



Saaristomerensukeltajat ry
Juniorijaosto

12.5.2016 MRa

SMS:n juniorit harjoittelevat 2016-2017 kaudella Impivaaran uimahallissa sunnuntaisin, allasvuoro on kello 17:30–19.00. Jos osallistujan on ostettava ranneke tai ladattava siihen käyttökertoja, tulee paikalla olla 16:45, koska kassa sulkeutuu 17:00.

Hallikausi alkaa 28.8.2016 ja päättyy 14.5.2017.

Lomien ja arkipyhien aikana allasvuoroja ei ole:

- Joululoma 12.12.2016-1.1.2017
- Hiihtoloma 19.2-26.2.2017
- Pääsiäisvapaa 16.4.2017
- Liikuntatoimen erikseen ilmoittamat erikoistapahtumat

Juniorien harjoitteluringissä on alustavasti tilaa 10 - 20 lapselle. Ryhmäkoko voidaan vielä säätää halukkaiden mukaan, kuitenkin uimahalliolosuhteissa lapsia voi olla vain rajallinen määrä ohjaajia/apuohjaajia kohti.

Kauden päätavoite on pitää hauskaa sukelluksen ja uinnin parissa sekä järjestää 2017 kesällä junnuretki tai leiri. Leirin tai retken tarkoitus on tutustua läheisten luonnonvesien snorklaus- ja sukellusmahdollisuuksiin ja vedenalaiseen maailmaan. Leirin tai retken ajankohta ja sisältö tarkentuu hallikauden lopulla halukkaiden innon ja mielenkiinnon mukaan.

Norpille on tehty harjoitussuunnitelma, jonka puitteissa käydään läpi snorkkelisukelluksen perustaidot. Harjoitussuunnitelma tähtää hallikauden loppupuolella halukkaille järjestettävään leikkimieliseen taitorataan, jossa talven mittaan opittuja taitoja päästään testaamaan. Norpan Taitorata soveltuu vähintään 7 vuotta täyttäneille uimataitoisille lapsille. Taitoradasta on kerrottu tarkemmin nuorisajaoston nettisivulla.

<http://www.saaristomerensukeltajat.fi/norppatoiminta/>

Halliharjoitusten kesto on 90 minuuttia. Ohjattu toiminta alkaa altaalla 17:30. Halliharjoituksissa päätarkoitus on pitää hauskaa. Jokainen harjoitus alkaa alkuverryttelyllä ja jokainen harjoituskerta päätetään loppuleikkiin.

Varsinainen uusien taitojen harjoitusjakso kestää korkeintaan yhteensä 40 minuuttia. Lomaa uusien taitojen harjoittelusta pidetään ajoittain ja silloin koko harjoitusvuoro on pelkkiä leikkejä. (Leikkeihin on toki kätetty aiemmin opittujen taitojen kertausta)

Vastuuohjaajana toimii Mikko Rantanen. Vanhemmat ja huoltajat voivat osallistua harjoituksiin, kysy lisätietoa ohjaajalta.

Lisätietoja antaa:

Mikko Rantanen
gsm: 040 502 9200
juniorit@saaristomerensukeltajat.fi



EDELITYKSET OSALLISTUMISELLE

Lähtökohtaisesti edellytyksiä on hyvin vähän.

1. Välttävä uimataito (yhtäjaksoisesti 10 m)
2. Ei pelkää kohtuuttomasti vettä
3. Pystyy toimimaan ryhmässä
4. On Saaristomerensukeltajat ry:n jäsen / maksut suoritettu

Jos lapsi ei voi toimia yksin osana ryhmää, pelkää vettä tai ei muuten voi toimia allasolosuhteissa ilman omaa ohjaajaa, voi lapsi osallistua siitä huolimatta jos huoltaja on mukana altaassa vedessä.

PELISÄÄNNÖT

Kauden aloituksen yhteydessä osallistujat sopivat, että noudatamme seuraavia pelisääntöjä oman ryhmämme toiminnassa.

1. Otetaan toiset huomioon
2. Kuunnellaan ohjaajia
3. Uimahallissa ei saa juosta
4. Toisia ei saa töniä
5. Toista ei saa painaa veden alle
6. Vettä ei roiskita muiden päälle, ellei tehtävä sitä vaadi
7. Huolehditaan omista varusteista

OHJAAJIEN JA VANHEMPIEN PELISÄÄNNÖT

Ohjaajien sekä vanhempien toiminta vaikuttaa suuresti lasten harrastuksen hauskuuteen ja turvallisuuteen.

1. Ilmoitaudutaan harjoitukseen ajoissa
2. Ajoissa altaalla
3. Vain sukelluskuntoisena altaalla
4. Jokainen huomioidaan tasapuolisesti
5. Ollaan kaikille ystävällisiä ja kohteliaita
6. Noudatetaan [sukeltajaliiton turvaohjetta](#)
7. Noudatetaan [sukeltajaliiton eettisiä ohjeita](#)