



SMS:n juniorit harjoittelevat 2016-2017 kaudella Impivaaran uimahallissa sunnuntaisin, allasvuoro on kello 17:30–19.00. **Hallikausi alkaa OHJAAJILLA 14.8 2016**, junioreilla vasta 28.8 2016, ja päättyy 14.5 2017.

OHJAAJIEN harjoituskerta on siis 14.8 ja tarvittaessa 21.8 2016. Tavataan aulaassa 16:30 ja aloitetaan altaalla noin 17:00. Harjoituksen aiheena on perustoiminta altaalla ja muutamat turvallisuusmääräykset jotka poikkeavat aikuisten normaalitoiminnasta.

Ohjaajan rooli

Ennen toiminnan aloittamista ohjaajien ja apuohjaajien on sitouduttava noudattamaan turvaohjetta sekä eettisiä ohjeita. Ennen allaskauden alkua, selvitetään tarve ja menettelytapa vapaaehtoisten ohjaajien rikostaustan selvittämisestä.

Ohjeita ja määräyksiä on joissain asioissa suoritettava hidastetusti ja ylikorostetusti esimerkinomaisesti normaalitoiminnassa varsinaisen opetuksen lisäksi. Osallistujat katsovat ohjaajia jatkuvasti auringon tarkkuudella, siksi ohjaajien on toimittava jatkuvasti esimerkillisesti, etenkin turvallisuusasioissa.

Tutustu seuraaviin artikkeleihin huolella etukäteen:

[sukeltajaliiton turvaohje](#) ja [sukeltajaliiton eettiset ohjeet](#) sekä liitteenä oleva ”LASTEN JA NUORTEN SUKELLUSTOIMINNAN EETTISET SÄÄNNÖT 2004”

Ohjaajan varusteet

Tärkein on sopiva mielentila ja lehmän hermot. Käytännössä tarvitsemme perusvälineet ja suurin osa meistä märkäpuvun.

Märkäpuku ? Märkäpukua tarvitaan koska toiminnassa on jonotusta, odottamista ja liikkuminenkin tapahtuu lasten vauhdilla jolloin lämpöä ei meinaa muodostua riittävästi.

Lapsia / ohjaajia <= 10

Juniorien harjoitteluringissä on alustavasti luvattu tilaa 10 - 20 lapselle. Lapsia voi olla korkeintaan 10 yhtä ohjaajaa kohden. Tarvitsemme siis ohjaajia jotka ovat täyttäneet 15 vuotta. Jokaisella hallivuorolla pitää olla vähintään yksi täysi-ikäinen ohjaaja. Jos täysi-ikäistä ohjaajaa ei ole, hallivuoro perutaan.

Toiminta allaskaudella

Norpille on tehty alustava harjoitussuunnitelma, jonka puitteissa käydään läpi snorkkelisukelluksen perustaidot. Harjoitussuunnitelma tähtää hallikauden loppupuolella halukkaille järjestettävään Norpan-taitorataan. Taitoradasta tarkemmin nettisivulla: <http://www.saaristomerensukeltajat.fi/norppatoiminta/>

Toteutus poikkeaa suunnitelmasta, joka on laadittu tietämättä minkä ikäisiä lapsia saadaan mukaan.

Toiminta harjoituksissa

Halliharjoitusten kesto on 90 minuuttia. Jos lasten määrä karkaa kohtuuttomaksi, voidaan tämä vuoro jakaa kahteen 45 minuutin ryhmään. Tämä tarkentuu kauden lähestyessä.

Ohjattu toiminta alkaa altaalla nimenhuudolla, veteen saa mennä vasta nimenhuudon jälkeen. Kuitenkin pukuhuoneissa ja suihkutiloissa on oltava valvontaa, ettei siellä tapahdu vahinkoja tai tyhmyyksiä.



Meillä on käytössä yksi rata 25 m altaalla. Sekä yhteiskäytössä (Abaq)Aboa Aquanauts ry:n kanssa hyppyallassa sekä monitoimiallassa. Niiden käyttö sovitaan myöhemmin.

Koko toiminnan päätarkoitus on pitää hauskaa. Jokainen harjoitus alkaa alkuverryttelyllä ja jokainen harjoituskerta päätetään loppuleikkiin.

Varsinainen uusien taitojen harjoitusjakso kestää korkeintaan 25 minuuttia per taito. Yhdellä allasvuorolla voidaan opetella korkeintaan 40 minuuttia uusia taitoja. "Lomaa" uusien taitojen harjoittelusta pidetään kun taito tai sarja taitoja on harjoiteltu. "Lomalla" koko harjoitusvuoro on pelkkiä leikkejä joista valtaosan lapset saavat itse valita. (Leikkeihin kätketään aiemmin opittujen taitojen kertausta)

Kustannukset ja Sponsorit

Meillä ei ole varsinaisia sponsoreita, ainakaan vielä. Olen kuitenkin saanut SfStore.fi kauppiaalta, eli Kimmo Paakilta, jonkun verran lasten räpylöitä, maskeja, lasten snorkkeleita sekä joitain leluja. Perusvälineitä on siis vähän varalla jos joltain unohtuu omat kotiin. Varusteet eivät ole minun, eikä seuran, ne ovat lainassa Kimmolta. Kimmo hyötyy tästä sen, että tavarat ovat mallina. Tämä järjestely on sovittu siksi että olen itse pyytänyt, että Kimmo ottaa näitä lasten kamoja edustukseen. Onko tähän vastalauseita?

Kustannuksia seuralle tulee monitoimialtaan ja hyppyaltaan vuokrasta, sen suuruus on vielä sopimatta. Sen lisäksi muitakin kustannuksia tulee alun hankinnoista.

Hankittava on ainakin:

- "hula-vanteita" sukellusportti jonka läpi sukellaan
- Allaskäyttöön sopivia pieniä pehmeitä painoja joilla esim. renkaat saadaan pohjaan
- Kelluva pallo, kokoa jalkapallo
- Uppoava pallo, kokoa jalkapallo
- Uppoavia palloja, kokoa tennispallo

Kaikkea ei tarvita heti, eikä välttämättä edes ensimmäisen kauden aikana. Nuo portit ja niiden painot ovat hankittava syksyn aikana. LAHJOITUKSET KELPAAVAT ☺

Yhteistoiminta muiden kanssa

Kokeilen tulevana syksynä miten yhteistoiminta onnistuu Rasion Jokikylän poikien kanssa. Jos tästä saadaan toimiva setti, voisimme jatkossa tarjota nuorisojärjestöille ja seuroille räätälöityjä kursseja "Turvallisesti Snorklaten". Tämä olisi varainhankintaa juniorijaoston kustannuksiin.

Muuta

Vastuuohjaajana toimii Mikko Rantanen. Kaikki 15 vuotta täyttäneet, vanhemmat ja huoltajat ovat tervetulleita ohjaajiksi tai osallistujiksi he voivat osallistua harjoituksiin liittymällä seuraan ja hankkimalla Impivaaran rannekkeen.

Halukkaat ja kiinnostuneet ohjaajat ilmoittautukaa minulle mahdollisimman pian.

Mikko Rantanen

gsm: 040 502 9200 tai juniorit@saaristomerensukeltajat.fi



EDELITYKSET OHJAAJAN OSALLISTUMISELLE

Lähtökohtaisesti edellytyksiä on hyvin vähän.

1. Kohtalainen uimataito
2. Säilyttää mallinsa
3. Pystyy toimimaan esimerkkinä lapsille (nuhteeton, päihteetön, tarkemmin: eettiset säännöt)
4. On Saaristomerensukeltajat ry:n jäsen / maksut suoritettu
5. On kirjallisesti sitoutunut noudattamaan turvaohjetta sekä eettisiä sääntöjä
6. Mahdollinen rikostaustan selvitys tarkentuu myöhemmin

PELISÄÄNNÖT (osallistujille)

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 tönä
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 (**myös ohjaajat !**)
2. Ajoissa altaalla
3. Vain sukelluskuntoisena altaalla, ohjaaja voi olla myös altaan reunalla, vaikka ei olisi aivan sukelluskunnossa
4. Jokainen huomioidaan tasapuolisesti
5. Ollaan kaikille ystävällisiä ja kohteliaita
6. Noudatetaan [sukeltajaliiton turvaohjetta](#)
7. Noudatetaan [sukeltajaliiton eettisiä ohjeita](#)

SUKELTAJA



LASTEN JA NUORTEN SUKELLUS- TOIMINNAN EETTISET SÄÄNNÖT

Hyväksytty 17.1.2004

LASTEN JA NUORTEN OIKEUDET SUKELLUKSESSA

Lasten ja nuorten sukellustoiminnan eettiset säännöt

Lapsikeskeisyys

Liikunta on lapsen oikeus. Sukeltamisessa on tavoitteena saada jokaiselle lapselle henkilökohtaisesti hyvä olo, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Sukeltaminen tarjoaa lapselle mahdollisuuden kehittyä juuri omista lähtökohdistaan. Jokainen yksilö on arvokas juuri sellaisena kuin hän on katsomatta sukupuoleen, ihonväriin, uskontoon, kieleen, kansallisuuteen tai mihin tahansa muuhun erillaisuuteen. Jokaiselle tarjotaan mahdollisuus osallistua vedenalaisiin elämyksiin omien fyysisten ja henkisten kykyjen puitteissa.

Lasten ja nuorten parissa toimivien esimerkillisyys

Lasten ja nuorten parissa toimivien tulee ymmärtää, että oma esimerkin voima on turvallisuuden ja toiminnan laadun takaamisen kannalta peruseriaate.

- Lasten ja nuorten parissa toimivien tulee aina noudattaa turvallisen sukeltamisen periaatteita
- Heidän tulee ylläpitää omaa osaamistaan ja tutustuu erilaisiin näkökulmiin ja teorioihin mm. alan kirjallisuuden välityksellä, osallistumalla jatkokoulutukseen, Sukeltajaliiton päivitystilaisuuksiin ja sukeltaja- ja kouluttajapäiviin osallistumalla
- Jokainen lapsi ja nuori on tasavertainen ja jokaisen lapsen tai nuoren tarpeet on huomioitava tasapuolisesti eikä ketään saa asettaa eriarvoiseen asemaan
- Ohjaaja tai kouluttaja näyttelee tärkeää roolia lapsen liikunnan ohjauksessa ja oppimisprosessissa. Hyvä ohjaaja/kouluttaja ohjaa lapsen oppimaan, ymmärtämään oppimisen merkityksen ja näkemään sen positiivisena asiana
- Ohjaajan tulee olla tietoinen myös omista henkilökohtaisista tavoistaan, asenteistaan ja käytöksensä, sillä nämä kaikki heijastuvat ohjaustyöhön
- Ohjaajan positiivinen suhtautuminen ja motivointi tekee mahdolliseksi oppimiskokemuksen onnistumisen

Lasten ja nuorten fyysinen ja henkinen koskemattomuus

Sukeltamisessa ohjaajan/kouluttajan on usein opastettava käsin koskettaen oikean suoritusasennon löytymisessä. Vähentääkseen näitä hämmentäviä tilanteita ohjaajan/kouluttajan tulee huomioida oma käytöksensä. Läheisyys on normaalia, mutta se muuttuu häirinnäksi silloin, kun toinen kokee sen sellaiseksi. Lasten hyvinvoinnin takia on tärkeää, että mukana olevat aikuiset ovat tietoisia mahdollisista ongelmista ja puuttuvat ajoissa ja ennaltaehkäisevät tilanteita, joissa häirintää tai muuta epätervettä vallankäyttöä voi esiintyä.

- Ohjaaja voi suositella esimerkiksi lapsia ja nuoria pitämään yllään uima-asun lisäksi T-paitaa
- Vanhempi on aina vastuussa esiintyvistä tilanteista ja hänen tulee tarvittaessa puuttua heti tilanteisiin ottamalla yhteyttä tarvittavaan tahoihin, kuten vanhemmat, seuran johto, lastensuojeluviranomaiset, poliisi
- Seuran sitoutuminen lasten ja nuorten fyysiseen koskemattomuuteen on tärkeää ja kaikkien seurassa toimivien tulee tämä tiedostaa

Lasten ja nuorten parissa toimivan tulee tiedostaa, että lapsen/nuoren itsetunto on keskeinen persoonallisuuden kehityksen muodostaja. Itsetunto rakentuu pitkälti sen varassa, mitä lapsi/nuori itse kokee osaavansa ja sen suhteessa siihen, miten kyvykkääksi lapsi/nuori itsensä kokee sosiaalisen, älyllisen, tunne-elämän ja fyysisen pätevyyden alueilla.

- Positiivisen itsetunnon kehityksen tukeminen on lasten ja nuorten parissa toimivien avainalueita
- Kaikenlainen epäsovelias sanallinen viestintä, kuten nimittely, seksuaaliset vihjailut, painostus tms. ovat vahingollisia ja niiden käyttäminen on kiellettyä lasten ja nuorten sukellustoiminnassa
- Tavoitteiden saavuttamiseksi sukelluksen ohjaajat/kouluttajat ymmärtävät asian ja kiinnittävät huomiota lasten haavoittuvuuteen ja eivät jätä heitä yksin missään vaiheessa.

Yhdessä laaditut Pelisäännöt kuuluvat oleellisena osana sukellukseen. Näin luodaan pohja hyvälle yhteistyölle sekä lapsen, nuoren, ohjaajien ja kouluttajien sekä vanhempien välille.

Leikkimielisyys

Leikki on lapsen maailma. Leikin maailmassa on turvallista kokeilla erilaisia rooleja tulevaa varten, sillä siinä yhdistyvät kaikki kehityksen piirteet: liikkuminen, tunteet, ajattelu ja sosiaaliset suhteet. Lapsi leikkii, koska se tuottaa tyydytystä, iloa ja huvia sekä se motivoi lasta oppimaan uutta.

Monipuolisuus

Lapsen tulee saada kehittää kestäväää itsetuntoa sekä omia taitojaan monipuolisilla liikuntakokemuksilla.

Lasten ja nuorten liikunnan tavoitteena on opettaa lapset liikkumaan monipuolisesti. Sukeltaminen antaa mahdollisuuden saavuttaa tämä tavoite. Liikunnan avulla lapsi voi ymmärtää hyvän kunnon ja motoristen taitojen merkityksen omalle terveydelleen ja kehitykselleen.

Päihteettömyys

Laissa on määritelty lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön. Sukelluseurat lukeutuvat myös näihin kasvuympäristöihin.

- Laki kieltää myös alkoholin myynnin ja anniskelun sekä tupakan myynnin alle 18 –vuotiaille. Päihteisiin luetaan kuuluviksi myös nuuska ja huumausaineet.
- Seuran toimintamallit heijastuvat edelleen lapsen ja nuoren omaan maailmaan. Käytös kertoo paljolti sen, mitä uskotaan.
- Yhdessä sovitut päihteettömyyspelisäännöt auttavat toimimaan tasapuolisesti ja edistämään lapsen ja nuoren päihteettömyyttä.



Elinikäinen liikunta

Tänä päivänä lapset ja nuoret istuvat entistä enemmän. Tutkimusten valossa nuorena aktiivisesti liikkunut lapsi liikkuu myös enemmän aikuisena. Aktiivista liikuntaa pidetään tärkeänä pysyvien liikuntatottumusten muodostumisessa. Liikuntaa harrastavat sairastavat vähemmän myös eri sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia sekä aikuisiän 2-typin diabetesta.

- Sukellus tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen ja laadukkaaseen liikuntaan. Onnistumisen kokemukset kannustavat jatkamaan
- Sukelluksen avulla voidaan luoda lapsille ja nuorille positiivinen kuva liikunnasta ja edesauttaa elinikäisen liikuntatottumusten syntymisessä

Luonnon kunnioittaminen

Luonto on osa sukellusharrastusta. Sukeltamisen avulla voidaan neuvoa ja opettaa luonnon kunnioittamista ja säilyttämistä seuraaville sukupolville. Tähän kuuluvat oleellisena osana myös jokamiehen oikeudet ja hyvä merimiestapa.