

Harrastemanagerin tukijärjestelmä

- **Valtakunnallinen verkosto**
Viestintää, tiedottamista ja vuorovaikutusta.
- **Koulutusta**
Perehdyttämistä, oppimista ja jatkokoulutusta.
- **Materiaaliapua**
Vuosittain täydentyvä käsikirja, johon liitetään seuroissa toteutettuja käytännön malleja.
- **Kohtaamisia**
Kerran vuodessa valtakunnallisesti, myös alueellisia tapaamisia.
- **Lajikohtaista tukea**
Vaihtelee lajeittain. Lisätietoa lajiiltoista. Parhaillaan suunnittelun alla.

TULE MUKAAN.

Ryhydy seurasi harrastemanageriksi tai etsi seuraasi harrastemanageri.

Ota yhteys!

Lisätietoja: www.nuorisuomi.fi/mot

Projektipäällikkö Juhani Lehto
juhani.lehto@nuorisuomi.fi
p. (09) 3481 2222

Nuorisopäällikkö Sari Häkkinen
sari.hakkinen@sukeltaja.fi
p. (09) 3482 3190
www.sukeltaja.fi

Mä oon Täällä



2006

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE

www.nuori.fi  VERKKAUS

Nuoren Suomen käynnistämä nuorten Harrasteliikuntahanke kehittää ja edistää 13–19-vuotiaiden liikunnan harrastamista erityisesti urheiluseuroissa. Hanke pyrkii innostamaan ja ylläpitämään liikuntaharrastusta sekä luomaan uusia liikumisvaihtoehtoja. Hanketta toteutetaan yhteistyössä urheilun lajiiltojen kanssa.

Ainutlaatuisia mahdollisuuksia nuorten harrastetoimintaan urheiluseuroissa



”Sukellusharrastus tarjoaa lähes rajattomasti erilaisia vedenalaisia elämyksiä. Suurin osa maapallosta on veden peitossa. Sukelustaidon hallitessasi pääset tutustumaan uutta maailmaa kansoittaviin eläimiin ja kasveihin. Vedenalainen maailma on viimeisiä paikkoja, missä voit vielä kokea tutkimusmatkailijan ja seikkailijan elämyksiä.

Monipuolisuutensa ansiosta sukellusharrastus soveltuu lähes kaikille. Oli sitten kyse perhesukelluksesta, lasten ja nuorten sukellustoiminnasta, snorkkelsukelluksesta, vedenalaisesta kalastuksesta, vapaasukelluksesta tai laitesukelluksesta. Harrastus- tai kilpailumielessä.”

Snorkkelsukellus on ns. perusvälineillä - maski, räpylät, snorkkeli - tapahtuvaa sukeltamista. Snorkkelsukellus soveltuu kaikille, ikään tai fyysiseen kuntoon katsomatta.

Vapaasukellus on sukeltamista ilman laitteita. Laji vaatii hyvää keskittymis- ja rentoutumiskykyä ja omien rajojensa ja riskien tunnistamista. Vapaasukelluksen voi aloittaa 15 iässä.

Laitesukellus mahdollistaa monipuolisen toiminnan veden alla, maisemien katselusta ja painottomuuden tunteesta nauttien. Laitesukelluksen voi aloittaa 12 vuoden iässä.

Sukelluskalastuksessa kalat pyydystetään vapaasukellusvälineiden ja harppuunan avulla. Lajissa yhdistyvät vahva fyysinen kunto ja rauhallinen mielenhallinta.

Uppopallo on taktinen ja nopeampainen kontaktilaji. Se on maailman ainoa kolmiulotteinen pallopeli: syöttö tai vastustaja voi tulla millä tahansa suunnalta.

Räpyläuinnissa räpylöitä käyttävät uimarit kilpailevat pintauinnissa, sukelluksessa pinnan alla ilman paineilmalaitetta tai sukelluksessa pinnan alla paineilmalaitetta käyttäen.

SEURAAAN TARVITAAN HARRASTEMANAGERI!

Liian moni nuori jää helposti liikunnalliseen paitsioon. Murrosiän kynnyksellä ja sen jälkeen liikunnan harrastamien vähenee ratkaisevasti. Vain alle puolet 13–19-vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Tähän ikäryhmään ajollittuu myös Drop Out -ilmiö, joka on urheiluseuratoiminnan suurimpia ongelmia.

Nuorten harrastetoiminnan tunnusmerkit

Sopivasti aktiiviteettoja

- 1-3 kertaa viikossa
- aikaa monenlaiselle tekemiselle harjoitusten lisäksi

Kiinnostavan lajin harrastamista

- hauskaa harjoittelemista kavereiden kanssa
- myös muita lajikokeiluja kiinnostuksen mukaan

Kivaa kilpailemista

- kavereiden kanssa kisaamista
- innostavia turnauksia
- itsensä haastamista

Kavereiden kohtaamisia

- tapahtumia seurassa ja kauempanakin
- mielekkäitä vaikutusmahdollisuuksia



Harrastemanagerista avainhenkilö

- Mitä hän tekee?
- Millainen hän on?

Harrastemanageri on turvallinen aikuinen, joka toimii nuorten tukena ja innostajana. Harrastemanageri pitää langat käsissään ja on nuorten käytettävissä ja apuna.

Harrastemanageri on mahdollistaja, joka luo toiminnalle puitteet, järjestää tilat ja käynnistää toimintaa yhdessä nuorten kanssa.

Harrastemanageri on kuuntelija, joka saa nuorten mielipiteet esiin nuorille tilaa antaen. Parhaimmillaan Harrastemanageri välittää nuorista myös seuratoiminnan ulkopuolelle ulottuvissa asioissa.

Harrastemanageri on innostaja, joka saa nuoret liikkumaan, vaikuttamaan ja osallistumaan seuratoimintaan aktiivisesti. Harrastemanageri osaa jakaa vastuuta nuorille itselleen sopivassa suhteessa.

Harrastemanageri on nuorten puolesta puhuja, joka edistää nuorten asioita seuran hallituksessa ja muissa yhteyksissä. Harrastemanagerille nuorten etu on aina kaiken toiminnan lähtökohta.

