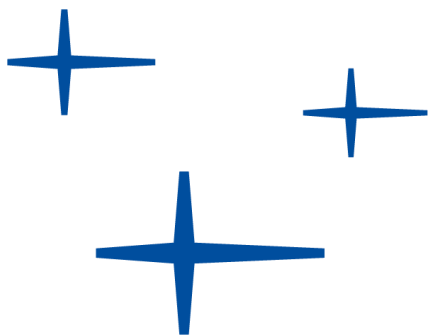





Digisuositukset
lasten urheilu- ja
liikuntaharrastuksiin



Digisuositukset tukevat lasten tasapainoista elämää



- Lasten tasapainoiseen elämään kuuluu riittävästi liikettä ja vain rajatusti ruutua. Liikunta- ja urheiluharrastukset tarjoavat erinomaisen tauon digilaitteista ja lisäävät samalla päivittäisen liikunnan määrää.
 - Digisuositukset tukevat harrastamisen yhteisöllisyyttä ja turvallisuutta sekä ehkäisevät somekiusaamista.
 - Suositukset on tarkoitettu seurojen toiminnan tueksi ja koskevat harrastajia 13 ikävuoteen asti.
 - Suositukset perustuvat kansallisiin suosituksiin digilaitteiden käytöstä vapaa-ajalla:
-  [Lasten digisuositukset 0–13-vuotiaille - THL ja Opetushallitus](#)

Suosituksset lasten urheilu- ja liikuntaharrastuksiin

Harrastukset ovat ruudutonta aikaa. Digilaitteet pidetään harjoituksissa ja kilpailuissa poissa näkyvistä, poikkeuksena turvallisuuteen ja terveyteen liittyvät perustelut.

Harrastukseen liittyville matkoille ja vapaahetkille kehitetään yhteistä tekemistä ja vuorovaikutusta ilman digilaitteita.

Harrastukseen liittyvä viestintä viestisovelluksissa ja somessa tapahtuu huoltajien kautta.

Sovitaan pelisäännöt, jotka käydään läpi lasten ja huoltajien kanssa.

Aikuisten vastuulla on tukea suositusten toteutumista

Huoltajana

- Käyn lapsen kanssa yhdessä läpi puhelimen ja muiden digilaitteiden käyttöön liittyvät pelisäännöt ja niiden tarkoituksen.
- Tuen lasta käyttämään digilaitteita sovittujen sääntöjen mukaisesti.
- Huolehdin harrastusviestinnän seuraamisesta lapsen puolesta.

Valmentajana, ohjaajana tai ryhmän vastuuhenkilönä

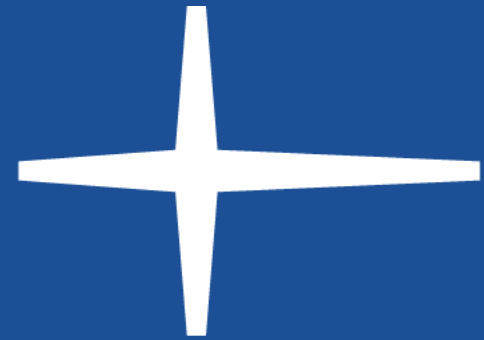
- Huolehdin pelisääntöjen sopimisesta ja läpikäynnistä koko ryhmän kanssa.
- Muistutan sääntöjen noudattamisesta kannustavasti ja seuraan sääntöjen toteutumista yhdessä huoltajien kanssa.
- Toimin itse esimerkkinä. Käytän digilaitteita vain valmennuksellisiin tarpeisiin, ja muuten pidän ne poissa näkyvistä.



Kuvaamiseen liittyviä ohjeita

- Lasten huoltajilta tulee aina pyytää kuvausluvat etukäteen.
- Lasta ei saa kuvata ilman hänen suostumustaan.
- Pukuhuoneessa kuvaaminen on aina kielletty.
- Kuvia ja videoita ei saa jakaa ilman suostumusta.
- Kuvaamista voi hyödyntää valmennuksessa oppimisen välineenä. Silloinkin luvan kysyminen on tärkeää.
- Some voi tarjota joukkueille tai ryhmille tarpeellista näkyvyyttä. Sometilit on hoidettava aikuisten toimesta ja lasten yksityisyydensuojaa kunnioittaen.





Suosituksissa digilaitteilla tarkoitetaan esimerkiksi puhelinta, kellopuhelinta, älykelloa ja tablettia.

Kansikuva: Olympiakomitea / Milla Vahtila

Kuva s. 4: SSL / Katri Lindeqvist

Kuva s. 5: Shutterstock