



SUKELTAJA

Norppaposti

1/2009

Sisältää:

- Nuorisovaliokunta 2009
- Koulutuksia ja tapahtumia
- Seuratuen uudistunut hakuaika!
- Uudet hinnat, uudet tuotteet
- Etsitään norppaohjaajien kouluttajia!!!
- Idolina: Sukelluskalastaja
- Tapahtui eräässä seurassa:
Riihimäen urheilusukeltajien joulujuhla...
- Saako urheilijaan enää koskea?
- Hyvä harjoittelu -seminaarit

Kaikesta Norppa-
postiin liittyvästä
lisätietoja:

nuorisopäällikkö
Heli Laukkarinen
(09) 3481 3190 tai
040-764 1157
[heli.laukkarinen@
sukeltaja.fi](mailto:heli.laukkarinen@sukeltaja.fi)



NUORISOVALIOKUNTA 2009

Sukeltajaliiton nuorisovalioikunta on saanut uuden puheenjohtajan. Laura Torkkeli toimii vuoden 2009 puheenjohtaja luotsaten eteenpäin valiokuntaa.

Nuorisovalioikunta vuonna 2009:

- Laura Torkkeli , puheenjohtaja
- Anu Laine, sihteeri
- Patrick Lybeck, tapahtumat
- Ossi Mantere, tapahtumat
- Lilli Pykäläinen, hallituksen yhteyshenkilö
- Irene Savolainen, nuorisovalioikunnan liitto-kouluttajavastaava
- Timo Suominen, kilpailulajit
- Heli Laukkarinen, toimii esittelijänä



Laura Torkkeli
Nuorisovalioikunnan
puheenjohtaja



SUKELTAJA

SUKELTAJALIITTO RY:N NUORISOVALIOKUNNAN JÄRJESTÄMÄ KOULUTUS

Ilmoittautumiset ja peruutusehdot:

- Kirjallisesti seuroittain **kuukautta ennen tapahtumaa** Sukeltajaliiton toimistoon office@sukeltaja.fi tai fax (09) 3481 2516 tai heli.laukkarinen@sukeltaja.fi.
- Kerro ilmoittautumisen yhteydessä: nimi, syntymäaika, yhteystiedot, seura, mahdolliset ruoka-allergiat ja/tai lääkitys.
- Lisäksi tulee toimittaa seuran esitys kurssille osallistumisesta. Lomake löytyy www.sukeltaja.fi -> resurssipankki-> lomakkeet
- Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdyistä peruutuksista veloitamme 30% kurssin hinnasta.
- Peruutuksista tulee aina ilmoittaa. Ilman peruutusta kurssilta poisjääneiltä veloitetaan koko kurssin hinta.
- Sairastapauksissa palautamme kurssimaksun lääkärintodistusta vastaan vähennettynä toimistokulut (8,5€).
- Kurssi voidaan peruuttaa järjestäjien taholta, mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi.
- Sukeltajaliitto pidättää oikeudet muutoksiin.

DIVE ÄKSÖN Riihimäellä 4.-5.4.2009

Tutkimusmatkailua pinnalla ja pinnan alla kompassin, vedenalaisen kameran, riilin, kiipeilyverkon, uppopallon ja kajakin avulla. Osa tutkimusmatkasta toteutetaan savusukeltaen. Lauantai-illan päätteeksi vesidisco!

Järjestävä seura Riihimäen Urheilusukeltajat ry. Osallistumismaksu 50 €

Ilmoittautuminen seuroittain kootusti 6.3.2009 mennessä osoitteeseen heli.laukkarinen@sukeltaja.fi

Lisätietoja, alustava aikataulu & ohjelma: www.riusuk.net/Junioritoiminta/ / DIVE ÄKSÖN 2009



TAPAHTUMIA JA KOULUTUKSIA:

Jokaiseen tapahtumaan ilmoittautuminen loppuu **kuukautta ennen** tapahtumaa!!!

4.-5.4. Diveäksön Riihimäellä

- Seuroista voi ilmoittautua vain 10 henkilöä per seura, joista vähintään yhden tulee olla täysi-ikäinen huoltaja/ohjaaja.
- Sinettiseuroista voidaan ilmoittaa 12 henkilöä. Ilmoittautuminen seuroittain alkaa 6.2.2009 ja päättyy 6.3.2009.
- Nopeasti ilmoittautuneiden seurojen kaikki 10/12 mahtuu varmasti mukaan.
- Varasijoille voi ilmoittaa ihmisiä. Liiton suunnalta ilmoitetaan viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, jos varasijoilta mahtuu mukaan.
- Tämä järjestely siksi, että tilat rajoittavat osallistujamäärän 130 norppaan/ohjaajaan.
- Tapahtumalle tullaan avaamaan **nettisivut** Riihimäen urheilusukeltajien sivuille.

24.-26.4. Norppaohjaajakurssi Kouvola

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

Kurssi antaa tietoa lasten urheilun lähtökohdist, ohjaajan roolista, harjoituskertojen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä taidon opettamisesta ja oppimisesta. Kurssiin kuuluvat myös sukellustaidot sekä uintitekniikat sekä pelit ja leikit vedessä. Kurssi antaa valmiudet toimia seurassasi norppatoiminnan ja norpan taitoradan ohjaajana.

Hinta: 250 euroa sisältää opetuksen, materiaalin, majoituksen, ruokailun ja kurssin hyväksytysti läpäisseille postitetaan Liiton kortti.

Ilmoittautumiset viimeistään 24.3. mennessä **seuran esitys -lomakkeella**. Kurssille mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä enintään 16 osallistujaa.

25.-27.9. ja 2.-4.10. Snorkkelisukelluskouluttajakurssi Piispala, Kannonkoski

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.

Hinta: 450 euroa

Kirjallinen ilmoittautuminen on pakollinen. Noudatetaan Sukeltajaliiton ilmoittautumis- ja perutusehtoja.

9.-11.10. Norppaohjaajakurssi, Varala

Kurssi on tarkoitettu yli 15-vuotiaille snorkkeli (S2)- tai laitesukeltajille tai uimaopettajille, jotka ovat kiinnostuneet 7-15 -vuotiaiden ohjaamisesta ja norppatoiminnasta snorkkelisukelluksen parissa.

Kurssi antaa tietoa lasten urheilun lähtökohdist, ohjaajan roolista, harjoituskertojen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä taidon opettamisesta ja oppimisesta. Kurssiin kuuluvat myös sukellustaidot sekä uintitekniikat sekä pelit ja leikit vedessä. Kurssi antaa valmiudet toimia seurassasi norppatoiminnan ja norpan taitoradan ohjaajana.

Hinta: 250 euroa sisältää opetuksen, materiaalin, majoituksen, ruokailun ja kurssin hyväksytysti läpäisseille postitetaan Liiton kortti.

Ilmoittautumiset viimeistään 9.9.2009 mennessä **seuran esitys -lomakkeella**. Kurssille mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä enintään 18 osallistujaa.

27.-29.11. Kuuttiohjaajakurssi, Jyväskylä

Kurssi on tarkoitettu kaikille 18 vuotta täyttäneille Norppaohjaajille tai muun vesiliikunnan alan koulutuksen saaneille, jotka ovat kiinnostuneita perhesukellustoiminnan eli 3-6 -vuotiaiden lasten ja heidän vanhempiansa ohjaamisesta snorkkelisukelluksen parissa. Ohjaajakurssi tarjoaa tietoa lasten kehityksestä, lasten liikunnan lähtökohdista ja edellytyksistä, lasten ja vanhempien ohjaamisesta toiminnassa ja monipuolisia toimintamalleja allastoimintaan. Kurssilta saat myös runsaasti leikki-ideoita, harjoitusmalleja, valmiita ohjelmia sekä käytännön harjoittelua.

Hinta: 200 euroa.

Ilmoittautumiset viimeistään 23.10.2009 mennessä **seuran esitys -lomakkeella**. Kurssille mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä enintään 10 osallistujaa.

KESÄLEIRI TANSKASSA

Tanskan liitto järjestää kesäleirin Samsøssa. Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä heli.laukkarinen@sukeltaja.fi
Lisätietoja <http://www.sportsdykning.dk/>

UUDET HINNAT, UUDET TUOTTEET

Snorkkelisukelluksen kortituslomake poistuu ja tilalle tulevat koulutuspaketit.

Norpantaitoradan suorittaneille voidaan myöntää norppakortti. Uusi hinta kortituspaketille on 10€. Hinta sisältää kortituslomakkeen ja turvaohjeet.

Snorkkelisukelluksen peruskurssin suorittaneiden uusi koulutuspaketti sisältää: kortituslomakkeen, päiväkirjankansion, snorkkelisukelluspäiväkirjan sekä koulutusvihon. Tämän paketin hinta on 18€.

Myöhemmin on tulossa koulutussetti, jossa on mukana myös Nuoren sukeltajan opas, kun tämä valmistuu. Paketti hinnat tulevat olemaan aina halvempia, kuin erikseen ostetut.

ENSI VUODEN KEHITTÄMISTUEN HAKUAIKA PÄÄTTYY 15.3.2009

Vuoden 2009 urheiluseuratoiminnan kehittämistuki on uudistunut. Lasten ja nuorten toiminnallisten tukien lisäksi seurat voivat hakea tukea aikuisten liikunnan toteuttamiseen sekä starttitukea päätoimisten palkkaukseen. Tarkemmat hakukriteerit löytyvät osoitteesta www.seuratuki.fi. Hakuaika päättyy jo 15.3.2009.

Syksyllä ei ole hakua. Eli jatkossa seuran kehittämistuen haku on aina keväisin.

IDOLI: SUKELLUSKALASTAJA ELIEL

Miten tulit aloittaneeksi sukelluskalastuksen?

Vedenalainen maailma on kiehtonut minua pienestä pitäen. Ensimmäisen sukellusmaskini sain noin neljävuotiaana. Aloitin varsinaisen snorkkelisukelluksen Keski-Uudenmaan sukeltajien norpissa kymmenen vuoden iässä ja jatkoin edelleen seuraamme perustettuun hylje-ryhmään. Jani Helle ja Joni Kettunen tulivat esittelemään meille sukelluskalastusta hyljeiden harjoituksiin. Laji vaikuti kiehtovalta ja kokeiltuamme harppuunoita altaalla olin myyty. Ostin sitten seuraavana kesänä harppuunan, ja pääsin kalastamaan avovesissä rakastuen lajiin toden teolla. Kilpailu-urani aloitin heti kun ikää oli riittävästi eli 15-vuotiaana.



Mikä on lajissa parasta mikä huonointa?

Lajissa on todella paljon mahtavia asioita. On upeaa olla kauniina päivänä merellä sukeltamassa lähellä luontoa, ja kokea vedenalaisten hiljaisuus jonka rikkoo vain veden rauhoittavat äänet. Pidän paljon myös lajin urheilullisuudesta, sekä yhteisöllisyydestä ja avoimen auttavaisesta meinistä joka sukelluskalastuspiireissä vallitsee. Lajin huonona puolenä on se, että näin alle ajokortti-ikäisenä on sukeltamaan lähtiessä todella riippuvainen muista, sillä sukelluspaikoille päästäkseen tarvitsee käytännössä aina autoa mikäli ei asu aivan meren rannassa. Tottakai kaikista huonoista lajissa ovat ne kuukaudet jolloin meri on jäässä eikä kalastamaan pääse ollenkaan.

Miten harjoittelet ja kuinka paljon?

Pyrin sukeltamaan ja kalastamaan avovesissä mahdollisimman paljon, sillä merestä/järvestä ja kalojen käyttäytymisestä oppii parhaiten kokemalla itse. Kesäisin kalastankin päivittäin, sillä kesämökimme on Saimaan rannalla hyvien sukellusvesien äärellä. Talvisin kun avovesiin pääsee sukeltamaan harvemmin, pyrin kehittämään sukelluskalastuksessa tarvittavia ominaisuuksia urheilemalla monipuolisesti. Vapaasukellusta harjoittelen kaksi kertaa viikossa, uin sekä pelaan koripalloa kerran pari viikossa, sekä lenkkeilen ja pelaan uppopalloa fiilisten mukaan. Parhaimmillaan harjoituskertoja kertyy siis viikossa jopa seitsemän.

Suosikkikalasi?

Vielä toistaiseksi siika-/taimenmittarini näyttää nolaa, joten voin vielä sanoa suosikkikalani olevan ahven. Pidän ahventen kalastamisesta, sillä niitä saadakse joutuu sukeltamaan, mutta jos niitä on, ne

Etsitään norppaohjaajien kouluttajia!!!

Oletko sinä tai teidän seurassa ihminen, joka on toiminut useamman vuoden vähintään norppaohjaajana. Nuorisovaliokunta etsii vahvistusta omaan liittokouluttaja rivistöön.

Nuorisovaliokunnan liittokouluttajat järjestävät noin 4-8 koulutustapahtumaa vuodessa yhteistyössä eri tahojen kanssa niin aloitteleville kuin pitemmälle ehtineille ohjaajille. Jokainen liittokouluttaja saa olla vuosittain mukana kouluttamassa vähintään yhdellä kurssilla/tapahtumassa.

Kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä suoraan Liiton nuorisopäällikköön, jolta saa lisätietoja heli.laukkarinen@sukeltaja.fi

eivät kuitenkaan ole millään muotoa mahdottomia saavuttaa. Kaiken lisäksi ahven on vielä parhaimman makuisia kaloja. Onkin aina yhtä upea tunne kun pohjalla odotettuan näkee ensimmäisten ahventen uivan näkökenttään!

Hienoin muistosi kisoista?

Se on varmatikkin toisista kisoistani, vuoden 2007 Siika Cup:ista Porkkalasta. Kisat olivat vähäkalaiset, ja sijoituin kahdella kampelallani kilpailussa viidenneksi, sekä joukkuekilpailussa kuudenneksi, vaikka joukkueessani ei ollut muita kuin minä. Se oli minulle vasta kilpailu-uran aloittaneena uskomaton yllätys kuten varmasti monelle muullekin.

Kenelle suosittelet lajia?

Mielestäni laji sopii kaikille ketkä ovat kiinnostuneita sukeltamisesta, kalastamisesta sekä luonnonläheisistä harrastuksista. Lisäksi ainakin jos aikoo kilpailemaan, kannattaa pitää huolta kunnostaan sillä kilpailut ovat pituutensa vuoksi yleensä melko rankkoja. Hyvästä fyysisestä kunnosta ei toki muutenkaan ole haittaa tässä lajissa, kuten ei missään muussakaan.

Sopiiko laji sekä pojille että tytöille?

En näe mitään estettä sille miksei. Vaikka Suomessa on tällä hetkellä suhteessa paljon vähemmän nais- kuin miessukelluskalastajia, mielestäni laji sopii niin pojille kuin tytöillekin jos vaan kiinnostusta löytyy.

Syötkö saamasi kalat?

Tottakai! Ainoastaan kilpailuissa jos saalista tulee se saattaa jäädä kilpailun järjestäjille käytännön syiden (eli pitkien matkojen) vuoksi.

Onko sinulla suosikki kalaruokaa?

Paha kysymys, sillä pidän valtavasti kaikista kalaruoista. Kuitenkin ylitse muiden nousevat mummini reseptillä valmistetut ahvenet sekä sushi.

Onko jotain kohteita johon haluaisit kalastamaan?

Unelmanani olisi päästä kiertämään maailmaa ja löytämään vielä koskemattomia sukellus-, ja kalavesiä. Tällä hetkellä kuitenkin paikka numero yksi johon haluaisin päästä kalastamaan on Norja Olenkin kuullut jo aivan liikaa tarinoita kirkkaista vesistä ja kalojen paljoudesta voidakseni olla matkustamatta sinne joskus. Haaveeni saattaa toteutua jo melko pian, sillä lähdän mahdollisesti ensi kesänä kilpailemaan Kristiansund Cup:in juniorisarjaan.



urheiluseura- toiminnan kehittämiseen 2009

- päätoimisten palkkauksen starttituki
- toiminnalliset tuet lasten, nuorten ja aikuisten liikuntaan

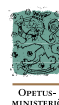
Hakuaika päättyy 15.3.2009

www.seuratuki.fi

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE

SLU

Kunto
LIIKUNNALLISET TUET



OPETUS-
MINISTERIÖ



SUOMALAINEN VOITTAA AINA

Mikä on tavoitteesi tulevaisuudessa lajin parissa, SM-itali, maajoukkueeseen pääsy ...?

Vaikka kilpailenkin lajissa, en koe kilpailuissa menestymistä suurimmaksi motivaattorikseni. Tavoitteenani onkin oppia ymmärtämään merta, sekä kalojen käyttäytymistä sekä kehittyä kaikilla osaluilla paremmaksi kalastajaksi. Tässä riittäkin varmasti työtä loputtomiin. Jos joskus kehityn sille tasolle että voin kilpailla maamme, tai jopa maailman huippujen kanssa, olisi mahtavaa päästä kansainvälisiin arvokisoihin ja saada niissä menestystä.

Kuka on sinun idolisi?

Tällä hetkellä suurin esikuvani on varmaankin Joseba Kerejeta, lajin tuore maailmanmestari. Vaikka en olekaan koskaan tavannut häntä, haluaisin oppia tuntemaan maailman meriä ja kalojen elintapoja kuten hän. Myös Suomessa on paljon upeita sukelluskalastajia jotka ovat opettaneet minulle paljon sukelluskalastuksesta sekä auttaneet ymmärtämään lajia yhä paremmin.

TAPAHTUI ERÄÄSSÄ SEURASSA: Riihimäen urheilusukeltajien joulujuhla...

Yö taas palmujen ylle saa...

Olipa taas yksi niistä pimeistä ja sateisista aamuista, kun kaikki tuntui kurjalta ja väsyttävältä. Riihimäen asemalta nousi aamujunaan pari norppaohjaajaa ja Retu- norpan äiti. Pitkää syksyä päiviteltyämme, nousi esiin toive, olisipa jo Joulukuu ja kurja syksy jo ohi, tästä juttu siirtyikin sopivasti pikkujouluihin ja siihen millä teemalla Norppa pikkujoulut tänä vuonna voitaisiin toteuttaa. Tällöin Retun äiti Taru ehdotti, että lapset voisivat esitellä taitojaan vanhemmilleen ja pienen pohdinnan jälkeen esiin nousi ehdotus Joulunäytelmästä. Tosin ensin mietittiin, että miten muka altaassa voisi näytellä ja mistä sellainen näytelmä löydetäisiin? Sitten idea rupesikin tuntumaan varsin mainiolta ja kokeilemisen arvoiselta. Ja kun Taru vielä lupasi kirjoittaa tarinan, niin ohjelmaidea oli valmis.

Tunti töihin tuloni jälkeen sähköposti jo kilkutti saapuneen viestin merkiksi ja siellä se oli, ensimmäinen ja kokolailla viimeinen versio näytelmästä. Olipa Taru nopea...

Norppien syksyn yhteisessä teemaillassa esitimme idean lapsille. Kun JP luki näytelmän hienosti eläytyen, en ole vielä koskaan aiemmin kuullut 30 lapsen olevan niin hiljaa ja keskittyen kuulemaansa. Ja kun tarina loppui, alkoi hirmuinen kiljunta. Kädet ylhäällä lapset huutelivat, mä haluan olla hai, mä haluan olla rosvo...

Roolijako oli selvä puolesta tunnissa ja lapset uhkuivat tyytyväisyyttä saatuaan itse päättää roo-

leistaan. Halutuimmat roolit ratkottiin kivi, paperi, sakset leikillä

Yhden viikonlopun tiiviiden harjoitusten ja näytelmärekvisiitan testauksen jälkeen koitti vihdoinkin 13.12. ja esityksen ainutkertainen ensi-ilta. Jännitys oli käsin kosketeltavaa ☺

Vanhemmat odottivat altaan laidalla hiljaisuuden vallitessa, kun lapset rooliasuihinsa pukeutu-neina hiipivät paikoilleen. Uimahallista sammui valot, kertoja aloitti tarinansa uimavalvojien kopista mikrofoniin puhuen/kuiskien???...

Ja näin se eteni... Viihtyisiä lukuhetkiä ☺

JOULUNÄYTELMÄ

Pimeys on laskeutunut Joulupukin Tyynenmeren pajan ympärille. Vartijatontut kävelevät ympäriinsä tähytyspaikoillaan taistellen unta vasten. Joka vuosi katalat rosvot vähät välittävät joulutunnelmasta ja yrittävät päästä osalliseksi Etelän kullasta. Aikaisempina vuosina vartijatontut ovat onnistuneet torjumaan rosvojen hyökkäykset ja sen he ovat luvanneet tehdä nytkin. Olisi kauheaa jos Etelän kulta varastettaisiin ennen jouluaattoja, ennen Joulupukin tuloa.

Tonttu Tarmokas: Kylläpä minua väsyttääkin tänä iltana!

Tonttu Toveri: Älä vaan nukahda, nyt täytyy pysyä tarkkana. Etelän kulta on meidän vastuullamme.

Tonttu Toiveikas: Tuskinpa ne roistot jaksavat enää tänä vuonna yrittää, olemme rökittäneet ne jo niin monena vuonna peräkkäin, että luulisi heidän uskovan.

Pahaa aavistamatta tontut pälyilevät ympärilleen kun vene lipuu hiljalleen kohti Tyynenmeren rannalla sijaitsevaa Joulupukin pajaa. Mustiin pukeutunut rosvojoukko hiipii hiljaa taskulamppujen valossa kohti vartijatonttuja.

Rosvo Roteva: Tuolla ne tontut taas toljottavat.

Rosvo Riehakas: Niin tekevät. Mutta tänä vuonna he eivät mahda mitään. Etelän kulta on kohta meidän!

Rosvo Röyhkeä: Vihdoinkin se on meidän! Salainen aseemme on lyömätön. Miksi emme aikaisemmin keksineet kutituspulveria?! Kohta tonttuja naurattaa...

Rosvo Runollinen: Kun viimeinen tonttu nauraa, on ryöstö selvää kauraa.

Rosvot vetävät suojamaskit kasvoilleen ja suuntaavat kutituspulverilla täytetyt salaiset aseensa kohti vartijatonttuja. Nopea painallus ja äkkiä piiloon. Tontut raapivat ensin itseään saadakseen kutinan pois mutta luovuttavat viimein ja purskahtavat voimakkaaseen nauruun. Yksi vartijatonttu toisensa

Norppaposti

jälkeen hoipertelee kikattaen liian lähelle laiturin reunaa ja molskahtaa äänekkäästi loiskahtaen mereen.

Nukkumassa olleet varavartijat heräävät meteliin ja juoksevat antamaan hälytyksen: Pizza-auto! Pizza-auto! Tonttuja yli laidan! Soittakaa Pizza-auto!

Hälytyksen huudettuaan yksi hyppää pelastusrenkaan kanssa veteen auttamaan edelleen kikattavia vartijatonttuja ja toinen laiturille auttamaan tovereitaan pelastussauvalla tai heittoliinalla.

Samalla valvomo kuuluttaa: Huomio, huomio, hätätilanne. Pizza-auto paikalle mahdollisimman pian. Useita tonttuja veden varassa.

Yleistä sekasortoa hyväksi käyttäen rosvojoukko sieppaa tonttujen huomaamatta aarrearkun mukaansa ja suuntaa veneensä kohti merta. Pizza-joukot saapuvat paikalle ja nostavat veden varaan joutuneet tontut yksitellen ylös merestä ja aloittavat ensiavun, jonka jälkeen he kuljettavat tontut jälkihoitoon varmuuden vuoksi.

Pizza-kuski toteaa: Onpa voimakas kutituskohtaus. Nyt on kiire.

Pizza-hoitaja vastaa: Niin on.

Pizza-lääkäri puolestaan lohduttelee tonttuja: Ei tässä mitään hätää ole. Kaikki selviävät kohtauksesta ilman vammoja.

Aamun sarastaessa rosivot jatkavat pakomatkaansa.

Rosvo Röyhkeä ilakoi: Hyvä me, me tehtiin se!

Rosvo Roteva vastaa: Niin tehtiin. Ne ei tiedä mikä niihin iski. Joko me muuten aletaan olla perillä?

Rosvo Riehakas toteaa: Ihan kohta. Hei, katsokaas tuonne!

Rosvo Runollinen jalat täristen toteaa: Jos noi on haita, niin tulee pöksyihin ruskea raita..

Siinä samassa hait piirittävät rosvojen veneen ja paniikki nousee. Tilanne jatkuu pitkään ja yhdellä rosvolla toisensa jälkeen menee peukku suuhun ja leuka alkaa täristä pelosta. Hait kiskovat melat irti veneestä rosvojen yrittäessä meloa karkuun. Rosvo Röyhkeä nousee seisomaan veneessä huutaen haille:

Menkää tiehenne! Ettekö te tajua, että tässä on rosvoretki menossa?! Häipykää!!!

Samassa vene keikahtaa ja Rosvo Röyhkeä joutuu veden varaan huutaen : Pizza-autoooooooooo!

Rosvo Roteva: Anna käsi tänne niin autan.

Samassa myös Rosvo Roteva sukeltaa ulos veneestä. Rosvot Riehakas ja Runollinen yrittävät auttaa kavereitaan mutta hekin joutuvat veden varaan huutaen : Pizza-auto, Pizza-auto!

Hait lähestyvät veden varaan joutunutta rosvojoukkoa.

Rosvo Riehakas huutaa: Kundit, tuolla on autio saari. Uidaan sinne äkkiä! Ei meitä täällä kukaan kuule! Vauhtia, kyllä me jaksetaan!



Rosvot uivat kuin viimeistä päivää kohti autiota saarta ja hait seuraavat kaarrellen perässä. Kaikki rosivot pelastautuvat saarelle ja hait jäävät kiertelemään saaren ympärille. Rosvojen vene/veneet ajelehtivat kauas pois.

Rosvo Roteva kuiskaa: Päästäänkö me ikinä pois täältä?

Rosvo Riehakas: Ei varmaan. Olisi pitänyt uskoa äitiä ja olla kiltti. Jos täältä päästään, niin ei olla ilkeitä enää ikinä!

Kaikki rosivot kuorossa: Ei ikinä!

Rosvo Röyhkeä: Meillä ole edes ruokaa! Vain pullo vettä.

Rosvo Runollinen: Ruokaa tuokaa, suolet huokaa, vatsa hankaa selkärankaa!

Rosvot voihtivat ja juovat vesipullon tyhjäksi.

Rosvo Röyhkeä: Hei, lähetetään pullopostia. Ehkä joku löytää sen ja tulee pelastamaan meidät.

Muut rosivot vastaavat kuorossa: Joo, tehdään niin.

Pullopisti ajelehtii hiljalleen kohti rantaa, jossa on nuoria ottamassa aurinkoa ja pelailemassa rantapalloa.

Iloinen Ville huomaa ensimmäisenä pullopostin ja huutaa: Hei, katsokaa... pullopostia!

Muut tulevat kiireesti lähelle sanoen: Lue äkkiä, mitä siinä sanotaan.

Ville ottaa kirjeen pullosta ja lukee ääneen: Olemme haaksirikkoutuneet autiolle saarelle lähelle Jou-lupukin Tyynenmeren pajaa. Meillä ei ole ruokaa eikä juomaa, joten tarvitsemme apua pikaisesti. Siltä varalta, että tämä viesti löydetään liian myöhään, haluamme pyytää anteeksi, että olemme olleet ilkeitä rosvoja ja yrittäneet pilata toisten joulun.

Ryöstämämme Etelän Kulta löytyy meren pohjasta läheltä autiota saarta, jolle pelastuimme. Varokaa haita kun tulette! Ja pitäkää kiirettä! T: neljä nykyisin kilttiä rosvoa.

Nuoret aloittavat välittömästi pelastusoperaation huudelleen:

Kiiruhtakaa! Aika on vähissä!

Eikä aikaakaan kun pelastuspartio saapuu autiolle saarelle ja heikossa kunnossa olevat rosvot siirretään yksi toisensa jälkeen autiolta saarelta pelastuslautoille.

Rosvot kiittelevät koko matkan pelastajiaan ja lupaavat pysyä kiltteinä koko loppuikänsä.

Rannalla Rosvo Riehakas tiedustelee: Entä Etelän Kulta? Saatiinko se pelastettua?

Ville vastaa: Valitettavasti emme löytäneet sitä,

Rosvo Riehakas: Voi ei, me ollaan pilattu kaikkien joulu!

Siinä samassa vedestä nousee Joulupukki säkkiä raahaten: Hou hou hou Onkos täällä kilttejä lapsia? Pukilla on täällä yllätys, säkillinen Etelän Kultaa eli juotavaa janoisille.

Rosvot yhteen ääneen; Siis mitä? Kaikki tämä ihan turhan takia.... Huokaus: Onneksi!!!!

Kaikki yhteen ääneen: **Hyvää Joulua Kaikille!!!**

SAAKO URHEILIJAAN ENÄÄ KOSKEA?

Lähde: LUM 1/09, SLU.fi. Teksti: Pete Saarnivaara

Moni valmentaja pelkää, että ilmapiiristä tulee hysteerininen, jos avataan keskustelu sukupuolisen tai seksuaalisen häirinnän kokemuksista urheilussa. Puhumattomuus johtaa kuitenkin viime kädessä Amerikan-malliin, jossa olalle taputtamista pitää varoa.

Seksuaalinen häirintä liikunnassa ja urheilussa nousee esiin yleensä ääriesimerkkien kautta. Yleisempiä ovat kuitenkin tilanteet, joissa esimerkiksi urheilija on kokenut jonkin tapahtuman ahdistavaksi tai painostavaksi ilman, että valmentaja on koko asiaa tullut ajatelleeksi.

"Valmentaja ei välttämättä huomaa toimivansa tavalla, joka on urheilijasta tai tämän vanhemmista ahdistavaa. Jos tapahtuu rikosoikeudellisesti jotain, siihen voi puuttua ja toimintamallit ovat olemassa. Mutta ennen sitä voi tapahtua paljon sellaista, mikä ei koskaan tule näkyviin", urheilupsykologi Satu Kaski sanoo.

Valmentajien kanssa työskentelevä Kaski sanoo, ettei ole koskaan itse törmännyt siihen, että urheilija kokisi normaalin urheilusuoritukseen kuu-

luvan liikkeen ohjaamisen kiusalliseksi. Häirinnän kokemuksia syntyy enemmän esimerkiksi lohdutustilanteissa tai muussa koskettamisessa.

Puhetta, puhetta!

Asiantuntijat suosittelevat kuin yhdestä suusta, että valmentajat kävisivät nuoren urheilijan ja tämän vanhempien kanssa avointa keskustelua siitä, millaista koskettamista lajin ohjaaminen vaatii, millaista läheisyyttä tai vaikkapa lohdutusta nuori valmentajalta kaipaa – ja toisaalta, mikä tuntuu nuoresta tai tämän vanhemmista häiritsevältä.

Mitä enemmän asiasta pelätään keskustella, sitä enemmän sitä mystifioidaan, uskoo Väestöliiton Nuorten seksuaalinen kaltoinkohtelu -kohtamisprojektin koordinaattori Kirsi Porras. "Kauden alussa voi käydä esimerkiksi vanhempien kanssa keskustelun siitä, miten nuorta kosketetaan ja mikä kuuluu lajin ohjaukseen. Olennaisinta on avoin ilmapiiri, jossa urheilija uskaltaa kertoa, jos kokee jonkin asian häiritseväksi. Jos asiasta ei puhuta, se voi paisua vanhempien mielissä suuremmaksi kuin onkaan", Porras sanoo.

"Tämän pitää olla yksi aihe pelisääntökeskusteluissa – mutta vain yksi aihe muiden joukossa", yleisurheilualmentaja ja Liikuntavammojen valtakunnallisen ehkäisyohjelman kehittämisspäällikkö Hannele Hiilloskorpi sanoo. "Asiaa ei saa hysterisoida. Muuten valmentajat alkavat miettiä, uskaltako urheilijaan enää koskea."

Ja koskettaminen kuuluu urheiluun. Paitsi suorituksen ohjaamista, tarvitaan lohduttamista, kannustamista, ilon jakamista, rauhoittelua... "Esimerkiksi taputteluhan on hyvin tärkeää nuorille. Nuorissa on kuitenkin eroja. Joku ei siedä edes olkapäälle koskettamista. Valmentajalla on yleensä tarkka näkö siitä, millaisia urheilijat ovat yksilöinä. Asiasta voi käydä suoraa keskustelua: minulla on tapana maalin jälkeen taputtaa olalle, mutta huomasi, ettet pidä siitä", Kirsi Porras kannustaa.

Jotta aihetta voisi käsitellä urheilijan tai tämän vanhempien kanssa, pitäisi ensin avata itsensä sille mahdollisuudelle, että onkin tahtomattaan toiminut tavalla, jonka urheilija kokee häiritseväksi. "Se on kivuliasta ja herättää häpeää: olen tehnyt jotakin omien arvojeni vastaista. Mutta jos asiaa pystyy käsittelemään avoimesti, avautuu uutta luottamusta", Satu Kaski sanoo.

Valmentajat luottavat maalaisjärkeen

"Eräs judovalmentaja sanoi kerran, ettei ole mitään epäselvää – epäasiallisen kosketuksen havaitsee ihan heti", Hannele Hiilloskorpi kertoo. Kommentti kuvaa monen valmentajan perusasennetta: terveellä maalaisjärjellä pärjää, eikä asiaa tarvitse erikseen vatvoa.

Ja toki maalaisjärjellä pitkälle pääseekin. Niin valmentajat kuin asiaa ulkopuoleltakin tarkkailevat antavat lähes kaikki samanlaisia esimerkkejä: toi-

miiko valmentaja nuoren urheilijan kanssa niin, että hän voisi toimia samalla tavalla silloin, kun urheilijan vanhemmat ovat läsnä? Jäykistyykö tai vetäytyykö urheilija, kun häntä haluaa lohduttaakseen?

Toisaalta häirinnän kokemukset voivat pysyä piilossa pitkään, koska valmentaja on etenkin nuorelle urheilijalle auktoriteetti, jonka tekemisiä ei välttämättä kritisoida muille. Valmentajan valtasema suhteessa nuoreen urheilijaan tarkoittaa myös sitä, että valmentajan on kannettava aikuisen vastuu.

Valmentajat eri leireissä

4-vuotiaasta asti itse telinevoimistelua harrastanut ja vuoden puolipäiväisenä valmentajana ja ohjaajana toiminut Hilkka Aronen sanoo, että aiheesta voi olla hyvä keskustella nuorten urheilijoiden vanhempien kokouksissa, etenkin jos mukana on lapsia, joiden vanhemmat eivät lainkaan tunne lajia. "Luottaisin kuitenkin valmentajiin. Ei tarvitse olla varpaillaan, jos ei ole erityistä syytä."

Aronen mukaan seurajohdon on hyvä miettiä asiaa etukäteen. Ilmapiiriin on oltava sellainen, että jos jotakin on hampaankolossa, siitä voi keskustella. "Mutta jos asiaa aletaan liikaa miettiä, löytyy hankaluuksia. Terveellä maalaisjärjellä pitää mennä."

Jalkapallojunioreja valmentava Antti Tapola sanoo, ettei asiasta ole tarvinnut keskustella vanhempien tai urheilijoiden kanssa. "Luontevan ja epäluontevan kontaktin kyllä erottaa. Futiksessa on yleensä onneksi aina muita valmentajia, huoltajia ja vanhempia kentän laidalla."

Judossa liittovalmennuksessa A-nuoriin asti edennyt ja kerhojen vetäjänä toiminut Miikka Neuvonen sen sijaan näkisi mielellään enemmän keskustelua. Hänen mukaansa mallia voisi ottaa Ruotsista.

Neuvonen muistuttaa, että valmentamisen kulttuuriin kuuluu monesti tietynlainen karskius – asenne, ettei keskustelemalla ole enenkään tuloksia tehty. Puhumattomuus saattaa kuitenkin edistää kieltokulttuuria. "Kun asia on esillä vain mediassa, ehkä vanhemmilta tulee ylireagointiakin. En haluaisi nähdä täällä jenkkimallia, jossa valmentaja ei voi katsoa silmiin urheilijaa."

Nimittelystä ahdisteluun

Häirintää voi kuvata jatkumoksi, jonka toisessa päässä on sukupuoleen kohdistuva häirintä – esimerkiksi nimittely – ja toisessa ääripäässä suoranainen seksuaalinen väkivalta. Ratkaisevaa on aina se, miten uhri kokee tilanteen – häirinnän kokemus on aina otettava vakavasti. Usein mahdollisissa häirintätilanteissa on kokemus kokemuksta vastaan, eikä välttämättä koskaan selviä, oliko kyseessä väärinkäsitys. Vaatii taitoa osata käsitellä asiaa molempia osapuolia kunnioittaen.

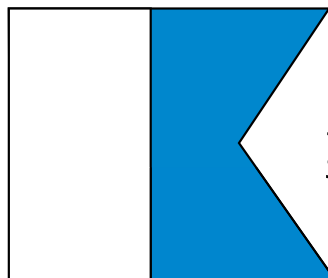
Telinevoimistelua 4-vuotiaasta asti harrastanut Hilkka Aronen kertoo balettivalmentajasta, jonka käytös oli epämiellyttävää. "Puhe kuulosti vihjailvalta, oli kutittelua ja sellaista." 7-8-vuotiaitten tyttöjen oma voimisteluvallmentaja otti asian puheeksi vanhemman tytön kanssa, jota sama balettivalmentaja oli aiemmin ohjannut. Kun tämä vahvisti, että käytöksessä oli jotakin epämiellyttävää, sai valmentaja lähteä. Aronen pohtii silti edelleen, johtuiko tilanne kuitenkin enemmän siitä, etteivät tytöt ymmärtäneet venäläistaustaisen valmentajan puhetta kunnolla.

Selvästä seksuaalisesta häirinnästä puolestaan on kyse SLU:n Lupa välittää – lupa puuttua -oppaan esimerkissä: "Kun epäonnistumme pelissä, rangaistuksena on istua valmentajamme sylissä. Hän koskettelee meitä etovasti ja käyttäytyy kauhealla tavalla. Eilen meillä oli pikajuoksuharjoitus, jossa viimeiseksi tullut joutui istumaan valmentajan sylissä, joten kaikki me juoksimme kuin henkemme edestä..."

Lisätietoja: www.slu.fi/reilu_peli/tasavertaisuus/

Sukeltajalevy tai lippu tarkoittaa:

SUKELTAJA VEDESSÄ!



Pysäytä potkuri tai hiljennä vauhtia ja pysytele kaukana.

Sukeltajaliitto ry
www.sukeltaja.fi



HYVÄ HARJOITTELU

-SEMINAARIT

Hyvä harjoittelu -seminaareissa tarkastellaan urheilevien lasten ja nuorten harjoittelun laatua ja määrää.

- Liikkuuko ja harjoittelee suomalainen urheileva lapsi ja nuori paljon vai vähän?
- Onko harjoittelu yksipuolista vai monipuolista?
- Kuinka harjoittelua tulisi kehittää tulevaisuudessa?

Suomen Olympiakomitea, Nuori Suomi ja Suomen Valmentajat ry tekivät aiheesta selvityksen, jonka pohjalta asiaa käsitellään seminaarissa.

Seminaarin luennoitsijana on lääkäri-valmentaja Harri Hakkarainen, joka on toiminut myös selvityksen vastuuhenkilönä.

SEMINAARIPAIKAT

- | | | |
|-------|-----------|---|
| 3.3. | klo 18-20 | Lahti , Pääkirjasto, Kirkkokatu 31 |
| 5.3. | klo 18-20 | Jyväskylä , Hippos -hallin auditorio, Kuntoportti 3 |
| 10.3. | klo 18-20 | Tampere , Tampereen yliopisto, Keskuskampus, Kalevank. 4 (Pinni) |
| 12.3. | klo 18-20 | Turku , Turun AMK, Untamonkatu 2 (Joukahainen -sali) |
| 17.3. | klo 18-20 | Kuopio , Kuopin yliopisto, Tietoteknia, Savilahdentie 6, (TTA) |
| 24.3. | klo 18-20 | Oulu , Lasaretti, Kasarmintie 13, Aurora-Sali |
| 14.4. | klo 18-20 | Vantaa , Tiedekeskus Heureka, Tiedepuisto 1 |

Seminaarin hinta on 20 €/henkilö ja se pitää sisällään ohjelman, lasten ja nuorten fyysis-motorisen harjoittelun selvitysraportin sekä kahvitarjoilun. Osallistujat otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset <http://www.nuorisuomi.fi/hyvaharjoittelu>
Osallistumismaksu laskutetaan jälkikäteen.

Lisätietoja

Eija Alaja, Nuori Suomi, eija.alaja@nuorisuomi.fi
puh. (09) 3481 2536 tai Eeva Sunnari (09) 3481 2002.

Tervetuloa!

Nuori Suomi ry

