



Ideita haastaja- ja kadettipurjehtijoiden etätreeneihin

Suomen Purjehdus ja Veneily ry



Ohjaajan/valmentajan valmistelut

Suunnittele kokonaisuus

- Aikataulut/treeniajat – säännöllinen treeniaika esimerkiksi 1 kerta/viikko
- Sisältö ja toteutus

Selvitä mitä etäyhteysohjelmaa käytätte

- Millaisia toimintoja tarvitset ohjelman toteuttamiseen? (videokuva, screen share, whiteboard..?)
- Kuinka juniorit pääsevät liittymään? Tarvitseeko kirjautua tai lähettää erillinen kutsulinkki?
- Tutustu etäyhteysohjelman toimintaan, jotta treeneihin varattu aika saadaan käytettyä tehokkaasti.

Infoa junioreita ja heidän vanhempiaan

- Aikataulu
- Mitä etäyhteysohjelmaa käytätte ja kuinka siihen liitytään?
- Miten etätreeneissä toimitaan esimerkiksi mikrofonin ja kameran kanssa?
- Voit myös lähettää aikataulun mukana ohjelman, josta käy ilmi treenien teemat. Tässä on hyvä kertoa, jos juniorin tarvitsee varata joitain välineitä valmiiksi treenejä varten.



Ideoita sisältöön

- Kotijumppa** Ohjaajan vetämä piha- tai kotijumppa videoyhteyden välityksellä. Huomioi junioreiden ikä liikkeitä suunnitellessasi.
- Veneen osat** Tehtävänä voi olla esimerkiksi piirtää oma jolla ja nimetä siihen ohjaajan luettelemat veneen osat. Voitte yhdessä käydä läpi mikä on minkäkin osan tehtävä veneessä.
- Sanaselitys** Yksi selittää esimerkiksi veneen osaa tai jotain muuta veneilyyn liittyvää termiä ja muut yrittävät arvata.
- Purjeen toiminta** Millaisia trimmejä purjeesta löytyy? Miten, miksi ja milloin niitä säädetään?
- Solmut** 8-, merimies- ja paalusolmun opettelemista.
- Merimerkit** Mitä merimerkkejä on? Miksi merimerkkejä on? Millaisia merimerkkejä juniorit muistavat nähneensä vesillä? Tehtävänä voi olla esimerkiksi piirtää ja värittää erilaisia merimerkkejä. Tähän voi yhdistää myös ilmansuuntien opettelua!



Ideoita sisältöön

- Sää** Miksi vesillä liikuttaessa on hyvä tarkistaa sääennuste ja tuulitiedot? Mistä niitä voi tarkistaa? Miten sää- ja tuulitietoja luetaan? Tehtävänä voi olla esimerkiksi tarkkailla tulevan viikon säätä ja kirjata ylös havaintoja.
- Viestiliput** Mitä ovat viestiliput? Milloin niitä käytetään? Tehtävänä voi olla piirtää ja värittää erilaisia viestilippuja. Mitä lippuja kilpailuissa käytetään?
- Väistämissäännöt** Mitä väistämissääntöjä vesillä liikuttaessa on? Mitä väistämissääntöjä kilpailuissa on? Miten väistetään? Tehtävänä voi olla esimerkiksi tunnistaa valmentajan näyttämistä tilanteista kenen pitää väistää. Myös juniorit voivat piirtää omia tilanteitaan, joista muut tunnistavat väistämisvelvollisen veneen.
- Videot** Katsokaa purjehdusvideoita ja poimikaa sieltä päivän teemaan sopivia asioita. Millaisia väistämistilanteita syntyy? Mitä lippuja näkyy? Millainen sää videolla on? Mitä merimerkkejä vesillä näkyy? Säädetäänkö purjeita?