



Vinkkejä
nuorten
ohjaajille!

Palokuntoon-vinkkilista ohjaajille

Olemme koostaneet palokuntanuorten ohjaajille vinkkilistan, jonka avulla liikuntaa on helppo lisätä luonnolliseksi osaksi palokuntanuorten viikkoharjoituksia.

- Tutustu Palokuntoon-viikkoharjoituskortteihin. Korteista löytyy valmiita viikkoharjoituksia, liikuntatavoite kuhunkin harjoitukseen ja ohjeet liikuntatavoitteiden saavuttamiseen.
- Järjestäkää paloasemalle Junior FireFit -kuntorata (katso mallivideo Junior FireFitistä: <https://vimeo.com/658893494>). Kuntorata on hauska tapa saada nuoret liikkumaan ja haastamaan itseään.
- Tuo vaihtelua harjoituksiin. Järjestä esimerkiksi lyhyt ryhmätanssi tai leikki-/pelituokio.
- Tee liikunnasta tapa, joka toistuu jokaisissa harjoituksissa. Lisätkää esimerkiksi harjoitusten alkuun tai loppuun yhteinen venyttelytuokio. Näin liikunnasta tulee luonnollinen osa viikkoharjoituksia.
- Laatikaa liikuntakalenteri ja antakaa nuorten vaikuttaa sen sisältöön.
- Luokaa osastollenne liikuntapassi, johon nuoret voivat kerätä liikuntapisteitä myös harjoitusten ulkopuolella (esim. 1 km kävelyä = 1 piste). Viikossa eniten pisteitä kerännyt saa pienen palkkion (pääsee esimerkiksi avustamaan kouluttajaa).
- Ideoikaa yhdessä nuorten kanssa joku liikunnallinen haaste, videoikaa se ja esittäkää haaste somessa esimerkiksi naapuripalokunnalle.
- Sovi oman paikkakuntasi liikuntaseurojen kanssa yhteisistä harjoituksista.



Palokunta



Suomen Pelastusalan
Keskusjärjestö

SPEK