

**Månadens eftis November-december 2008**  
**Spurttis eftis i Borgå**  
**Text och foto: Monica Martens-Seppelin**

Det är en solig och klar höstdag när jag åker till Borgå för att besöka Spurttis eftis. Spurttis eftis finns i sporthallen bredvid simhallen. Utrymmena är nyrenoverade och eftiset har ett eget utrymme längst bort i en lång korridor. Där finns två rum, ett stort rum med bord och stolar och köksvrå där man äter mellanmål och pysslar. I ett det andra rummet kan man vila, läsa eller leka. I övrigt kan idrottshallens utrymmen användas nästan helt fritt.



*Tero, Calle och Kristian med Minna i bakgrunden.  
Calle gillar att rita och båda pojkarna tycker att koris och sähly är roligt på eftis!*

Spurttis eftis är ett nygrundat motionsinriktat eftis som grundades av Porvoon Liikunallinen iltapäiväkerho ry. Föreningens grundande medlemmar är fyra olika idrottsföreningar: Porvoon Tarmo (korgboll), Fc Futura (fotboll) PSS Porvoon salibandyseura (innebandy) och BS-PU Borgå simmare - Porvoon uimarit. Från november 2008 anslöts också Porvoon Akilles bandy till medlemmarna.

Till Spurttis kommer barn från både finska och svenska skolor i Borgå och de är sammanlagt 56 st. Ca hälften av barnen går i åk 1-2 och andra hälften i åk 3-4 och största delen av deltagarna är pojkar.



*Stora salen i eftisutrymmena. Här äter barnen mellanmål.*

På Spurttis jobbar totalt 4 ledare av vilka två går på läroavtalsutbildning för att bli idrottsinstruktörer. Minna Svahn är ansvarig ledare och jobbar 6 timmar per dag. Jaana Härkönen jobbar 20 h/veckan. Tero Määttä och Peter Högström jobbar också 20 h/veckan på eftiset men de jobbar också på kvällarna som ledare för idrottsföreningarna som upprätthåller eftiset. Deras arbetstid är totalt 37,5 h/vecka. Var 6:e vecka har pojkarna närstudier i Pajulahti. Två av ledarna är tvåspråkiga och två talar endast finska.

Samarbetet med Borgå stad och främst eftiskoordinatorn Anne Lindholm fungerar mycket bra. Staden ordnar regelbundet träffar och temakurser för alla eftisledare och Anne besöker eftisarna.



*Milla och Emma går på trean i Kvarnbackens skola.  
De är bästisar och gillar att pyssla, men allt är roligt på eftis!*

### **Verksamheten på Spurttis-eftis**

Verksamheten bygger på motionsinriktade stunder varje dag. Barnen är indelade i tre grupper som har varierande program enligt ett veckoschema. Programmet bygger på de idrottsgrenar som de grundande föreningarna har och på fredagar gör man annat.

Veckoprogrammet är uppbyggt enligt följande schema:

	Åk 1	åk 2	åk 3-4
	<u>Grupp</u>	<u>Grupp 2</u>	<u>Grupp 3</u>
Måndag	Koris	futis	sähly
Tisdag	Sähly	koris	simning
Onsdag	simning	sähly	futis
Torsdag	futis	simning	koris
Fredag	annat	annat	annat

### **Dagsprogrammet ser ut ungefär enligt följande:**

12-13.45	Spel och lek i gymnastiksalen eller eftisets utrymmen
13.45	Mellanmål (Hämtas från Kvarnbackens skola)
14.15	Indelning i grupper
14.45	Samling
15-16	Motionsstund
16-17	Fritt



*Pojkarna leker med sina Pokemon-kort i sportsalen*

Barnen kommer till eftis lite olika tider beroende på när de slutar och vilken skola de kommer från. Eftiset öppnar kl 12.00. En del av barnen går genast till gymnastikhallen som fritt får användas av eftis varje dag och en del går till eftiset egna utrymmen. Nere i gymnastiksalen finns Tero och Peter och tar hand om dem som kommer. De spelar spel, badminton, leker med Pokemon-kort, spelar kubb och annat. Utrymmet är stort och luftigt och golvet består av en mjuk heltäckande matta som dämpar ljud och stötar. I eftisutrymmen gör en del barn läxor, andra pysslar och ritar och några läser. Minna och Jaana förbereder mellanmålet som kommer från Kvarnbackens skola.

Mellanmålet serveras så att barnen ställer sig i kö och hämtar sin mat från serveringsbordet. Idag får de semlor och äppelbitar med kakao att dricka.



*Jaana delar ut mellanmål åt eftisbarnen*

Alla äter med god aptit och när man är klar för man sina fat och muggar till diskhon där de diskas för hand. Efter mellanmålet gör barnen läxor eller går ner till sportsalen och leker en stund. Sedan samlas alla och delas in i grupper för att gå till dagens motionstimme.



Pojkarna spelar Kubb med xx

### **Rörelse och glädje i vattnet!**

Jag följer med grupp 3 som ska gå till simhallen idag! Alla samlas utanför idrottshallen och så promenerar vi en kort bit längs vägen och över gatan där simhallen finns!

Barnen klär om sig men Jaana Och Minna som är ledare får inte vara i simbassängen med barnen utan de ska av säkerhetsskäl hållas på bassängkanten för att kunna se vad som händer i vattnet.

Simningen börjar med lekar och övningar i den mindre bassängen. Barnen indelas i två lag och alla skall simma efter skumgummi-figurer från den ena ändan och föra dem till den andra ändan. På vägen måste de dyka över eller under ett rep som spänts fast över bassängen. Det lag som har flest bitar i sin hög när bitarna tar slut har vunnit. Resultatet blev mycket jämnt!





Barnen övar att flyta genom att ligga stilla på rygg utan att sjunka.

Ledarna har fått fortbildning av Porvoon seudun Uimarit rf i att träna barns simkunskaper.

Efter flytövningarna förflyttar sig alla till stora simbassängen där de får öva bl.a. ryggsim och andra simsätt.



Jaana visar hur xx ska föra sina händer!

Som sista punkt på simstunden får barnen spela vattenpolo i en tredje bassäng! Det blir en fartfylld match med mycket glädje och rörelse! Många av barnen tycker att simningen är roligast, men andra tycker att Korgboll eller fotboll är ännu roligare! Viktigast är ju att barnen tycker det är roligt, att de får röra på sig och prova på olika saker, med mångsidiga och kunniga ledare!



Spurttis-modellen är ett mycket lyckat och populärt eftis-alternativ för många familjer i Borgå och jag hoppas att idén sprider sig till många andra orter i Finland.

Vill du veta mera om Spurttis, se [www.spurttis.com](http://www.spurttis.com) eller kontakta eftiset, ansvariga ledare Minna Svahn, 050-3809352, [minna.svahn\(at\)spurttis.com](mailto:minna.svahn(at)spurttis.com)