

SUKKELTAJA



Norppaposti

Tiedote ohjaajille ja kouluttajille
1/2006

- Ohjaajien infopäivä
- Valtakunnallinen ralli
- Nuorten harrastaminen
- Ajankohtaisia kuulumisia
- Koulutusta
- Vinkkejä toimintaan

OHJAAJIEN INFOPÄIVÄ 2.4.2006 JYVÄSKYLÄSSÄ

Ohjaajien infopäivä pidetään valtakunnallisen norpparallin yhteydessä. Päivän ohjelma rakentuu nuorten harrastamiselle ja harrastuksen monipuolisuudelle. Päivän aikana tutustutaan sukelluksen eri lajeihin monipuolisesti ja kattavasti. Tule keräämään uusia virikkeitä ja ideoita ohjaamiseen sekä lisäämään tietojasi sukelluksen eri osa-alueilta. Osallistumismaksu on 25 euroa/osallistuja sisältäen lounaan. Valtakunnalliseen ralliin osallistuneilta ohjaajilta ei peritä erillistä maksua.

Ilmoittautumiset viimeistään 8.3.2006 mennessä Liiton toimistoon office@sukeltaja.fi ja lisätiedot nuorisopäälliköltä.

Infopäivien ohjelma:

| | |
|--------------|---|
| 9.30 - 10.00 | Päivän avaus, ajankohtaisetkuuluiset, Nuoret Pinnan alle -hanke |
| 10.00-10.35 | Uppopallo, ohjaajakurssi |
| 10.40-11.15 | Räpyläuinti |
| 11.15-11.50 | Vapaasukellus |
| 12.00-12.35 | Sukelluskalastus |
| 12.40-13.00 | Urheilun ja liikunnan nuorisokomitea |
| 13.00-13.20 | Hyljeryhmä toimii ja liikkuu |
| 13.25-13.45 | Päivän päätös |

Sammakot ry ja Sukeltajaliitto ry järjestää:

VIKINKI SEIKKAILU

Valtakunnallinen norpparalli
Jyväskylässä 1.-2.4.2006

Mukana perinteisten sarjojen lisäksi 16-18-vuotiaiden snorkkelsarja, kaksi laitesukellussarjaa sekä OHJAAJASARJA yksilösuorituksena. Samalla osallistumismaksulla on mahdollisuus osallistua sekä snorkkeli- että laitesukellussarjaan.

Hinta 50 € sisältää rallin, majoituksen, ruokailun sekä vierailun Keski-Suomen Ilmailumuseossa. Ralliin osallistuvilta ohjaajilta ei peritä erikseen maksua samaan aikaan järjestettäviltä ohjaajien info-päiviltä.

Lisätietoja: Petri Heikkinen 0400-730 388 tai petri.heikkinen@sukeltaja.fi sekä www.sammakot.com

Ilmoittautumiset seuroittain Sukeltajaliitto ry:n toimistoon 8.3.2006 mennessä: office@sukeltaja.fi

KANSAINVÄLINEN SNORKKELISUKELLUSLEIRI 15.-18.6.2006 BENGTSÅRISSA

Lasten ja nuorten kesäleiri järjestetään yhteistyössä Urheilusukeltajat ry:n, Sukellusseura H2O:n ja Nousu ry:n kanssa.

Leirin hinta on 125 euroa/osallistuja sisältäen kuljetukset Helsingistä leiripaikalle, majoituksen, ruokailun ja ohjelman. Jokaista 5 lasta kohden osallistuva maa/seura tarvitsee yhden täysi-ikäisen ohjaajan.

Leirille mahtuu mukaan 80 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. Ilmoittautumiset Sukeltajaliiton toimistoon office@sukeltaja.fi viimeistään 12.5.2006 mennessä seuroittain/maittain. Mainitsethan ilmoittautumisten yhteydessä osallistujien yhteystiedot, seuran, mahdolliset allergiat ja lääkityksen sekä ketkä toimivat ohjaajina.

Lisätietoja leiristä saat nuorisopäällikkö Sari Häkkiseltä sekä leirin verkkosivuilta: www.sukeltaja.fi



LIIKUNNAN JA URHEILUN NUORISOKOMITEA

Valtakunnalliset liikuntajärjestöt Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU) ja Suomen Olympiakomitea ovat ottaneet merkittävän askeleen nuorten aktiivisuudessa urheilun päätöksentekoon. Järjestöt ovat yhdessä perustaneet Liikunnan ja Urheilun Nuorisokomitean.

Anni Pykäläinen edustaa sukellusta (Saimaan Norpat) Liikunnan ja Urheilun Nuorisokomiteassa, johon valittu 14 jäsentä. Nuoret edustavat 11 eri urheilulajia. Nuoret ovat nostaneet komitean päätavoitteiksi nuorten liikkumisen lisäämisen sekä nuorten mukaan saamisen liikunnan ja urheilun päätöksentekoon.



NUORET HARRASTAMAAN

Tiedätkö mitä on omaehtoinen liikunta? Tällä tarkoitetaan toimintaa, joka syntyy luonnollisesti erilaisissa tilanteissa. Vapaa-aikanaan liikutaan omaehtoisesti omasta halusta ja mielenkiinnosta joko yksin tai yhdessä. Omaehtoisen liikunnan määrää tulisikin lisätä, koska näin voidaan turvata hyvinvoinnin kannalta riittävä liikkumisen määrä.

Nuorten 13-19 vuotiaiden suosituin harrastus on omaehtoinen liikunta. Liikuntamuotoina korostuvat hauskuus, nauttiminen ja ystävät. Nuorista kuitenkin 70 % haluaisi, että mukana harrastuksessa olisi ohjaaja. Ohjaajan odotetaan olevan ystävällinen, pätevä, hauska, ymmärtäväinen ja rento. Aikaa tulee jäädä omaehtoiseen harjoitteluun.

Suurena kysymyksenä voimmekin nostaa esille: löytyyhän nuorille harrastusmahdollisuus myös meidän seurassamme ja tuemmehan me nuorten harrastamista?

lähde: Nuori Suomi 2006: Lasten ja nuorten omaehtoinen liikunta. Vinkkejä ja ajatuksia lasten ja nuorten ohjaajille.

UUDET ELVYTYSOHJEET

Uudet elvytysohjeet ovat astuneet voimaan Punaisella Ristillä. Ohjeet perustuvat Kansainvälisen elvytysneuvoston suositukseen ja Euroopan Elvytysneuvoston hyväksyntään ja 28.11.2005 julkaistuihin linjauksiin. Nämä uudet elvytysohjeet on otettu heti käyttöön.

Ohjeet ovat aikaisempia ohjeita yksinkertaisempia, jolloin auttamisen kynnyks madaltuu ja auttajan valmius auttamiseen paranee sekä elvytys on tehokkaampaa.

Aikuisen että lapsen elvytyksessä on sama painelupuhallussuhde: 30 painelua, 2 puhallusta. Lapsen elvytys aloitetaan kuitenkin aina viidellä alkupuhalluksella, sillä lapsen elottomuuteen liittyy usein hengityksen estyminen. Lisätietoja www.redcross.fi

SUOMI VESILLE

Suomi Vesille on usean eri toimijan yhteinen vesiliikuntatapahtuma. Tämä toteutetaan touko-kesäkuussa yhteensä 20-30 eri paikkakunnalla. Päätapahtuma järjestetään tänä vuonna Espoon Nuottaniemen venesatamassa 25.5.2006 klo 12.00 alkaen. Sukeltajaliitto on mukana järjestämässä tapahtumia omalta osaltaan.

Suomi Vesille

PORUKALLA –PERHELIKUNTATAPAHTUMA

Toukokuussa 2006 perheliikuntaverkosto järjestää valtakunnallisen Porukalla –perheliikuntatapahtumien ketjun. Järjestäjiksi kutsutaan mukaan myös meitä. Porukalla-tapahtuma on hyvä seuran toiminnan esittelytilaisuus ja kevätkauden huipennus. Lisätietoja löydät www.perheliikunta.net/porukalla. Ilmoittautumisaikaa on 10.3.2006 asti ja jos kiinnostuit, otathan yhteyttä pikaisesti Liiton nuorisopäällikköön: sari.hakkinen@sukeltaja.fi

SUKELLUS ESILLÄ VENEMESSUILLA

Sukelluksen teemapäivä 19.2.2006 vie pinnan alle Venemessujen 2006 yhteydessä. Sukeltajaliitto järjestää tietoiskuja eri sukelluksen osa-alueista päivän aikana Ballroom 2:ssa. Aiheina ovat laitesukellus, nuoret sukeltajina, vapaasukellus, uppopallo, räpyläuinti, kalastus, vapaaehtoinen pelastuspalvelu ja hylt. Nähdään kaikki sukelluksen merkeissä venemessuilla!



HOMMA.FI

Nuorten Akatemialla on nuorille suunnatut sivustot Homma.fi. Näillä sivuilla voit käydä tutustumassa eri harrastuksiin harrastushakukoneen avulla sekä ilmoitustaululta löydät kivaa tekemistä. Seurat voivat hyödyntää tätä sivustoa omien tapahtumiensa ja miksei myös kurssiensa markkinoimiseen. Käyhän tutustumassa www.homma.fi

VESITURVAGAMES

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto on julkaissut vesiturvallisuusaiheisen pelin VesiturvaGamesin. Pelin tavoitteena on vesiturvallisuustietojen- ja taitojen opettaminen. Pelin pääkohderyhmänä ovat koululaiset, mutta peli tarjoaa hyvää oppia myös muille, kaikenikäisille.



www.vesiturvagames.fi

KOULUTUSTA

Norppaohjaajakurssit Tampereella

kevät 17.-19.3.2006
syksy 27.-29.10.2006

Kurssit ovat tarkoitettu yli 15-vuotiaille snorkkeli- tai laitesukeltajille tai uimaopettajille, jotka ovat kiinnostuneet 7-15 -vuotiaiden ohjaamisesta ja norppatoiminnasta snorkkelisukelluksen parissa.

Kurssit antavat tietoa lasten urheilun lähtökohdista, ohjaajan roolista, harjoituskertojen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä taidon opettamisesta ja oppimisesta. Kursseihin kuuluvat myös sukellustaidot sekä uintitekniikat sekä pelit ja leikit vedessä. Kurssit antavat valmiudet toimia seurassasi norppatoiminnan ja norpan taitoradan ohjaajana.

Hinta: 250 euroa sisältäen opetuksen, materiaalin, majoituksen ja ruokailun.

Ilmoittautumiset kevään kurssille 17.2.2006 mennessä ja syksyn 29.9.2006 mennessä kirjallisena seuroittain ilmoittautumislomakkeella. Kursseilla noudatetaan Liiton peruutusehtoja.

Lisätietoja saat nuorisopäälliköltä.

Snorkkelisukelluskouluttajakurssi Eerikkilässä

I-osa 8.-10.9.2006, II-osa 29.9.-1.10.2006

Kurssi antaa valmiudet suunnitella ja organisoida snorkkelisukelluksen peruskurssin sekä kouluttaa ja kortittaa snorkkelisukeltajia. Kurssin hyväksytysti suorittanut saa toimia snorkkelisukelluskurssin vastuukouluttajana, toimia avustavissa tehtävissä laitesukelluskoulutuksessa, opettaa laitesukelluskurssien perusvälineosioita ilman laitesukelluskouluttajan suoraa valvontaa sekä, jos snorkkelisukelluskouluttajalla on voimassa oleva laitesukelluskortti, hän voi toimia lähikouluttajana laitesukelluskouluttajan valvonnassa.

Pääsyaatimuksena kurssille on 18 vuoden ikä, seuran kirjallinen esitys, voimassa oleva CMAS S3 tai NAUI Skin Diver -kortti, Norppaohjaajan pätevyys tai CMAS P3 tai NAUI Master Scuba Diver -kortti tai vastaava muun kansainvälisesti hyväksytty sukelluskoulutusjärjestön snorkkeli-, vapaa- tai laitesukeltajaluokitus. Kurssi järjestetään yhteistyössä laitesukelluskouluttajakurssin kanssa.

Hinta: 450 euroa, sisältäen opetuksen, materiaalin, majoituksen ja ruokailun.

Ilmoittautumiset seuroittain kirjallisena ilmoittautumislomakkeella 11.8.2006 mennessä. Kurssilla

noudatetaan Liiton peruutusehtoja. Lisätietoja saat nuorisopäälliköltä.

Kuuttiohjaajakurssi 10.-12.11.2006, Varalan urheiluopisto, Tampere

Kurssi on tarkoitettu kaikille 18 vuotta täyttäneille Norppaohjaajille tai muu vesiliikunnan alan koulutuksen käynneille. Perhesukelluksen eli 3-6 -vuotiaiden lasten ja heidän vanhempiansa yhteiseen snorkkelisukellustoimintaan, ohjaajakurssi tarjoaa tietoa lasten kehityksestä, lasten liikunnan lähtökohdista ja edellytyksistä, lasten ja vanhempien ohjaamisesta toiminnassa ja monipuolisia toimintamalleja allastointiin. Kurssilta saat myös runsaasti leikki-ideoita, harjoitusmalleja sekä valmiita ohjelmia.

Hinta: 185 euroa, sisältäen opetuksen, materiaalin, majoituksen sekä ruokailun

Ilmoittautumiset seuroittain kirjallisena ilmoittautumislomakkeella 6.11.2006 mennessä. Kursseilla noudatetaan Liiton peruutusehtoja.

Lisätietoja saat nuorisopäälliköltä.

TAPAHTUMIEN JA KOULUTUKSIEN PERUUTUSEHDOT:

Viimeisen päivän jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitetaan 30 % kurssin/tapahtuman hinnasta

Peruutuksista tulee aina ilmoittaa, ilman peruutusta poisjääneiltä veloitetaan koko kurssin/tapahtuman hinta

Sairastapauksissa palautamme kurssi/tapahtumamaksun lääkärintodistusta vastaan vähennettynä toimistokuluilla (8,50 euroa)

Kurssi/tapahtuma voidaan peruuttaa järjestäjien taholta, mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi

Sukeltajaliitto pidättää oikeuden muutoksiin

MUUT KOULUTUKSET

Hyviä mahdollisuuksia kehittää itseään ohjaajana on käydä monipuolisesti eri tahojen järjestämissä koulutuksissa. Käypä tutustumassa seuraaviin kurssi-tarjottimiin ja kehitä itseäsi ohjaajana.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry:
www.suh.fi/toiminta/koulutuskalenteri_2006/

Lahden ammattikorkeakoulu järjestää valmentajakouluttajan erikoistumisopinnot 30 op:
www.lamk.fi/li/koulutus/erikoistumisopinnot/

Suomen Kuntoliikuntaliitto järjestää Liikuttaja -ohjaajakoulutusta: www.kunto.fi/index.php?id=147

Suomen Liikunnan ja Urheilun aluejärjestöt (15 kpl) järjestävät monipuolista ja kattavaa koulutusta lasten ja nuorten liikunnassa, kunto- ja terveysliikunnassa sekä seuratoiminnassa. Käy tutustumassa oman alueesi tarjontaan.

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry: www.eklu.fi

Etelä-Savon Liikunta ry: www.esliikunta.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry: www.eslu.fi

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry: www.hlu.fi

Kainuun Liikunta ry: www.kainuunliikunta.fi

Keski-Pohjanmaan Liikunta ry: www.kepli.com

Keski-Suomen Liikunta ry: www.kesli.fi

Kymenlaakson Liikunta ry: www.kymli.net

Lapin Liikunta ry: www.lapinliikunta.com

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry: www.liiku.slu.fi

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry: www.plu.fi

Pohjois-Karjalan Liikunta ry: www.pokali.fi

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry: www.popli.fi

Pohjois-Savon Liikunta ry: www.pohjois-savonliikunta.fi

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry: phlu.fi

HYVIÄ VINKKEJÄ TOIMINTAAN?

Kaipaatko virikkeitä ohjaamiseen, jonnaako tekeminen?

Käypä keräämässä omaan ideapankkiisi uusia ideoita. Näitä löydät mm.

www.suh.fi/toiminta/materiaalisalkku/ ja täältä erityisesti kehitä ja keksi, aquaintiseikkailu sekä uinticooper

www.mll.fi/kasvattajan_tietokulma/leikkipaikka/ löydät monenlaisia vinkkejä, joita voit soveltaa veteen

YHTEYSTIEDOT

Sukeltajaliitto ry
Radiokatu 20
00093 SLU

www.sukeltaja.fi

NUORISOPÄÄLLIKÖ

Sari Häkkinen
puh. (09) 3481 3190
sari.hakkinen@sukeltaja.fi



WWW.SUKELTAJA.FI VERKKOKAUPASSA:

Snorkkelisukelluksen peruskurssin koulutusmateriaali

Materiaaliksi saatavilla snorkkelisukelluskursseja järjestäville seuroille tai yhteistyökeskuksille. Sisältää:

- Kurssin järjestämisohteet
- Kalvot
- Kalvosarjan powerpointesityksenä
- Allas- ja avovesikortit



Ilmoita kansiota tilatessasi kouluttajanumerosi ja mikä seuran tai yhteistyökeskuksen käyttöön kansi tulee. Hinta 149 euroa.

Snorkkelisukeltajan työkirja

Työkirja on suunniteltu snorkkelisukelluksen peruskurssia suorittaville lapsille ja nuorille tukemaan heidän oppimistaan.

Tehtävät on jaoteltu kurssin tuntijaon mukaan.

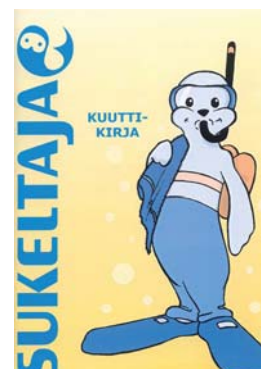
Hinta 3 euroa.



Kuutti-kirja

Lapsille ja heidän vanhempien tarkoitettu tehtävävihkonen.

Hinta 3 euroa.



Sukeltaja-pipo

Talven tuiskuihin HUSKY:n villa-pipo fleeecevuorilla.

Hinta 22 euroa.

