

## Suomen Alppikerhon junioritoiminnan puitteet

### Toiminnan tarkoitus ja tavoitteet:

Kiipeily on useille lapsille ja nuorille luontainen, mutta kaikille myös haasteita tarjoava harrastus ja liikuntamuoto. Kiipeilyyn sisältyy aina myös riskejä. Kiipeily perustuu yksilösuoritukseen, mutta sen harrastaminen kasvattaa yhteistyökykyä ja vastuuntuntoa muiden turvallisuudesta vastuuta ottaessa.

Alppikerhon junioritoiminnan **tarkoitus** on tarjota toimintaan osallistuville lapsille ja nuorille mahdollisimman turvalliset puitteet kiipeilyharrastuksen aloittamiseen ja siinä kehittymiseen seinäkiipeilystä aina kalliokiipeilytaitoihin saakka. Junioritoiminta tarjoaa myös vanhemmille ja heidän lapsilleen yhdessä harrastamisen mahdollisuuden.

**Tavoitteena on a)** auttaa ohjattuun toimintaan mukaan tulevia lapsia ja nuoria kehittymään harrastuksen vaatimissa fyysisissä, henkisissä, sosiaalisissa sekä turvalliseen kiipeilyyn liittyvissä taidoissa, kukin omalla tasollaan, **b)** kasvattaa heidän vastuullisuuttaan ja yhteistyökykyään ja **c)** tarjota leppoisan, kilpailusta vapaan mutta turvallisen ympäristön toteuttaa itseään kiipeilemällä.

Alppikerhon junioritoiminnalla ei ole kilpaurheilullisia päämääriä, mutta toiminnan ohjaajat rohkaisevat halukkaita juniorikiipeilijöitä osallistumaan omaehtoisesti kilpailutoimintaan.

### Toiminnan organisointi kaudella 2008–2009

#### Vuoro

Alppikerhon junioreilla on viikossa yksi kiipeilyvuoro Kiipeilykeskuksessa (Erätie 3, Tapanila, Helsinki). Sisäkiipeilykaudella lokakuu 2008 – huhtikuu 2009 vuoro on tiistaisin klo 18.30 - 20.00.

#### Ohjaajat

Toiminnan vastuuohjaajana toimii Suvi Saarinen (puh: 040–5597865 ja suvi@suomenalppikerho.fi). Ohjaajina toimivat lisäksi Artturi Kröger, Matti Koskipää ja Rauno Heinonen. Yllä mainitut ohjaajat ovat suorittaneet Suomen Kiipeilyliiton koulutusohjelman mukaiset ohjaajatutkinnot (joko köysitoiminnanohjaaja tai kiipeilyohjaaja). Kullakin tiistaivuorolla on paikalla vähintään kaksi ohjaajaa.

### Ikäkausiryhmät ja ohjauksen sisältö

Toimintaan osallistuvat lapset ja nuoret jakautuvat karkeasti kahteen ryhmään. Nuorimmille eli 7-11-vuotiaille tarjotaan mahdollisimman turvallinen ympäristö kokeilla ja harrastaa kiipeilyä, sekä opetetaan yläkädellä tapahtuvan seinäkiipeilyn perustaidot (esimerkiksi valjaiden oikea pukeminen, solmujen teko, turvallinen kiipeilytekniikka, varmistaminen sekä ristiintarkistukset).

Vanhemmille 10 - 15 -vuotiaille tarjotaan edellä mainittujen lisäksi edistyneempää kiipeilytekniikan opetusta ja muita valmennuksellisia vinkkejä, alaköysikiipeilyn perusteiden opetusta sekä keväällä ulkokiipeilykauden alettua myös tutustumista kalliokiipeilyyn (säävaraus).

Ohjattu kiipeilyryhmä on tarkoitettu yli 7 -vuotiaille, mutta lajiin liittyvien turvallisuustekijöiden takia junioriohjaajalla on oikeus arvioida tätäkin vanhemman lapsen soveltuvuus ryhmään. Alle 7-vuotiaat

voivat tapauskohtaisen harkinnan perusteella päästä mukaan, jolloin

### Vuorojen kuvaus

Turvallinen kiipeily vaatii paitsi keskittymistä siihen, mitä kulloinkin tekee, myös hyvää ja ennaltaehkäisevää lihashuoltoa. Kukin vuoro koostuu alkulämmittelystä, itse kiipeilystä sekä loppuvenyttelystä. Vuorot alkavat ja loppuvat täsmällisesti, myöhästymiset eivät ole suotavia.

### Maksut ja vastuut

- kevätkausi 2009 (tammi-toukokuu): 100€ per lapsi, 80€ seuraavilta saman perheen lapsilta.
- syyskausi 2009(loka-joulukuu): 80€ per lapsi, 60€ seuraavilta saman perheen lapsilta.

Jos toimintaan tulee mukaan kesken kauden, maksu on 30 e per jäljellä oleva kuukausi.

Suomen alppikerholla ei ole vakuutusta kiipeilijöilleen, vaan vastuu sen ottamisesta on vanhemmilla. Kiipeily kuuluu vakuutusyhtiöissä vaarallisiin lajeihin ja se ei useinkaan sisälly perustaturmavakuutukseen.

### **Suomen alppikerhon juniorikiipeilyn periaatteita:**

- Lapsen osallistumisen kiipeilyvuoroon tulee ensisijaisesti perustua lapsen omaan haluun
- Kiipeilyvuoron tulee olla psyykkisesti, sosiaalisesti ja fyysisesti turvallinen ympäristö harrastamiseen
- Jokaisen lapsen tulee olla tasa-arvoisessa asemassa kiipeilyharrastukseen hakeuduttaessa sekä kiipeilyvuorolla tapahtuvien aktiviteettien aikana
- Kiipeilyvuorolla pyritään huomioimaan kunkin lapsen tarpeet yksilöllisesti mm. tukemalla kiipeilyllisiä tavoitteita ja huomioimalla vireystila
- Kiipeilyvuorolla on mahdollisuus kiipeilyvalmennukseen. Tämä koskee erityisesti varttuneempia kiipeilijöitä, mutta kiinnostuksen mukaan myös nuorempia.
- Saken junioritoiminnassa on vaikuttanut jo useamman vuoden keskieurooppalainen kiipeilykulttuuri, jossa kiipeily nähdään perkeharrastuksena. Muun muassa tämän vuoksi tuemme vanhempia osallistumaan lastensa harrastukseen. Vanhemman osallistumisen tulee perustua haluun osallistua lapsensa harrastukseen, eikä osallistuminen vaikuta lukukausimaksuun. Ohjaajat opettavat mielellään ajan sallimissa puitteissa myös vanhemmille kiipeilyturvallisuuteen liittyviä perusasioita.
- Vuorolla on aina nimetty vastuuhjaaja, joka vastaa kiipeilyvuoron ajan turvallisuudesta.
- Kiipeilyvuoro on tarkoitettu ensisijaisesti turvallisen kiipeilyharrastuksen mahdollistajaksi lapselle, mutta sen päämäärät ovat myös
  - \* liikunnallisia; tukea lasta kuntonsa ylläpitämiseen ja kehon huoltoon
  - \* terveydellisiä; ohjata lasta kiinnostumaan ja ottamaan vastuuta omasta terveydestään
  - \* sosiaalisia; tarjota turvallinen sosiaalinen ympäristö, jossa opetella mm. vuorovaikutuksen, empatian ja toisten huomioimisen taitoja sekä vastuunottamista.

