

# Sinustako uusi Tri-kamu?

## Ilmoittaudu Tri-kamu -ohjelmaan huhtikuun loppuun mennessä!

Suomen Triathlonliiton Kamu-ohjelman pilotti starttaa keväällä 2018. Tri-Kamu -ohjelma on triathlonlajien kokeiluohjelma vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville nuorille, jossa vapaaehtoinen ohjaaja (Tri-kamu) saattaa ohjelmaan osallistuvan ohjattavan triathlon -harrastuksen pariin. Tri-kamu -toiminta pohjautuu Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU:n Valtti-ohjelmaan (Lähde: <https://urly.fi/S51>) ja on tärkeä osa Triathlonliiton yhdenvertaisuussuunnitelmassa. Päätaavoite on kehittää erityisryhmien edellytyksiä triathlonin harrastamiselle, jotta se soveltuisi kaikille toimintakykyyn katsomatta!

Tri-kamu -ohjelmassa henkilökohtainen ohjaaja eli Tri-kamu toimii harrastuksen pariin saattajana erityistä tukea tarvitsevalle nuorelle. Nuoret ovat 13–23 vuotiaita. Liikuntakokeilut toteutetaan kesällä touko- ja syyskuun välisenä aikana.

Voit hakeutua Tri-kamuksi, jos haluat saada kokemusta vammaisliikunnasta ja etsit hauskaa tapaa tehdä vapaaehtoistyötä triathlonin parissa. Aikaisempaa ohjauskokemusta ei edellytetä, joskin siitä voi olla hyötyä. Tri-kamut eivät saa palkkaa, mutta makea Special Triathlon kamu -paita on luvassa. Tri-kamujen tukena toimivat alueelliset Tri-kamukoordinaattorit ja Tri-kamut saavat halutessaan koulutusta toimintaansa.

Hakuvaiheen jälkeen Tri-kamu tapaa Special Triathlon -ohjattavansa ja tekee alkuhaastattelun, jonka pohjalta hän suunnittelee kesällä 4–6 viikon kokeilujakson. Tri-kamu toimii ohjattavansa liikuntakaverina, ohjaajana, tukihenkilönä ja konsulttina. Kokeilujakson sisältö ja laajuus päätetään yhdessä perheen ja Tri-kamun kanssa. Kokeilujakso sisältää vähintään kolme liikuntakokeilukertaa joiden jälkeen voitte yhdessä osallistua Invalidisäätiön sponsoroima Vantaan Triathlon ja Helsingin City Triathlon soveltava triathlon -lähtöihin.

Tri-kamu -ohjelma toteutetaan kesällä yhteistyössä paikallisten triathlonseurojen kanssa.

### Lisätietoja:

Erwin Borremans, [erwin.borremans@keskuspuisto.fi](mailto:erwin.borremans@keskuspuisto.fi),  
puh. 040 707 0869 Suomen Triathlonliitto, Special Olympics- ja  
Soveltava Triathlon -toiminnan lajivastaava

**Haku on auki 1.3.–30.4.2018**

[triathlon.fi](http://triathlon.fi) -sivulta löytyy lisätietoa ja  
omat lomakkeet Tri-kamuksi haluaville ja Tri-kamuksi ilmoittautuville.



Tutustu Special Triathlonin toimintaan katsomalla YLE Urheiluruudun tekemä juttu qr-koodista tai <https://urly.fi/RR6>