalle, esimerkiksi paitaan rinnan korkeudelle. Näin kaikkien ei tarvitse oppia heti toistensa nimiä, vaan ne näkee teipistä. Muista laittaa teippi näkyville myös leirin toisena päivänä.

## 10. Ruokailu leirillä

Protu tarjoaa leirillä ruokaa. Leirillä syödään aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Leirin viimeisenä päivänä syödään aamupala ja sen lisäksi loppulounas yhdessä loppujuhlaan kutsuttujen läheisten kanssa.



Koulutusten ruokalista riippuu kokista ja leiripaikan keittiöstä. Kokki huomioi ruokavaliot ja allergiat, jotka olet ilmoittanut Protun sivuilla. Tarkista tiedot kirjautumalla sisään omalla tunnuksellasi. Kun olet kirjautunut, omat tietosi aukeavat. Jos haluat muuttaa tietoja, valitse yläreunasta "muokkaa". Kirjaa kaikki ruokavaliot ja allergiasi. Kerro myös allergian vakavuusaste esimerkiksi seuraavasti "lievä, saa käyttää samoja välineitä" tai "erittäin vakava, älkää tuoko lainkaan pähkinää leiripaikalle".

Jos toivot, että kokki on etukäteen sinuun yhteydessä ruokavalioiden tai allergioiden, voit kirjoittaa myös tämän ruokavaliotietoihisi. Voit kirjoittaa myös, mikäli et voi syödä joitain ruoka-aineita niiden koostumuksen takia tai jokin ruoka-aine on muuten sinulle niin vastenmielinen, ettet voi syödä sitä. Kokit pyrkivät huomioimaan myös tällaiset toiveet, mutta se ei aina ole mahdollista.

Leireillä ruoka on lähtökohtaisesti lakto-ovo-vegetaarista (kasvisruokapohjaista, mutta voivat sisältää maitotuotteita ja munia). Erikoisruokavaliot (esim. vegaaninen, gluteeniton, laktoositon, lihaa sisältävä sekaruoka) voi ilmoittaa ilman erillistä perustelua omissa käyttäjätiedoissaan tai leiri-ilmoittautumisen yhteydessä.

Ruokailun paikka riippuu leiripaikasta. Ruokailu voidaan järjestää erillisessä ruokasalissa. Joissain leiripaikoissa ei ole erillistä ruokasalia, vaan oleskelutilaan nostetaan pöydät, joiden ääressä syödään. Halutessasi sinulle voidaan järjestää mahdollisuus syödä yksin. Tästä voi kysyä tiimiläiseltä ennen leiriä tai leirin aikana.

Ensimmäisen ruokailun yhteydessä kokki esittelee itsensä ja kertoo ruoasta sekä tiskaamiskäytännöistä.

Kokki laittaa ruoan tarjolle, ja ruoka otetaan itse tarjoiluastioista. Ruokaa ottaessa voi olla jonoa. Kokit merkitsevät, mitä ruoka sisältää. Tarjoiluastioiden edessä voi lukea esimerkiksi "vegaaninen", "laktoositon" tai "sisältää tomaattia".

Ruokailun jälkeen astiat viedään keittiöön itse. Astiat esipestään itse kokin ohjeiden mukaan, ja laitetaan sen jälkeen niille varattuihin telineisiin. Juomalaseja ja mukeja ei tarvitse tiskata joka käyttökerran jälkeen. Sen sijaan omaan juomalasiin ja mukiin laitetaan teippi, jossa on oma nimi. Lasit laitetaan niille varattuun paikkaan ruokasalissa. Kokki kertoo, mihin lasit laitetaan.

Jos haluat etukäteen tietää jotain ruokaan liittyvää, ruoasta ja ruokailusta voi kysyä kokkijaostolta [kokkivastaava@protu.fi](mailto:kokkivastaava@protu.fi). Jos sinulla on kysymyksiä ruoasta leirin aikana, kokki vastaa mielellään kysymyksiisi.

## 11. Peseytyminen, saunominen ja vessat

Leirillä on mahdollista peseytyä joka päivä.

Vessojen ja suihkujen tilanne vaihtelee leiripaikkakohtaisesti. Osassa leiripaikoista on sisävessat ja suihkut, toisissa on ulkovessat ja peseytyminen tapahtuu saunassa

lämmitetyllä vedellä: osa taas on jotain näiden väliltä. Tietoja omasta leiripaikastasi löydät leiripaikan kuvauksesta Protun nettisivuilta. Voit myös kysyä tarkentavia tietoja leiritiimiltäsi.

Jos leiripaikassa on sauna, sauna lämmitetään yleensä klo 20 tai klo 21 alkaen. Sauna-aika on kokonaisuudessaan kaksi tuntia ja silloin on myös mahdollista vain peseytyä ilman saunomista. Kaikille taataan mahdollisuus peseytyä ja saunoa yksin tai sellaisten henkilöiden seurassa, jotka kokee turvallisiksi esimerkiksi sukupuoli-identiteettinsä kannalta. Lähtökohtaisesti tapahtumassa on kolme vuoroa: naisten, miesten ja kaikille avoin yhteisvuoro. Lisäksi voidaan järjestää muita vuoroja osallistujien toiveiden mukaan (esim. muunsukupuolisten vuoro, oma vuoro, hiljainen sauna). Toteutuvien saunavuorojen määrä vaikuttaa vuorojen pituuteen, mutta ensisijaisesti kaikkien toiveet ja tarpeet pyritään toteuttamaan. Kaikki pääsevät siis peseytymään ja saunomaan turvalliselta tuntuvassa porukassa tai yksin.

Leirin saunavuoroista päätetään suljetulla kyselyllä. Osallistujan ei tarvitse kertoa julkisesti vuorovalintaansa, vaan kysely järjestetään joko lapuilla, nettilomakkeella tai suljetuin silmin tehdyllä viittauskyselyllä yhden tiimiläisen katsoessa. Vain kyselyn tehnyt tiimiläinen tietää vuorovalinnat. Saunoa voi oman valintansa mukaan pyyhe tai uimapuku päällä tai ilman. Leirillä myös huolehditaan siitä, ettei kukaan joudu saunomaan yksin, ellei sitä nimenomaisesti halua.

Jos haluat peseytyä yksin, kerro siitä kenelle tahansa tiimiläisistä. Mahdollisuus yksin peseytymiseen voidaan järjestää esimerkiksi sauna-aikana, jonkin ruokailun aikaan, iltaohjelman jälkeen tai aamulla ennen ohjelman alkamista.

## 12. Nukkuminen

Leirillä nukutaan paikan päällä. Nukkumistilat vaihtelevat leiripaikan mukaan. Leiripaikkojen nukkumatiiloista voi lukea lisää Protun nettisivuilta leiripaikan kuvauksesta.

Leiriohjelma päättyy ja hiljaisuus alkaa noin kello 23. Tiimiläiset kertovat ensimmäisenä leiripäivänä, milloin hiljaisuus alkaa. Hiljaisuuden alkaessa majoitustiloissa tulee välttää puhumista, liikuskelta ja muuta meteliä, jotta kaikki saavat nukkua ilman häiriöitä. Kaikkien leiriläisten riittävästä unensaannista pyritään huolehtimaan. Jos et saa vielä unta nukkumaanmenoaikana, voit valvoa hiljaisesti esimerkiksi omassa nukkumapaikassasi, kunhan esimerkiksi kännykän valo ei häiritse muita. Riittävä uni on tärkeää oman jaksamisen kannalta, ja jokainen tunnistaa itse, kuinka paljon unta tarvitsee, että jaksaa osallistua intensiiviseen leiriohjelmaan koko leiriviikon ajan.

Aamiainen alkaa klo 8 tai 9 ja kestää tunnin. Sitten alkaa ohjelma. Leiritiimi herättää leiriläiset aamulla. Halutessasi voit laittaa oman herätyksen.

Tiimi osoittaa leiriläisille nukkumapaikat. Tiimille voi esittää toiveita nukkumapaikoista, mutta kaikkien toiveiden toteuttaminen ei aina ole mahdollista.



Jos haluat nukkua yksin, se pyritään järjestämään. Kaikissa leiripaikoissa yksin nukkuminen ei ole tilojen puolesta mahdollista. Lisäksi jos useampi leiriläinen haluaa nukkua yksin, omia huoneita ei välttämättä riitä tilavammisakaan leiripaikoissa. Todennäköisimmin yksin nukkuminen järjestyy, kun mainitset asiasta tiimille jo ennen leiriä.

### 13. Voinko osallistua protuleirille?

Protuleirillä on ihanaa, mutta paljon tunteita, ajatuksia ja tekemistä sisältävä leiriviikko uusien ihmisten kanssa on myös omalla tavallaan fyysisesti ja psyykkisesti vaativa kokemus. Huoltajan tai kenenkään muun ei tule pakottaa ketään leirille. Sinä ja huoltajasi tunnette parhaiten sinut ja voimavarasi. Jos olet epävarma omasta jaksamisestasi, voit hyvin käydä protuleirin myös myöhemmin, sillä järjestämme leirejä kaikenikäisille.

Fyysiset tai psyykkiset sairaudet tai herkkyydet eivät sinänsä ole este leirille osallistumiseen. Sairauksista ja muista leirillä olemiseen vaikuttavista asioista pitää kuitenkin kertoa leiritiimille. Jos tulet esteen, sairauden tai mielenterveysongelmien kanssa leirille, kerro tiimille jo ennen leiriä tilanteestasi ja siitä, mitä se tarkoittaa sinun kohdallasi. Näin leiritiimi osaa varautua leiriläisen tarpeisiin leirin suunnittelussa. Asiasta voi ottaa yhteyttä myös toimistoon [protu@protu.fi](mailto:protu@protu.fi).

Leiriläisten ja huoltajien tulee ottaa huomioon, että leirinvetäjämme ovat vapaaehtoisia eivätkä esimerkiksi mielenterveys-, nuoriso- tai kasvatusalan ammattilaisia. Vapaaehtoisilta ei voi edellyttää, että he ovat esimerkiksi vastuussa leiriläisten lääkityksestä. Lisäksi tiimiläisten ennakkotiedot ja kyky huomioida leiriläisten tarpeita vaihtelevat. Emme valitettavasti voi taata, että jollekin tietylle leirille osuisi tiimiläinen, jolla on entuudestaan valmiuksia toimia esimerkiksi tietyn sairauden kanssa. Yleensä etukäteen keskustelemalla leirille osallistuminen on kuitenkin mahdollista ja sujuvaa ja leiri on hyvä kokemus. Jos ennen leiriä leiritiimin kanssa keskustellessa ilmenee huoli, ettei tiimi pysty antamaan sinulle riittävää tukea, ottakaa yhteyttä Protun toimistoon [protu@protu.fi](mailto:protu@protu.fi) ja pohditaan, voisiko leirille osallistuminen olla toteutettavissa ylipäänsä.

Leiriläisten henkisten ja fyysisten rajojen kunnioittaminen huomioidaan jo leiriä suunnitellessa. Jos tarvitset leirillä omaa aikaa tai haluat puhua rauhassa jollekin tiimiläiselle, se järjestyy.

Jos johonkin leirillä käsiteltävään aiheeseen liittyy jokin itselle kipeä juttu, siihen ei ole pakko osallistua. Ohjelmaa vetävä tiimiläinen pyrkii kertomaan aina ohjelman alussa, mikäli ohjelma koskee jotain henkilökohtaista tai mahdollisesti raskasta aihetta. Ohjelmassa saa aina jakaa juuri sen verran itsestään, kuin itsestä tuntuu hyvältä. Omia ajatuksia ja kokemuksia voi siis jakaa ohjelmasta riippuen paljon, vähän tai välttämättä ei juuri ollenkaan. Kelle vain tiimiläiselle voi myös aina sanoa, jos kesken ohjelman siihen osallistuminen ei enää tunnukaan hyvältä. Lisäksi ohjelmasta saa aina poistua kesken, jos siinä mukana oleminen ei tunnukaan enää mukavalta, eikä poistuminen ole ollenkaan outoa. Leirin ohjelma pyritään suunnittelemaan niin, että se huomioisi leiriläisten erilaiset kokemukset ja että

jokaisen olisi mahdollisimman turvallista ja helppoa osallistua tai jättäytyä pois itselle epämiellyttävästä ohjelmasta. Jos juuri jokin tietty aihe on sinulle kipeä, voit mainita tästä esimerkiksi leiriviikon aikana jollekin tiimiläiselle.

## 14. Protuslangi ja muut oudot sanat

Leirillä tiimiläiset tai kokit saattavat käyttää niin sanottua protuslangia eli sellaisia sanoja ja lyhenteitä, joita käytetään vain protussa ja jotka täytyy erikseen oppia. Protuslangiin kuuluvat esimerkiksi appari eli apuohjaaja (15–19-vuotias leirin käynyt tiimiläinen) ja salkkari eli salainen ystävä (Leirin alussa arvottu leirillä olija, jolle lähetetään nimettömästi kirje joka ilta Salaiseen ystävään osallistuminen on vapaaehtoista).

Leirillä myös käsitellään teemoja, joihin liittyy sellaisia käsitteitä, joita on tärkeää ymmärtää, jotta aiheesta voi keskustella. Tällaisia teemoja voivat olla esimerkiksi yhteiskunta, maailmankatsomukset tai seksuaalisuus. Lisäksi eri ihmiset puhuvat eri tavalla, ja joku voi käyttää vahingossa sellaisia murre- tai sivistyssanoja, joiden merkitystä kaikki eivät ymmärrä.

Tiimiläiset pyrkivät selittämään tällaiset oudot sanat ja lyhenteet. Jos kuitenkin joku unohtaa selittää käyttämänsä termin, etkä tiedä, mitä se tarkoittaa, sitä voi kysyä tältä henkilöltä. Todennäköisesti et ole ainoa leiriläinen, joka ei ymmärtänyt termiä, joten autat näin myös muita. Monilla leireillä sovitaan myös yhdessä sana tai ele, jolla voi ilmaista, että joku on käyttänyt sanaa tai lyhennettä, jonka merkitystä kaikki eivät ymmärrä. Tällöin sanan merkitys käydään yhdessä läpi.

## 15. Kuormituksen vähentäminen leireillä

Leireillä istutaan ja keskustellaan paljon. Yleensä istutaan lattialla patjojen tai istuintyynyjen päällä, mutta voit myös maata, istua tuolissa tai nousta seisomaan. Istumista pyritään tauottamaan, mutta usein ollaan 30–45 minuuttia paikallaan.

Voit ottaa leirille mukaan stressilelun, käsityön tai jotain muuta käsillä tehtävää, joka auttaa sinua keskittymään. Voit myös keinua tai tehdä muuta keskittymistä helpottavaa liikettä omalla paikallasi.

Joissain leiripaikoissa voi olla taustahälyä, kirkkaita valoja tai muita aistiärsyksiä. Voit tuoda omat kuulokkeet, aurinkolasit tai muun apuvälineen, joka auttaa vähentämään kuormitusta.

Leirillä meteliä voi syntyä myös läsnäolijoiden kovaäänisestä puheesta. Leirin alkupuolella sovitaan yhteinen keino, jolla jokainen voi tarvittaessa puuttua liian kovaan meteliin. Suosittu keino on laama-käsimerkin näyttäminen. Joku hiljenee, nostaa käden ylös ja näyttää laama-merkkiä. Laama-merkin huomattessaan muut hiljentyvät ja nostavat kukin oman laama-merkin, kunnes kaikki ovat hiljentyneet. Laama-käsimerkki tehdään nostamalla





pikkurilli ja etusormi ylös laaman korviksi. Keskisormi, nimetön ja peukalo laitetaan yhteen laaman kuonoksi.



Myös esimerkiksi ruoanlaitosta saattaa kuulua kovia ääniä, jos keittiö on lähellä tiloja, joissa on ohjelmaa. Jos melu on sinulle kuormittavaa, kerro tästä tiimillesi ennen leiriä ja pyydä tiimiläisiä keskustelemaan kokin kanssa, onko mahdollista ajoittaa kovat äänet esimerkiksi sellaisiin hetkiin, kun leiriläiset ovat poissa keittiön lähetyviltä. Jos huomaat keittiö- tai muun melun häiritsevän sinua leirin aikana, kerro tästä tiimille.

Jos tarvitset mahdollisuuden rauhoittumistilaan, se pyritään järjestämään. Kysy tiimiläisiltä mahdollisuudesta rauhoittumistilaan. Kaikissa leiripaikoissa ei ole mahdollisuutta varsinaiseen rauhoittumistilaan. Silloin voit sanoa tiimiläisille, että haluat esimerkiksi olla majoitustiloissa yksin kuulokkeiden kanssa jonkin ohjelman aikana.

Protu kehottaa leirin osallistujia välttämään voimakkaiden tuoksujen käyttöä.

## 16. Valokuvaaminen leirillä

### a. Kuvat leirin osallistujien omaan käyttöön

Valokuvat ovat monelle tärkeä tapa tallentaa muistoja mukavasta leiristä. Toiset leiriläiset, tiimiläiset ja kokit saattavat ottaa kuvia leirin aikana omaan käyttöönsä. Kuvaamisesta leirin osallistujien omaan käyttöön keskustellaan leirin osallistujien kanssa ennen leiriä tai viimeistään leirillä.

Valokuvissa ei tarvitse näkyä, jos ei halua. Kuvan julkaisemiseen pitää aina olla lupa kaikilta kuvassa näkyviltä ihmisiltä. Oman kuvan julkaisemisesta on aina oikeus kieltäytyä, eikä kieltäytymistä tarvitse perustella. Kerro muille leirillä olijoille, jos et halua, että sinusta

otetaan kuvia tai niitä julkaistaan. Jos joku leirillä julkaisee sinusta kuvan ilman lupaa, kerro siitä tiimille.

Monilla leireillä perustetaan leirin oma Instagram-tili. Leirin Instagram-tili on aina yksityinen. Sinne ladatut kuvat näkyvät vain leiriläisille, tiimiläisille ja kokeille. Jos et halua näkyä oman leirisi Instagram-tilillä tai et halua, että sellaista perustetaan, kerro siitä tiimille.

## **b. Kuvat Protun käyttöön**

Joillakin kesän protuleireillä otetaan valokuvia leirin osallistujista Prometheus-leirin tuki ry:n käyttöön. Jos nuori haluaa olla kuvissa mukana tai kuvissa esiintyminen sopii hänelle, tarvitsemme suostumuksen sekä häneltä itseltään että kaikkien alle 18-vuotiaiden kohdalla myös huoltajalta.

Leiri-ilmoittautumisen yhteydessä annettu valokuvauslupa tarkoittaa nimenomaan lupaa kuvien käyttöön Protulle järjestönä.

Tavoitteenamme on saada kivoja ja tunnelmallisia kuvia leiriltä. Kuvia on tarkoitus käyttää Protun tiedotuksessa ja materiaaleissa (esim. sosiaalinen media, esitteet ja verkkosivut), lehdistölle ja yhteistyökumppaneille suunnatussa mediapankissa, yhdistyksen julkaisemassa Protu-lehdessä sekä muissa vastaavissa tarkoituksissa. Kuvia säilytetään Protun toimistolla ja verkkopalveluissa. Nuoret saavat kuvat tietenkin myös itselleen käyttöönsä – kuvista saakin mukavia leirimuistoja. Esimerkkejä viime vuosien leirikuvista löytyy osoitteesta <https://pilvi.protu.fi/s/mediapankki>.

Halutessaan nuori voi koska tahansa leirillä ollessaan peruuttaa suostumuksensa kuvatuksi tulemiseen. Otetut kuvat toimitetaan nuorelle nähtäväksi ennen niiden julkaisua, ja nuoret voivat tarvittaessa pyytää, jos eivät halua jotain tiettyä kuvaa käytettävän.

Luvan voi antaa myös ehdollisena, esimerkiksi "nuoren kasvot eivät saa näkyä". Tässä tapauksessa voit ruksia ilmoittautumislomakkeen kuvauslupakohdan ja lähettää tiedon ehdosta sähköpostitse Prometheus-leirin tuki ry:n tiedotusjaostolle osoitteeseen [kuvausluvut@protu.fi](mailto:kuvausluvut@protu.fi).

Huom. Nuori voi vielä tämänkin jälkeen peruuttaa suostumuksensa ja pyytää Protua lopettamaan kyseisen kuvan käytön, jolloin voimme myös poistaa jo julkaistut kuvat sosiaalisesta mediasta.

## **17. Protukoru**

Protukoru eli Prometheus-koru on koru protuleirin käyneille. Koru on hopeaa. Korun etupuolella on protun logo. Korun takapuolella on oma nimesi, leiripaikan nimi ja leirin päättymispäivä. Koru on muisto ihanasta leiristä. Korusta muut protuleirin käyneet tunnistavat sinutkin protuksi.



Voit ostaa korun itsellesi leirin aikana. Tällöin protukoru annetaan sinulle loppujuhlassa. Korun hinnan ja maksutavat voit tarkistaa leirikirjeestä. Protukoru on myös mahdollista ostaa myöhemmin Protun toimiston [protu@protu.fi](mailto:protu@protu.fi) kautta. Korun ostaminen ei kuitenkaan ole pakollista.

Huom! Protukoruun kaiverrettava nimi tulee käyttäjätietojesi "Kutsumanimi"-kentästä. Jos haluat muuttaa nettisivujen kutsumanimeäsi, otathan yhteyttä toimistoon viimeistään kolme viikkoa ennen leiriä!

## 18. Fyysinen läheisyys

Osa protuista mieltää fyysisen läheisyyden tärkeäksi osaksi protukulttuuria, ja fyysistä läheisyyttä voi olla myös leireillä. Fyysinen läheisyys leirillä voi olla esimerkiksi läheisyyttä sisältäviä leikkejä, halaamista tai selkähierontaa. Läheisyyttä sisältävissä leikeissä saatetaan esimerkiksi sokkona tunnustella ja tunnistaa muiden leikkijöiden käsiä, seistä lähekkäin ringissä leikkijöiden kanssa ja mennä solmuun, piirtää toisten selkään, painia tai imitoida hellästi sormin sateen ropinaa toisen selkään laulun tahtiin.

Kaikki läheisyys ja fyysinen kosketus Protussa on aina vapaaehtoista ja ei-seksuaalista, eikä siihen ole pakollista osallistua itse. Protuleireillä noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita ja järjestössä on nollatoleranssi syrjintään. Toisen koskettamiseen tulee aina olla lupa. Jos joku rikkoo oikeuttasi fyysiseen koskemattomuuteen leirillä, kerro siitä kenelle tahansa tiimiläisistä. Jos et halua kertoa tiimiläiselle, voit myös tehdä häirintäilmoituksen Protun häirintäyhdyshenkilöille nettisivuilla: <https://www.protu.fi/lomake/44073>. Häirintäilmoituksen voi tehdä myös huoltaja tai kaverisi. Ilmoituksen tekeminen ei vaadi kirjautumista Protun sivuille.

Leirillä saattaa olla välillä joitakin läheisyyttä sisältäviä leikkejä tai muita ohjelmia, joissa on mukana fyysistä läheisyyttä tai koskettamista. Läheisyyttä sisältävistä ohjelma-numeroista voi aina jäädä pois ilman, että omaa valintaa pitää perustella kenellekään. Leirien suunnittelussa on jo etukäteen otettu huomioon, että kaikki eivät osallistu fyysiseen läheisyyteen. Tärkeintä on, että jokaisella leirin osallistujalla on hyvä ja turvallinen olo. Tämä koskee sekä niitä, jotka eivät halua osallistua fyysiseen läheisyyteen että niitä, jotka haluavat.

## 19. Siivous

### a. Miksi siivotaan?

Leiripaikka siivotaan ennen kuin sieltä lähdetään. Tiimiläiset ja leiriläiset osallistuvat siivoamiseen. Kokki tai kokit siivoavat keittiötä.



Leiriläiset osallistuvat siivoamiseen kahdesta syystä. Ensinnäkin Protussa yhdessä tekeminen on tärkeää ja se koskee myös siivoamista. Toiseksi siivous sujuu paljon nopeammin, kun siivoamassa on iso porukka.

Protun periaate siivoamisessa on, että tilat jätetään parempaan kuntoon kuin saapuessa. Tämä tarkoittaa sitä, että leiripaikka siivotaan hyvin riippumatta siitä, miten siistiä siellä oli saapuessa. Protun leiripaikat ovat meillä vuokralla. Kun paikat jäävät siistiin kuntoon, Protu saa vuokrata tiloja jatkossakin, ja leirien hinnat pysyvät kohtuullisina.

### **b. Miten siivotaan?**

Yksi tiimiläinen ohjeistaa siivouksen ja jakaa tehtävät. Ei siis haittaa, jos sinulla ei ole kokemusta siivoamisesta tai jonkin tietyn homman tekemisestä. Siivousta varten osallistujat jaetaan ryhmiin, joilla on vastuu tietyistä tehtävistä. Yleensä on ainakin keittiöryhmä, patjaryhmä, vessaryhmä ja saunaryhmä. Lisäksi voi olla esimerkiksi saliryhmä tai majoitusrakennuksen ryhmä sen mukaan, millaisia tiloja leiripaikassa on. Jokaisessa siivousryhmässä on mukana tiimiläinen, jolta voit kysyä ohjeita siivoamiseen. Voit kysyä ohjeita myös tiimiläiseltä, joka ohjeisti siivouksen kokonaisuudessaan.

Ensin jokainen leirin osallistuja pakkaa omat tavaransa ja siirtää tavarat tiimiläisen kertomaan paikkaan. Sitten siirrytään oman ryhmän tehtäviin.

Tiimiläiset kertovat, mistä siivousvälineet löytyvät ja opastavat tarvittaessa niiden käytössä. Joissain leiripaikossa on hyvät siivousvälineet ja joissain huonommat. Jos siivousvälineet ovat huonot, siivotaan niin hyvin kuin saatavissa olevilla välineillä pystyy.

Yleensä leirillä tehdään yksi välisiivous keskellä viikkoa sekä loppusiivous viimeisinä päivinä. Siivous kestää leiriporukan voimin enimmillään muutaman tunnin. Oma siivoussuoritus ei tarvitse murehtia etukäteen. Yhdessä tehdessä homma sujuu, eikä kaikkea tarvitse osata valmiiksi. Kaikille löytyy jotain, mitä tehdä ja miten auttaa, vaikka kaikki tehtävät eivät tuntuisikaan luontevilta tai jos joku niistä on omasta mielestä inhottava.

Löytötavarat kerätään niille osoitettuun paikkaan. Sieltä kannattaa tarkistaa, onko joukossa omia tavaroita.

## **20. Loppujuhla**

Leiripaikassa pidetään viimeisenä päivänä loppujuhla. Loppujuhla voidaan pitää sisällä tai ulkona. Loppujuhlan puitteet riippuvat leiripaikasta ja säästä. Loppujuhlan yhteydessä tarjotaan lounas. Lounas on joko ennen loppujuhlaa tai sen jälkeen tiimin päätöksen mukaan.

Loppujuhlaan kutsutaan mukaan leiriläisten läheisiä. Vieraita on yleensä yhteensä 20–50. Vieraat voivat osallistua halutessaan viimeisen päivän loppulounaalle yhdessä leiriläisten kanssa. Lounaan hinta vieraille vahvistetaan leirikirjeessä.



Juhlassa esitetään leirillä valmisteltua ohjelmaa ja jaetaan leiriläisille Protukorut ja todistukset leirille osallistumisesta. Loppujuhlan ohjelman suunnittelevat ja toteuttavat leirin tiimi ja leiriläiset yhdessä. Jokainen loppujuhla on siis hieman erilainen ja oman leiriporukansa näköinen. Kaikissa loppujuhlassa ohjelmassa on ainakin puheita, Protu-todistusten ja protukorujen jako leiriläisille sekä leiriläisten ja tiimiläisten esittelyt. Lisäksi loppujuhlassa voidaan esimerkiksi esittää leirikronikoita (ks. Kronikka) tai taiteellista ohjelmaa, kuten laulaa, lausua runoja tai näytellä.

Tiimiläiset esittelevät leiriläiset ja leiriläiset esittelevät tiimiläiset. Tiimin esittely suunnitellaan ja toteutetaan porukalla kaikkien leiriläisten kesken. Esittelyt saavat olla hauskoja ja luovia, kunhan muistatte, että yleisössä on leiriläisten sukulaisia! Tiimiltä saatte lisää ohjeita ja vinkkejä tiimin esittelyn tekemiseen.

Jos jännität esiintymistä niin paljon, ettet halua esiintyä missään roolissa loppujuhlassa, voit hyvin osallistua vain suunnitteluun. Mainitse tästä tiimille. Kerro tiimille myös, jos sinulle on epämiellyttävää seistä ihmisjoukon edessä, etkä halua tulla vastaanottamaan Protu-todistusta juhlayleisön eteen.

Suosittelemme, että sukulaisille ja kavereille mahdollisesti pidettävät leiriläisen omat aikuistumisjuhlat järjestetään jonain toisena päivänä kuin leirin loppupäivänä. Leiriviikon ohjelma on hyvin tiivis ja intensiivinen, joten leiriläinen voi kaivata viimeisenä leiripäivänä lepoa ja omaa aikaa.

## 21. Lähteminen leiriltä

Leiri päättyy viimeisen päivän loppujuhlan ja lounaan jälkeen. Leirin päättymisaika on arvioitu leirikirjeessä.

Suurimmasta osasta leiripaikoista ei pääse pois julkisilla. Protu ei järjestä kuljetusta leiriltä pois. Leirikirjeestä saat tarkempia tietoja leiripaikalle saapumisesta ja sieltä poistumisesta.

Jos leiripaikalta ei pääse pois julkisilla, kannattaa selvittää, onnistuisiko kimppakyyti jonkun toisen leiriläisen kanssa. Leirikirjeen liitteenä olevasta leiriläislistasta näet muiden leiriläisten yhteystiedot ja heidän kotipaikkakuntansa.

Leiriltä lähteminen voi olla haikeaa ja tunteikasta. Joillekin leiriläisille saattaa jopa tulla tunne, etteivät he haluaisi, että leiri loppuu. Leiripaikalta on silti syytä poistua ilman suurempia viivytyksiä, sillä leiripaikassa saattaa alkaa samana päivänä toinen protuleiri.

## 22. Leirin jälkeen

Protu ei pääty leiriin, vaan leirin jälkeen on useita hyviä mahdollisuuksia jatkaa protuilua ja tavata protututtuja!



Leirikesän päätteeksi järjestetään **Puistis eli Protun puistotapahtuma**, joka on helppo matalan kynnyksen paikka tavata omaa leiriporukkaa. Puistis järjestetään elokuussa Helsingissä. Puistikseen ei tarvitse ilmoittautua, eli sinne voi vain saapua paikalle. Seuraa sähköpostia ja Protun tiedotuskanavia, niin saat tarkempaa tietoa kunkin vuoden Puistotapahtumasta.

Leirin jälkeen on mahdollista myös pitää **leirmiitti eli tapaaminen oman leiriporukan kanssa**. Oman leirin tiimi auttaa usein miitin järjestelyissä, mutta myös leiriläiset voivat järjestää omia miittejä. Jos haluaisit tavata leiriporukalla vielä leirin jälkeen, kysele asiasta tiimiltä ja muilta leiriläisiltä. Miitin voi järjestää esimerkiksi jonkun kotona tai nuorisotalolla. Protu ei valitettavasti voi korvata miitin kuluja osallistujille, joten sopikaa yhdessä reilu tapa jakaa ruoka- ja matkakustannukset.

Voit lähteä myös vapaaehtoiseksi **tiimiläiseksi eli apuohjaajaksi tai ohjaajaksi** leiritiimiin seuraavan vuoden protuleirille, kun olet käynyt oman leirisi. Apuohjaajana tai ohjaajana toimiminen onkin monen ensiaskel Protun toimintaan. 15–19-vuotiaat ovat apuohjaajia, ja leirivuonna 20 vuotta täyttävät ovat ohjaajia. Tiimiläisenä saa leiriin erilaisen näkökulman ja erilaisen leirikokemuksen kuin leiriläisenä. Pääset vaikuttamaan viikon ohjelmaan ja leiriläisten leirikokemukseen sekä mahdollistamaan upeita leirikokemuksia uusille leiriläisille. Aikaisempaa kokemusta leirinvedosta ei tarvita, ja tiimiläiset saavat leiriä edeltävänä keväänä koulutuksen tehtävään. Apuohjaajaksi ja ohjaajaksi kaivataan kaikenlaisia ihmisiä hiljaisista puheliaisiiin ja pohdiskelijoista käytännön ihmisiin. Apuohjaajan tehtävistä ja apuohjaajaksi hakemisesta näet lisätietoa täältä: <https://protu.fi/apuohjaajaksi>. Ohjaajan tehtävistä ja ohjaajaksi hakemisesta näet lisätietoa täältä: <https://protu.fi/ohjaajaksi>.

Jos haluat uuden leirikokemuksen leiriläisenä, voit osallistua **jatkoleirille**. Jatkoleirit ovat protuleirin käyneille tarkoitettuja leirejä, joissa käsittely lähtee liikkeelle vuosittain vaihtuvista teemoista. Jos olet käynyt oman leirisi tänä kesänä, olet tervetullut syysjatkoleireille. Syysjatkoleirit kestävät perjantai-illasta sunnuntai-iltapäivään. Lisätietoa jatkoleirien ilmoittautumisesta ja hinnoista täällä: <https://protu.fi/prometheus-leirit/jatkoleirit/>.

Protussa toimii myös **paikallisryhmiä eli paiksuja** eri paikkakunnilla ympäri Suomea. Paikallisryhmissä voit viettää vapaa-aikaa protumaisissa merkeissä ja tavata omalla lähiseudullasi asuvia protuja. Paikallisryhmissä esimerkiksi keskustellaan, leikitään ja harrastetaan yhdessä. Paikallisryhmää vetävät paikalliset protuleirin käyneet ja niiden toiminta on avointa kaikille protunmielisille. Paiksussa käyminen ei maksa mitään tai sido mihinkään, eli paikallisryhmän kokoontumiseen voi myös saapua vain tutustumaan matalalla kynnyksellä. Paikalle voi saapua myös kaverin kanssa, joka ei ole käynyt protua. Ajankohtaisen tiedon toimivista paikallisryhmistä ja ryhmien yhteystiedot näet täältä: <https://protu.fi/paikallistoiminta>.

## 23. Teemaleirit

Protu järjestää nuorille myös teemaleirejä, kuten tanssi- ja vaellusleirejä. Myös teemaleirit ovat ensisijaisesti Prometheus-leirejä, joissa käsitellään protuleirin aiheita, keskustellaan ja vietetään leirielämää.



Teemaleirille voi osallistua kuka tahansa, joka on kiinnostunut teemaleirin teemasta. Sinun ei siis tarvitse esimerkiksi harrastaa vapaa-ajalla tanssia osallistuaksesi tanssileirille. Riittää, että nautit tanssimisesta. Sama pätee kaikkiin muihinkin teemaleireihin.

Teemaleiriä vetävät tiimiläiset, joilla on kiinnostusta ja/tai harrastuneisuutta leirin teemaan. Teemaleirin tiimiläiset ovat vapaaehtoisia. Tiimiläiset eivät siis ole esimerkiksi tanssinopetuksen ammattilaisia, vaan heidät on ensisijaisesti koulutettu protuleirin vetäjiksi. Vaellusleirin tiimiläisiltä vaaditaan kokemusta vaeltamisesta ja erätaidoista.

Huomioi, että teemaleireillä kaikki tekeminen ei pyöri pelkästään teeman ympärillä.

Teemaleirejä on kahdenlaisia: taiteellisia ja liikunnallisia käsittelytapoja painottavia leirejä ja leirejä, jotka järjestetään teemallisessa leiripaikassa.

Lisäksi järjestetään englanninkielisiä international-leirejä, joihin osallistuu nuoria joka puolelta maailmaa. International-leirille on varattu noin puolet paikoista Suomessa asuville nuorille, jotka ovat kiinnostuneita käymään leirin englanniksi ja käsittelemään protuleirin teemoja myös kansainvälisestä näkökulmasta. Toinen puoli international-leirin paikoista on varattu ulkomailta tai kansainvälisestä taustasta tuleville nuorille.

#### **a. Taiteellisia ja liikunnallisia käsittelytapoja painottavat leirit**

Järjestettävien teemaleirien teemat vaihtelevat vuosittain, mutta esimerkiksi tällaisia taiteellisia ja liikunnallisia käsittelyä painottavia teemaleirejä on järjestetty:

- Kuvataideleiri
- Musiikkileiri
- Liikuntaleiri
- Tanssileiri
- Teatterileiri
- Sanataideleiri

Nämä teemaleirit eroavat tavallisista leireistä siten, että protuleirin aiheiden käsittelyssä painotetaan teeman mukaista käsittelytapaa. Esimerkiksi sanataideleirillä leirin aiheita käsitellään tekstien avulla enemmän kuin muilla protuleireillä.

Taiteellinen tai liikunnallinen teema voi näkyä leirillä monella tapaa. Leirin teemaa hyödynnetään aina leirin aiheiden käsittelytapana. Lisäksi taiteelle tai liikunnalle voi olla varattu leirin aikataulusta lyhyitä hetkiä, jolloin keskitytään teemaan irrallaan protuleiriin kuuluvien aiheiden käsittelystä. Joillain taide- ja liikuntateemaleireillä voidaan tehdä taiteellisia tuotoksia, kuten teatterileirin lopuksi näytelmä tai kuvataideleirillä taidenäyttely.



## **b. Teemallisen leiripaikan leirit**

Teemaleirin voi tehdä teemalliseksi myös paikka, jossa leiri järjestetään.

Järjestettävien teemaleirien teemat vaihtelevat vuosittain, mutta esimerkiksi tällaisia teemallisen leiripaikan leirejä on järjestetty:

- Vaellusleiri
- Telttaleiri
- Laivaleiri

Nämä teemaleirit eroavat tavallisista leireistä siten, että leirikeskuksen tai nuorisotalon sijaan leiri järjestetään paikassa, joka mahdollistaa erilaisen leirikokemuksen. Esimerkiksi vaellusleirillä asutaan tukikohdassa ja vaelletaan maastossa protuleirin aiheiden käsittelyn lisäksi.