



## **Opi melomaan — Lasten- ja nuorten alkeismelontakoulun ohjaajan opas**

Johdanto, taidolliset, tiedolliset ja kasvatukselliset tavoitteet, ryhmäjakosuositukset, turvallisuusohjeet, harjoitepankki, koulun runko / aikataulumalli  
(koonnut Kai Lindqvist ver1.0 12.1.2017)

### **Ohjaajalle**

Melontakoulu on yleensä lapsen tai nuoren ensimmäinen kosketus melontaan. Melontakoulun aikana lapsi / nuori muodostaa käsityksensä melonnasta harrastuksena. Melontakoulun aikana on mahdollista sytyttää se kipinä, joka saa hänet kiinnostumaan ja aloittamaan uuden harrastuksen. Tämän kipinän sytyttäminen onkin melontakoulun ohjaajien tärkein tehtävä.

### **Hyvä melontakoulu**

Miten kipinä sytytetään ja miten lapsi / nuori saadaan kiinnostumaan melonnasta niin, että hän jatkaa harrastamista seurassa? Minkälainen on hyvä melontakoulu?

Valtion liikuntaneuvoston julkaisussa 2013:3 on listattu 11-, 13- ja 15 vuotiaiden liikkumisen syitä (WHO-Koululaistutkimus Health Behaviour in School-aged Children 2010). Tutkimuksen mukaan koululaiset liikkuvat koska:

- 1 Haluan pitää hauskaa (68%-50%)
- 2 Haluan päästä hyvään kuntoon (65%-56%)
- 3 Haluan tavat kavereita (64%-46%)
- 4 Liikunta on jännittävää ja innostavaa (62%-45%)
- 5 Haluan parantaa terveyttäni (65%-47%)
- 6 Nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista (50%-44%)
- 7 Haluan olla hyvä urheilussa (50%-27%)
- 8 Haluan näyttää hyvältä (58%-34%)
- 9 Haluan hallita painoani (52%-23%)
- 10 Haluan saada uusia kavereita (43%-21%)
- 11 Haluan miellyttää vanhempiani (29%-5%)
- 12 Haluan olla "cool" (23%-6%)
- 13 Haluan voittaa (6%-23%)

Hyvässä melontakoulussa toiminnan tulisi olla ainakin hauskaa, jännittävää ja innostavaa. Sen tulisi tarjota fyysisiä haasteita, tunteita ja tuntemuksia kavereiden kanssa.

Lyhyen koulun aikana ei tehdä urheilijoita, ei paranneta terveyttä eikä pudoteta painoa, mutta osallistujille tulisi avata näkymiä tulevan harrastuksen terveysvaikutuksista sekä mahdollisuuksista edetä urheilijana.

Huomionarvoista on myös, että aika monelle motiivina näyttäisi olevan halu näyttää hyvältä. Tämä korostuu etenkin 15v. Tyttöjen kohdalla. Ei siis ole merkityksetöntä, minkä tyyllisissä ja värisissä varusteissa harrastusta aloitetaan. (Tämä on huomioitava markkinonnissa, KL huomio)

Tutkimuksen mukaan halu voittaa motivoi nuoria vähiten. Kilpailuhenkisempiä ovat 13v.-15v. pojat, vähiten 11v.-13v. tytöt. Kannattaa siis miettiä, missä määrin ja millä tavalla kilpailullisia elementtejä melontakouluun sisällytetään.

Leikkimielistä kisailua ja kilpailullisia haasteita voi ja pitääkin olla, mutta pitää varoa ettei kilpailutilanne muutu ahdistavaksi eikä voittamisesta tule harjoitusten päätavoite. Hyviä tapoja toteuttaa kilpailullisia tavoitteita voivat olla vaikka oman suorituksen parantaminen, leikki tai joukkuekisa.

Hyvässä melontakoulussa viihtyvät myös ohjaajat

Omien selvitystemme mukaan seurojen suurimpana haasteena on toiminnasta vastaavien ohjaajien puute. Tämän vuoksi melontakoulua pitää ajatella myös ohjaajien viihtyvyyden kannalta. Hyvässä melontakoulussa viihtyvät myös ohjaajat.

Melontakoulun tulisi tarjota myös ohjaajille iloa ja onnistumisen kokemuksia. Tämä onnistuu, kun tehtävään on valmistauduttu kunnoilla ja tehtävät on sovittu ennakolta ohjaajien kanssa ja ohjaajat tietävät mitä heiltä odotetaan ja mitkä heidän vastuualueensa ovat. Haasteita saa olla, mutta vastuuta ei saa yksittäiselle ohjaajalle säilyttää enempää, kun hän kykenee tai haluaa kantaa.

(Lauri Karreinen, Recruiting young people — Some research findings and case studies from Finland, Outdoor life in the Nordic region 2016)

Olisi erittäin suositeltavaa, että kaikki ohjaajat osallistuisivat ainakin Nuorten ohjaajakoulutukseen (NOK). Tämän lisäksi seuroissa olisi hyvä järjestää ohjaajille täydennyskoulutusta ja vuosittaisia nuorisotoiminnan suunnittelutapaamisia. Täydennyskoulutusta voi olla esimerkiksi ensiapukurssi tai opettamis- ja ryhmän hallintataitoja syventävät kurssit. Näitä tarjoavat ainakin Melonta- ja Soutuliitto, liikunnan aluejärjestöt ja urheiluopistot.

Jatkokoulutuksena liitto tarjoaa valmentajakoulutusta, opaskoulutusta ja kouluttajakoulutusta. Olisi toivottavaa, että seurat aktivoisivat ohjaajia osallistumaan myös näihin syventäviin opintoihin.

### **Vanhemmat mukaan heti alusta**

Lapsi ja nuori tarvitsee melonnan harrastamisen tueksi aikuisia vapaaehtoistoimijoita. Kalustoa pitää siirrellä, kuljettaa ja huoltaa. Harjoittelemisessa ja varsinkin kilpailemisessa on monenlaisia muitakin pieniä avustavia tehtäviä, joita ilman toiminta ei ole mahdollista. Olisikin erittäin suositeltavaa, että lasten ja nuorten vanhemmat saataisiin sitoutettua nuoren harrastamiseen heti melontakoulusta alkaen. Tämän vuoksi melontakoulun ohjelmaan on hyvä sisällyttää pikku tehtäviä myös vanhemmille.

Näitä tehtäviä voivat olla esim. auttaminen kaluston siivoamisessa ja siirtelyssä, ehkä valmistaa melontakoululaisille kuumaa mehua vajalla tai huolehtia melontakoululaisten puhelimesta ja vaihtovaatteista rannalla. Melontakoulun järjestelyjä ei voi kuitenkaan laskea vanhempien satunnaisen avun varaan, mutta paikalla oleville olisi hyvä järjestää avustavia tehtäviä. (Tehtävät? KL)

### **Miten syntyy hyvä melontakoulu**

Miten rakennetaan hyvä melontakoulu, jossa edellä luetellut tavoitteet ja toiveet täyttyisivät? Tällä oppaalla autetaan ohjaajia tärkeässä tehtävässään. Opas antaa lasten- ja nuorten alkeismelontakoululle selkeän toimintamallin; sisältösuosituksen, turvallisuusohjeet, aikataulutetun rungon sekä kokoelman malliharjoitteita.

Lasten ja nuorten alkeismelontakoulun rakenne ja kesto

Lasten ja nuorten alkeismelontakoulun suositeltava kesto on vähintään 10 tuntia jaettuna kahdelle, kolmelle tai neljälle päivälle. Keväällä 2016 melontaseuroille tehdyn seurakyselyn mukaan suosituin malli oli jakaa

koulu kolmelle peräkkäiselle päivälle, mutta myös neli- ja viisipäiväisiä ja viikonlopun kestäviä kouluja on järjestetty.

### **Melontakoulun ennakkosuunnittelu**

Kaikki alkaa suunnittelusta. Miettikää ohjaajaryhmän kanssa kurssin taidollisia, tiedollisia ja kasvatuksellisia tavoitteita. Suunnitelkaa aikataulut. Miettikää mitä kalustoa eri kokoisille ja tasoille melontakoululaisille on tarjolla. Rittävätkö kajakit? Joudutaanko mahdollisesti vuorottelemaan? Tarvitaanko varustetäydennyksiä? Onko seurantavene kunnossa, riittääkö bensa? Myös ohjaajien tehtävänjakoa on mietittävä, kuka on melontakoulun "rehtori", kuka ajaa turvavenettä?

Ennen kaikkea on mietittävä, miten kouluun osallistuvat lapset ja nuoret kohdataan. Miten luodaan turvallinen ja innostava ilmapiiri? Miten haastetaan osallistujat kokemaan uusia elämyksiä? Miten heidät saadaan motivoitua ja sitoutettua jatkamaan harrastusta seurassa? Miten aktivoidaan vanhemmat ja mitkä tekijät vaikuttavat ohjaajien viihtyvyyteen?

### **Reunaehdot**

Miettikää koululle reunaehdot: kuinka monta ja minkä ikäistä koululaista voimme ottaa mukaan, mitkä ovat päivämäärät ja kellonajat, mitä kalustoa on käytettävissä, kuinka monta ohjaajaa on käytettävissä, miten koulua markkinoidaan, miten ilmoittautumiset ja maksuliikenne hoidetaan, tarvitaanko seurantavenettä, täytyvätkö turvallisuusvaatimukset.

On myös päätettävä melontakoulun hinnoittelu, markkinointi ja ilmoittautumistapa.

Olisi hyvä, jos koulussa toimivat ohjaajat eivät joutuisi vastaamaan ilmoittautumisista ja maksuliikenteestä vaan voisivat keskittyä ohjaamiseen ja opettamiseen.

### **Ennakkotiedotus melontakouluun ilmoittautuneille**

Osallistujille ja heidän huoltajilleen tulee antaa selkeät kirjalliset ennako-ohjeet. Melontakoulun alkamis- ja lopettamisajankohdat, pukeutuminen ja tarvittavat varusteet, melontakoulun tavoitteet, pääpiirteittäin koulun ohjelma, turvallisuusohjeet.

Osallistujilta tulisi saada ennakkoon ainakin nämä tiedot: ikä, koko suunnilleen, uimataito (25m), mahdollinen aikaisempi kokemus, mahdolliset melontaan vaikuttavat sairaudet ja rajoitteet esim. diabetes, epilepsia, allergiat, liikuntarajoitteet, kulttuuriset ja sosiaaliset rajoitteet (huivin käyttäminen yms.), huoltajan yhteystiedot (puhelinnumero, s-posti).

### **Ohjaajien pätevyysuositus**

Suosituksena on, että paikalla on aina vähintään NOK (nuorten ohjaajakoulutus) -saanut henkilö. Kaikilla ohjaajilla on suosituksena Meloja2 (EPP2) tasoiset melontataidot.

### **Olosuhteet**

Tyyni ja suojaisa luonnonvesi on paras paikka alkeismelontakoululle. Melontakoulua ei ole järkevää järjestää vilkkaan venesataman tai veneväylän läheisyydessä. Matala laituri ja hiekkaranta tai muu matala ranta helpottavat harjoittelua. Kylmän veden aika ei ole sopiva hetki aloittaa melonnan harrastamista. Melontakouluun kuuluu uimista ja kaatumisharjoituksia. Jos vesi on kovin kylmää voi kokemuksesta jäädä ikävät muistot oppilaalle. Kylmä vesi voi olla myös turvallisuusriski.

Turvallisuusohjeen mukaan: "Vesi ei saa olla niin kylmää, että osallistujat joutuvat kaatumistilanteessa välittömään hypotermiavaaraan. Alle 15°C vedessä on suositeltavaa käyttää kylmän veden erityisvarusteita. Alle 10°C vedessä ei ole suositeltavaa järjestää alkeismelontatoimintaa."

Pukeutumistilat ja WC / PuuCee tulisi olla. Lämmin suihku tai sauna tuovat mukavuutta, ainakin jos olosuhteet ovat viileät.

### **Kalusto**

Kanootteja ja meloja on lukuisia eri malleja, jotka käyttäytyvät vedessä eri tavalla. Melonta koskikajakilla on ratkaisevasti erilaista, kuin nuorisokilpurilla. Koskikajakki on tukeva ja alussa vaikeutena on meloa suoraan, kilpuri taas on suuntavakaa mutta kiikkerä ja vaikeutena voi vastaavasti olla tasapainon pitäminen. Melontakoulun aikana olisi hyvä kokeilla eri tyyppisiä kanootteja ja meloja.

Paikalliset olosuhteet ja melontaseurassa harrastettavat lajit määrittelevät sen, minkälaisella kalustolla melontakoulu järjestetään. Ratamelontaseurassa on luontevaa käyttää ratamelontakajakkeja ja kuppimeloja. Koskimelontaseurassa koskikajakkeja ja koskimeloja.

Ensimmäisellä melontakerralla on syytä valita kohtuullisen tukeva, suuntavakaa ja sopivan kokoinen kajakki sekä oikean mittainen mela. Ns. nuorisokilpurit ovat suositeltavia, mutta myös kuntokanootilla voi aloittaa. Koskimelonnassa tulisi mahdollisuuksien mukaan suosia freestyle- tai slalom-tyyppisiä kajakkeja. Sopivan haastavalla kalustolla tasapaino kehittyy nopeammin ja melontatekniikkaa muodostuu varmemmaksi.

Mikäli käytössä on retkimelonta-tyyppistä kalusto, harjoittelussa olisi hyvä käyttää ensisijaisesti peräsemättömiä ja evättömiä kajakkeja tai ainakin pyrkiä tekemään kaikki harjoitteet aluksi ilman peräsintä ja laskuevää.

On kuitenkin tärkeää, että haasteita tarjotaan sopivina annoksina, ettei tilanteesta synny koululaiselle pelottava tai ahdistava.

Sopivan haastavat, oikein mitoitetut välineet mahdollistavat mielekkään melonnan ja melontatekniikan oppimisen. Pieni lapsi suuressa retkikajakissa pitkän ja painavan melan kanssa ei mahdollista mielekästä melontaa eikä edistä oppimista.

Sileällä vedellä mela on sopivan mittainen, kun seisova meloja ylettyy kurkottamatta tarttumaan lavan kärjestä kiinni (kuva). Koskimelassa mela voi olla lyhyempi. (kuva)

### **Ryhmäjako ja ryhmäkoko**

Suosittelava ryhmäkoko lasten ja nuorten alkeisryhmällä on maksimissaan n. 12 oppilasta ja 6 oppilasta / ohjaaja. On kuitenkin suositeltavaa pyrkiä pienempään ryhmäkokoon. 12 oppilaan melontakoulussa ihanneratkaisu olisi kolme ohjaajaa, eli 1 ohjaaja / 4 oppilasta. Lisäksi kursseilla tulisi olla johtaja, joka ei ole sidottuna ryhmien toimintaan. Eli 1 + 3 + 12 (kuva)

Näin toiminta voidaan toteuttaa turvallisesti ja ohjaajilla jää aikaa myös yksilölliseen ohjaamiseen.

Ryhmä kannattaa jakaa pienryhmiin ikä- tai kehitystason mukaan. Ohjeelliset ikäryhmäjaot ovat: 7-10 vuotiaat, 11-14 vuotiaat ja yli 15 vuotiaat. Ainakin osa harjoituksissa on syytä eriyttää ja mukauttaa ryhmän ikä- ja kehitystasoa vastaavaksi.

## Kasvatukselliset tavoitteet

Melontakoulussa lapsi / nuori oppii omatoimisuuteen ja vastuullisuuteen, tutustuu urheilulliseen elämäntapaan, oppii kunnioittamaan sääntöjä ja sopimuksia, suvaitsee erilaisuutta ja oppii toimimaan yhdessä erilaisten ihmisten kanssa.

Kasvatukselliset tavoitteet ikäryhmittäin

7-10 vuotiaat. (sosiaalinen ikä ei ole sama asia kuin fyysinen ikä)

1. Omatoimisuus, myönteinen minäkuva
2. Urheilullisuus ja terveelliset elämäntavat (lepo, ruokailu)
3. Muiden huomioon ottaminen ja ryhmässä toimiminen
4. Vaihtelevissa olosuhteissa toimiminen
5. Omista tehtävistä, varusteista, ympäristöstä ja hygieniasta huolehtiminen
6. Sääntöjen ja yhteisten sopimusten noudattaminen
7. Suvaitsevaisuus. Erilaisten ja eri kulttuureista tulevien ihmisten kunnioittaminen.

11-14 vuotiaat. (sosiaalinen ikä ei ole sama asia kuin fyysinen ikä)

1. Omatoimisuus, myönteinen minäkuva
2. Urheilullisuus ja terveelliset elämäntavat (lepo, ruokailu, alkoholi, muut päihteet)
3. Muiden huomioon ottaminen ja ryhmässä toimiminen
4. Erilaisten ihmisten kanssa ja vaihtelevissa olosuhteissa toimiminen
5. Omista tehtävistä, varusteista, ympäristöstä ja hygieniasta huolehtiminen
6. Sääntöjen ja yhteisten sopimusten noudattaminen
7. Oman ajankäytön hallinnan arviointi (koulu, harrastus, muu sosiaalinen elämä)
8. Omien vahvuuksien ja heikkouksien arviointi / puntarointi.
9. Suvaitsevaisuus. Erilaisten ja eri kulttuureista tulevien ihmisten kunnioittaminen.

Yli 15 vuotiaat. (sosiaalinen ikä ei ole sama asia kuin fyysinen ikä)

1. Omatoimisuus, myönteinen minäkuva
2. Urheilullisuus ja terveelliset elämäntavat (lepo, ruokailu, alkoholi, muut päihteet))
3. Muiden huomioon ottaminen ja ryhmässä toimiminen
4. Erilaisten ihmisten kanssa ja vaihtelevissa olosuhteissa toimiminen
5. Omista tehtävistä, varusteista, ympäristöstä ja hygieniasta huolehtiminen
6. Sääntöjen ja yhteisten sopimusten noudattaminen
7. Oman ajankäytön hallinta (koulu, harrastus, muu sosiaalinen elämä)
8. Omien vahvuuksien ja heikkouksien arviointi / puntarointi
9. Oman ajankäytön hallinnan kriittinen arviointi (koulu, harrastus, muu sosiaalinen elämä)
10. Tavoitteiden asettaminen ja niihin pyrkiminen
11. Omien virheiden kautta oppiminen / kriittinen tarkastelu
12. Suvaitsevaisuus. Erilaisten ja eri kulttuureista tulevien ihmisten kunnioittaminen.

On selvää, että lyhyen melontakoulun aikana ei pystytä paneutumaan näihin kasvatuksellisiin tavoitteisiin. Tavoitteet toteutuvatkin enemmän mallioppimisen ja esimerkin kautta. Esimerkiksi, ohjaajat tulevat aina

ajoissa paikalle, puhuttelevat toisiaan ja oppilaita kunnioittavasti. Rasistista puhetta tai käytöstä ei sallita. Eväinä ei ole karkkia ja limua, vaan voileipiä, hedelmiä ja vettä. Epäasialliseen käytökseen puututaan heti. Roskia ei jätetä luontoon, vaan kerätään mukaan. Kanootit kuivataan ja liivit ripustetaan käytön jälkeen kuivumaan. Palaute on kannustavaa ja rakentavaa. Harjoituksissa asetetaan sopivan kokoisia haasteita ja oppilaita kannustetaan omien suoritustensa arviointiin.

### **Taidolliset ja tiedolliset tavoitteet / sisältösuositus**

Melontakoulun tavoitteena on saavuttaa riittävät taidot ja tiedot ohjatun melontaharjoittelun ja –harrastamisen turvalliselle ja mielekkäälle jatkamiselle. Melontakoulun jälkeen lapsen / nuoren tulisi osata käsitellä kalustoa huolellisesti, pystyä melomaan hallitusti eteen ja taakse, ohjaamaan kanoottia haluttuun suuntaan, pysyä rauhallisena ja uimaan omatoimisesti rantaan kanootin kaaduttua, tyhjentää ja nousta uudestaan kajakkiin, huolehtia henkilökohtaisista turvallisuusvarusteista, tuntea turvallisen harrastamisen perusteet, tuntea pääpiirteittäin jokamiehenoikeudet ja velvollisuudet.

Lasten- ja nuorten alkeismelontakoulun sisältösuositus noudattelee Meloja1 (EPP1) melontataitokokeen sisältöä. Mikäli melontakoulun oppilas on suorittanut kaikki annetut tehtävät, voidaan hänelle kirjoittaa Meloja1- taitokortti. Kortin myöntämisen ehtona on, että oppilan taidot ja tiedot ovat riittävällä tasolla.

Koulu voidaan myös päättää taitokokeeseen, jolloin opitut taidot ja tiedot testataan. Kannattaa kuitenkin harkita tarkoin, onko erillisen kokeen järjestäminen tarkoituksenmukaista. Omat ja ryhmän odotukset saattavat aiheuttaa lapselle / nuorelle ei toivottuja paineita ja ensi kosketuksesta melontaan saattaa jäädä negatiivinen kuva.

Tarkoituksenmukaisempaa voi olla tarkkailla osallistujien suoriutumista kurssin kuluessa ja arvioida tällä tavoin täytyvätkö Meloja1 -kortin myöntämisen edellytykset.

#### **Meloja 1 -taitokortti**

Meloja 1 on alkeistason taitotodistus jonka sisältö vastaa hyvin Suomessa yleisesti käytössä olevaa melonnan peruskurssin sisältöä. Meloja 1 -tasolla ei tarvitse hallita tekniikoita puhtaasti. Riittää, kun kajakin saa toimimaan halutulla tavalla ja suoritustekniikka on pääpiirteittäin oikea tai siinä on oikea idea eikä toiminta vahingoita itseä, muita tai kalustoa.

Käytännössä, jos melontakoulun oppilas osallistuu kaikkiin annettuihin harjoitteisiin ja suoriutuu niistä jollain tavalla, hän on oikeutettu saamaan Meloja 1 -kortin. Kortin myöntämisen esteenä voi kuitenkin olla poissaolo osasta harjoitteista tai kieltäytyminen esim. kajakin kaatamisesta.

#### **1.3. Osattavat taidot**

##### **Kaluston kantaminen ja laskeminen vesille**

1. Kaluston turvallinen ja ergonominen nostaminen ja kantaminen.
2. Rannan muodon, laiturin, virtauksen yms. huomioiminen.
3. Melasta ja muista varusteista huolehtiminen.

##### **Eteenpäin melonta**

1. Melonta-asento
2. Tasapaino
3. Hallittu vähintään 200m melonta suoraan

#### Aaltojen ottaminen

1. Keula käännetään aallon suuntaan
2. Pidetään mela vedessä / jatketaan melomista
3. Vältetään suoraan sivuaaltoon melomista

#### Pysähtyminen

1. Pysähtymisen neljällä melanvedolla
2. Melaote ei muutu

#### Peruuttaminen

1. 25m matka.
2. Vartalon pitää kiertyä ainakin jonkin verran. Pitää tarkkailla kulkusuuntaan / kurkistaa olan yli.

#### Kaariveto – 360° käänös paikoillaan "on a dime"

1. Suoritetaan molempiin suuntiin käyttämällä sekä eteenpäinvetoja, että peruutusvetoja.
2. Vartalon pitää kääntyä ainakin jonkin verran.
3. Melaote ei muutu
4. Ratamelonta-tyyppisillä kajakeilla 180°

#### Kaariveto liikkeessä

1. Käytetään eteenpäin vieviä melanvetoja, ei jarruttavia.
2. Veto aloitetaan läheltä keulaa ja päätetään lantion kohdalla.
3. Pidetään yllä kanootin vauhti yhdistämällä eteenpäinmelontaan.

#### 8–radan melominen

1. Merkatun 8–radan melominen käyttämällä eteenpäin melontaa ja kaarivetojen yhdistelmää.

#### Rantautuminen

1. Rannan lähestyminen tuulen, virtauksen ja rannan olosuhteet huomioiden.
2. Hallittu kanootista nouseminen.
3. Rantautuminen kalustoa vahingoittamatta.

#### Sivuttain siirtyminen

1. Vartalon on kierryttävä jonkin verran kulkusuuntaan.
2. Koko lapa vedessä. Mela ei välttämättä kokonaan pystyssä.
3. Melan palautus joko veden läpi tai vedestä nostamalla.
4. Kanootin on tarkoitus liikkua sivuttain ainakin jonkin verran.

#### Mela peräsimenä

1. Käytetään melaa peräsimenä kanootin sivulla kanootin ollessa vauhdissa.
2. Melan tulee olla lähes kokonaan upoksissa melan varren ollessa kajakin rungon suuntaisesti. Yläkäden tulee olla taivutettuna rennosti vatsan edessä.
3. Kanootin tulee kulkea suoraa melan pysyessä yhdellä puolella kanoottia.

#### Kaatumisen estäminen

1. Kanoottia pitää kallistaa lähelle kaatumispistettä.
2. Alatuki molemmilta puolilta kanoottia.

#### Turvallisuustaidot



Kanootin kaataminen, uiminen kanootin kanssa rantaan ja kanootin tyhjentäminen

1. Uidaan kanootin ja melan kanssa rantaan ja tyhjentää kanootti.
2. Tyhjentämiseen voi tilanteen mukaan pyytää apua.

Kajakkiin ja seurantaveneeseen pelastautuminen

1. Seurantaveneeseen avustettuna pelastautuminen jos seurantavene on käytössä.
2. Avustettuna takaisin kajakkiin nouseminen, mikäli se kaluston puolesta on mahdollista (retkikajakit, koskikajaki).

Henkilökohtaiset turvavarusteet

1. Kelluntaliivit oikein puettuna (ei nouse päähän yli). Muut tilanteen vaatimat turvavarusteet, esim. koskessa kypärä.

Kanootin turvallisuus

1. Kanootin tulee olla ehjä. Tarkastettava runko, peräsin ja jalkatuet.
2. Kelluvuus. Kanootin tulee kaaduttaessakin kellua vaakatasossa (laipiot tai kellukkeet)
3. Kanootissa tulee olla tyhjennysväline, äyskäri tai pumppu

Toiminta veden varassa, "Water Confidence"

1. Totutteleminen veden kanootin kaatamiseen ja veden varassa olemiseen.
2. Rauhallisuus ja harkinta

Turvallisuus

- Älä melo yksin
- Noudata ohjaajan / valmentajan ohjeita
- Tunne ympäristösi ja sen riskit
- Käytä tilanteeseen ja olosuhteisiin sopivaa kalustoa.
- Noudata turvamääräyksiä.

Luonto ja ympäristö

- Kunnioita luontoa
- Jokamiehenoikeudet. Tunne oikeutesi ja velvollisuutesi toisen omistamalla maa- ja vesialueella liikkuessasi.
- Huomioi mahdolliset rajoituksissa maa- ja vesialueilla liikkuessasi. Armeijan alueet, lintujen pesimäluodot yms.

Melakoulun sisältö lyesti

Kajakkiin/kanoottiin meno ja kajakista/kanootista poistuminen laituriin ja luonnonrantaan

Kajakissa aukkopeitteen kiinnitys ja avaus

Hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous

Eteenpäin melonta

Taaksepäin melonta

Pysäytys

Sivuttainmelonta ainakin yhdellä tapaa

Tuen ottaminen vedestä

Kajakin/kanootin ohjailu ja kääntäminen melanvedoilla, peräsimellä nostoavallalla, painonsiirrolla, mela käyttö peräsimenä

Kanootin/kajakin kaataminen, pelastautuminen avustettuna takaisin kanoottiin tai kajakkiin

Lauttaan meno vesillä ja siitä irrottautuminen  
Peräsimen, nostoevän käyttö, kanootin säätäminen (jalkatuet)  
Melojan ja kanootin turvavarusteet (turvatarkastus)  
Kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat

Turvallisen melonnan perusteet  
Luonnon ja ympäristön kunnioittaminen  
Muiden melojien, vesillä liikkujien ja ranta-asukkaiden kunnioittaminen (jokamiehenoikeudet)

### **Kurssirunko ja aikataulu** (koonnut Kai Lindqvist ver1 12.1.2017)

Tämä kurssirunko sopii ohjeeksi kolmipäiväisen melontakoulun toteuttamiseksi seuraolosuhteissa. Harjoitepankista voi valita tilanteeseen sopivat harjoitteet.

Aikataulutusta, harjoitusten järjestystä ja toteutustapaa voi muuttaa paikallisten olosuhteiden ja säätilan mukaan. Koulun sisältötavoitteita ja turvallisuusohjeita on kuitenkin pyrittävä noudattamaan.

### **1. PÄIVÄ (3 h 20 min)**

#### **Esittely, tutustuminen, turvallisuus, varusteet, melonta-asento, kajakin kanssa uiminen**

Vanhempien tulisi olla alussa mukana kuuntelemaan ja katselemaan.

klo 17-17.50

Oppilaiden vastaanottaminen (20 min)

Oppilaat otetaan vastaan yksitellen. Vanhemmat / saattajat ovat mukana.

Varmistetaan samalla oppilaiden uimataito. Lisäksi käydään läpi onko oppilailla jotain erityistarpeita mitä ohjaajien syytä tietää (esim.diabetes). Merkitään nämä tiedot ylös.

Esittely (5 min)

- Koulun "rehtori" eli vastuullinen vetäjä.
- Opettajat eli valmentajat / kouluttajat / ohjaajat + apuohjaajat. On tärkeää tehdä selväksi kuka johtaa koulua (rehtori) ja ketkä toimivat opettajina (valmentajat / kouluttajat / ohjaajat).

Harjoitus (20 min)

"1 Tutustumisleikki" Kaikki osallistuvat.

Rehtorin puhe (10 min)

- Toivotetaan koululaiset ja vanhemmat tervetulleiksi.
- Kerrotaan turvallisuussäännöt (Harjoitus "Turvallisuussäännöt")
- Muutama sana seurasta
- Kerrotaan yleiset toimintaohjeet lyhyesti, kurssipäivien, aloitus- ja lopetusajat, pukeutuminen ja muu varustus, eväät, missä on WC jne.
- Kurssipäivän, aikataulu ja sisältö

Tauko (jos tarpeen)

klo 18.00 - 19.00

### **VÄLINEET JA NIIDEN KÄSITTELY (Liivit, mela, kajakki, aukkopeite)**

Jakaannutaan 4-6 oppilaan pienryhmiin. Oppilaat saavat keksiä nimet tai ne voidaan määrätä. Jokaisella ryhmällä vastuuvetäjä(ope) ja avustaja (apuope). Ryhmäjako voidaan muuttaa koulun edetessä. Päivä aloitetaan ja lopetetaan aina yhtenä ryhmänä.

Harjoitus (20 min)

"Tutustuminen välineisiin: kelluntaliivit, mela, kajakki, aukkopeite"

Harjoitus (20 min)

"Taikasauva"

Tauko (jos tarpeen)

klo 19.00 - 19.45

### **Melonnan alkeet, tasapaino, uiminen kajakin kanssa (45 min)**

Koskimelontaolosuhteissa voi olla turvallisuuden kannalta parasta aloittaa varsinainen melonna harjoittelemalla uimalla kajakin kanssa.

Ratamelontaseuroissa ja sileän veden olosuhteissa "vesileikit" voi jättää vähemmälle ja toteuttaa mahdollisesti vasta toisena koulupäivänä. Ensimmäisen melontakerran tavoite on tasapainon ja tuntuman hakeminen.

Harjoitukset "Kajakkiin meno ja siitä nouseminen laiturissa", "Melomaan"  
"Liivit päälle ja uimaan", "Nouda kajakki"

klo 19.45 - 20.30

### **Lopputoimet (45 min)**

Suihku ja vaatteiden vaihto, kanoottien kuivaaminen ja puhdistaminen, varusteiden paikoilleen vieminen pienryhmittäin. Ohjaajat näyttävät, miten kajakkeja kannetaan ja mihin varusteet kuuluvat.

Lopuksi kokoonnutaan kaikki yhteen. Rehtorin johdolla kerrataan päivän tapahtumia, kysellään kuulumisia ja kerrotaan seuraavan päivän ohjelma ja varusteet.

Kerrotaan myös oppilaita noutamaan tulleeille vanhemmille päivän tapahtumista ja infotaan seuraavan päivän ohjelmasta.

## **2. PÄIVÄ (3 h 20 min)**

### **Melontataidot, istuma-asento, eteenpäin melonta, kajakin ohjaileminen**

klo 17-17.30

### **Alkutoimet (25 min)**

Otetaan koko ryhmä kokoon. Rehtori kertoo päivän tapahtumista ja kertaa vielä turvallisuusohjeet ja yleiset asiat.

Yhteinen alkuverryttely / leikki.

Harjoitukset "Välineviesti", "Melajumppa", "Pyykkipoikahippa" (15 min)

Jakannutaan samoihin pienryhmiin, kuin edellisenä päivänä. Muuteaan ryhmien kokoonpanoja jos on tarpeen.

klo 17.45-18.15

**Vesille (45 min)**

Ohjaajat näyttävät, miten kajakkia kannetaan ja kertaavat kaluston käsittelyohjeet. Oppilaat hakevat kajakit ja muut varusteet vajasta. Käytetään helposti aukeavia kangaspeitteitä.

Pukevat liivit ja tarkastavat kaluston. Huomioikaa erityisesti liivien istuvuus ja kajakin kelluminen.

Kerrataan toimenpiteet kajakin kaatuessa. Harjoitellaan aukkopeitteen avaamista ja kiinnittämistä.

Aukkopeittettä ei ole kuitenkaan meloessa pakko käyttää.

Siirrytään vesille ryhmä kerrallaan. Joku ohjaajista menee vesille ennen oppilaita ja heidät vastaan. Jos olosuhteet vaativat, käytetään turvavenettä. Ohjaajat auttavat oppilaat laiturilta vesille. ottaa

**Harjoitukset** "Kajakkiin meno ja siitä nouseminen laiturissa"  
"Melomaan"

klo 18.15-19.30

**Vesillä 60 min**

**Tavoitteet** Melonta-asento, melominen eteen- ja taakse, kajakin kääntäminen

**Harjoitukset** "Kaariveto ja 360° paikoillaan", "Melomaan", "Tasapainoharjoitus", "Kaatumisen estäminen",

Tauko, jos tarpeen, 15 min, palataan vajalle ja pidetään eväs- / juomatauko

klo 19.30 - 20.10

**Eri kalustot 40 min**

Eri tyyppisiin kajakkeihin ja kanootteihin tutustuminen. Miehistöajakit, kuntokajakit, avokanootit, koskikajakit, poolokanootit.

Rannassa käydään läpi kaksikolla melominen (samaa tahtiin, kuka ohjaa, kuka tasapainottaa... jne)

Otetaan kaksikoita ja kiikkerämpiä yksiköitä. Kerrotaan peräsimen käytöstä.

**Harjoitukset** "Tasapainoharjoitus", "Kaatumisen estäminen / melatuki", "Maraton-kanto", "Peruuttaminen", "Paljonko kello on?", "Ilmansuunnat", "Rallirata / 8-rata", "Rallirata2", "Peruuttaminen", "Miinuspisteet", "Pujottelu", "Käy kääntymässä",

klo 20.10-20.30

**Lopputoimet 30 min**

Suihku ja vaatteiden vaihto, kanoottien kuivaaminen ja puhdistaminen, varusteiden paikoilleen vieminen pienryhmittäin. Ohjaajat näyttävät, miten kajakkeja kannetaan ja mihin varusteet kuuluvat. ja

Lopuksi kokoonnutaan kaikki yhteen.

Rehtorin johdolla kerrataan päivän tapahtumia, kysellään kuulumisia ja kerrotaan seuraavan päivän ohjelma ja varusteet. Retkipäivää varten pyydetään jokaista ottamaan mukaan evästä ja juomista, esim. voileipä, hedelmä, vesipullo.

Kerrotaan myös oppilaita noutamaan tulleille vanhemmille päivän tapahtumista ja infotaan seuraavan päivän ohjelmasta.

### **3. PÄIVÄ 3h 20min**

#### **Melontaretki, tekniikan hiomista, lauttautuminen, turvallinen vesillä liikkuminen**

##### **Alkutoimet 20 min**

10 min Otetaan koko ryhmä kokoon. Rehtori kertoo päivän tapahtumista ja kertoo vielä turvallisuusohjeet ja yleiset asiat.

10 min Yhteinen alkuverryttely / leikki.

Harjoitukset "Välineviesti", "Melajumppa", "Pyykkipoikahippa"

Jakannutaan samoihin pienryhmiin, kuin edellisenä päivänä. Muuteaan ryhmien kokkonpanoja jos on tarpeen. Eväät kuivapusseihin kajakkeihin, ohjaajien kajakkeihin tai turvaveneeseen. Mukaan myös vaihtovaatteita kuivapussiin esim. turvaveneeseen. Ohjaajilla ja turvaveneessä turvallisuusohjeen mukaiset muut turvavarusteet.

Rannalla käydään läpi Starttiasento ja lähtökomento. Käydään läpi myös lauttautumisen idea.

##### **Melontaretki 2h 20 min**

Vesille lähdetään ryhmittäin edellisenä päivänä opitulla tavalla. Melonnan aikana otetaan tasaisin väliajoin ryhmä kasaan ja tehdään erilaisia harjoitteita. Uusina asioina melan käyttäminen peräsimenä ja sivuttain melonta.

Kajakien pysäyttäminen riviin

Lähtöasento ja lähtökomento

Lautan tekeminen ja siitä irtautuminen

Vetoparien laskeminen ja "samaan tahtiin melominen"

Harjoitukset "Mela peräsimenä", "Sivuttain siirtyminen"

##### **Maatauko, eväiden nauttiminen**

Maatauon aikana keskustellaan ohjatusti vesillä liikkumisen turvallisuudesta ja yleisistä käyttäytymissäännöistä.

- Muu vesiliikenne ja sen huomioiminen. Väistä aina veneitä, pysy poissa venesatamien läheisyydestä ja veneväyliltä.

- Pysy lähellä rantoja.

- Huomioi sää, elä melo liian tuulisella säällä.

- Älä melo liian kiikkerällä kajakilla. Kiikkerämpiä kajakkeja voi kokeilla ohjatusti rannan lähellä.

##### **Jokamiehen oikeudet ja velvollisuudet**

- Kunnioita luontoa, eläimiä ja kasveja sekä muita vesillä ja rannoilla liikkuvia ja asuvia.

- Saa liikkua vesillä ja rannoilla

- Saa teltailla
- Saa poimia marjoja ja sieniä
- Ei saa tehdä tulta
- Ei saa häiritä luontoa, esim. pesiviä lintuja
- Ei saa roskata
- Ei saa häiritä asukkaita ja mökkiläisiä

### **Lopputoimet 40 min**

Suihku ja vaatteiden vaihto, kanoottien kuivaaminen ja puhdistaminen, varusteiden paikoilleen vieminen pienryhmittäin.

Lopuksi kokoonnutaan kaikki yhteen. Rehtorin johdolla kerrataan päivän tapahtumia, kysellään kuulumisia.

Kerrotaan seuran toiminnasta ja kutsutaan oppilaat osallistumaan seuran toimintaan. On tärkeää tarjota harjoituksia heti samalle viikolle, ettei innostus laannu ja asia nohdu.

Kerrotaan myös oppilaita noutamaan tulleille vanhemmille päivän tapahtumista ja infotaan seuran harjoituksista ja seuran toimintaan mukaan tulemisesta.

Lopuksi jaetaan todistukset ja seuran esitteet.

### **HARJOITUKSIA**

Alkeismelontakoulu rakentuu opetustuokioista ja harjoituksista. Opeteltavat taidot ja tiedot kannattaa jakaa harjoitussessioihin ja sessiot pienempiin osiin yksittäisiksi harjoitteiksi. Harjoitussessiot ja yksittäiset harjoitteet ovat pääsääntöisesti sitä lyhyempiä, mitä nuorempia oppilaat ovat.

Harjoituksiin ja koko kurssikokonaisuuteen liittyvät seuraavat tavoitteet.

- 1 Kasvatuksellinen, toimintatavan ja käyttäytymismallin oppiminen (kts. Kasvatukselliset tavoitteet)
- 2 Tieto ja taito, melontataidon- ja tiedon oppiminen (kts. Taidolliset ja tiedolliset tavoitteet)
- 3 Turvallisuus, turvallisten toimintatapojen oppiminen (kts. Turvallisuustaidot- ja tiedot)

Jokaisen harjoituksen tulisi tukea näiden tavoitteiden toteutumista.

On myös huomioitava, että oppimista tapahtuu myös ohjatun harjoittelu ulkopuolella. Kaikki, mitä rannassa ja vajalla tapahtuu on oppimista. Lapset havainnoivat ympäristöä ja oppivat myös muita vajalla toimivia tarkkailemalla. On siis ensiarvoisen tärkeää, että kaikki, myös kurssin ulkopuoliset läsnäolijat, urheilijat, vanhemmat ja seuraväki noudattavat hyviä tapoja, käsittelevät kalustoa huolella ja noudattavat turvallisuusohjeita.

Harjoitteet kannattaa rakentaa siten, että uusi taito rakentuu aina aiemmin opitun päälle. Eli, ensi opitaan istumaan kajakissa ja pitämään melaa oikein päin, sitten opitaan melomaan.

Harjoitteiden tulisi olla:

- 1 Turvallisia
- 2 Hauskoja
- 3 Opettavaisia

Alkeismelontakurssille ei kannata asettaa vielä valmennuksellisia tavoitteita. Ensisijainen tavoite on innostaa osallistujat liittymään seuraan ja antaa eväät melontaharrastuksen jatkamiseen.

Harjoitteista osa toteutetaan rannalla, osa vesillä. Osa on orientoivia, eli tutustutetaan oppilaat oikeaan toimintamalliin. Harjoitteet kannattaa toteuttaa siten, että uusi asia rakentuu aina aiemmin opitun päälle. Harjoitteissa kannattaa opettaessa keskittyä aina ensi yhteen asiaan kerrallaan ja soveltavassa osassa enintään kolmeen asiaan kerrallaan. Palautteessa keskitytään niinkään yhteen asiaan kerrallaan.

Harjoitteen voi rakentaa vaikka näin:

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1) Esittely / johdanto    | Ohjaaja kertoo mitä ollaan tekemässä ja miksi        |
| 2) Näyttö / demo          | Ohjaaja näyttää mallisuorituksen.                    |
| 3) Opetus                 | Ohjaaja opettaa, miten suorite tehdään.              |
| 4) Harjoittelu ja palaute | Oppilaat harjoittelevat, ohjaajat antavat palautetta |
| 5) Yhteenveto             | Käydään läpi tekniikan / asian pääkohdat             |

Monia muitakin malleja opettamiseen on, mutta edellä esitelty toimii yleensä hyvin. Opettamisen ja ohjaamisen taitoja kannattaa laajentaa osallistumalla erilaisiin ohjaamisen, valmentamisen, opettamisen koulutuksiin.

## Harjoitteita

### Ryhmäytyminen, verryttely

#### 1) Tutustumisleikki (kaikille ikäryhmille) (15 min)

Tavoitteet: Tutustuminen, ryhmäytyminen

Paikka: Rannalla

Välineet:

Kaikki osallistuvat. Kutsutaan kaikki piiriin. Opettaja antaa ohjeet. Jokainen sanoo jonkun vesistöön liittyvän sanan ja tekee jonkun liikkeen. Muut toistavat tämän. Kierros mennään läpi.

Kun kierros alkaa uudelleen muut yrittävät muistaa henkilöiden sanan ja liikkeen ja koettavat toistaa nämä. Voidaan käyttää myös muita teemoja esim. paikkakuntaan liittyvä sana tai väri, eläimen ääni tms.

#### 2) Välineviesti 2 joukkuetta (15 min)

Tavoitteet: Valmistautuminen melontaan, ryhmäytyminen, välineisiin tutustuminen

Paikka: Esim. rannalla

Välineet: Kaksi melaa, kahdet liivit, kahdet aukkoheitot

Valmistelut: Muodostetaan joukkueet. Viedään melat n. 50 m päähän tasaiselle paikalle.

Lähtöpaikalla pue kelluntaliivit ja aukkoheitto päälle -> juokse melan luokse -> mene 5 kertaa melan "yli" mela kädessä -> juokse takaperin takaisin lähtöön ja riisu varusteet -> seuraava jatkaa.

Toinen versio: Pyöri "tukkihimalaa" 10 kierrosta pystyssä olevan melan ympäri ja juokse takaisin varusteiden vaihtoon

### 3) Melajumppa (15min)

Tavoitteet: Valmistautuminen melontaan, ryhmäytyminen, parityöskentelyyn totuttaminen, välineisiin tutustuminen

Paikka: Esim. rannalla

Välineet: Melat jokaiselle

Valmistelut:

Askelkyykky eteen mela harteilla, vartalonkierrot mela harteilla. Jalkakyykky mela harteilla. Jalkakyykky mela ojennettuna eteen suorilla käsillä.

Istutaan parin kanssa jalkapohjat vastakkain. Molemmat ottavat melaotteella melasta kiinni. Koetetaan "soutaa" melalla vuoroin työntämällä, vuoroin vetämällä.

Koetetaan vetää yhtäaikaan. Koetetaan työntää yhtäaikaan. Saatko kaverin takapuolen nousemaan maasta?

### 4) Pyykkipoikahippa (10 min)

Tavoitteet: Valmistautuminen melontaan, ryhmäytyminen, kelluntaliiveihin totutteleminen

Paikka: Esim. rannalla

Välineet: Pyykkipoikia 2 kpl / oppilas

Valmistelut: Rajataan esim. n. 30m x 30m pelialue esim. liiveillä

Puetaan liivit päälle. Jokainen saa kaksi pyykkipoikaa ja kiinnittää ne omiin liiveihinsä. 1min ajan pitää saada "varastettua" muilta niin monta pyykkipoikaa kuin mahdollista.

Voidaan pelata myös joukkueina. Joukkuejako esim. liivien värin perusteella.

### 5) Tutustuminen välineisiin (15 min)

Tavoitteet: Välineiden turvallinen ja huolellinen käsitteleminen, turvallisten toimintatapojen oppiminen.

Paikka: Rannalla

Välineet: Liivit jokaiselle, mela jokaiselle, aukkopeite jokaiselle, kajakki jokaiselle (ensimmäisellä kerralla on parempi käyttää peräsimetöntä yleiskajakkia tai esim. poolokajakkia)

Valmistelut: Otetaan pihalle / rannalle valmiiksi jokaiselle, liivit, mela, aukkopeite ja kajakki.

Osoitetaan jokaiselle liivit, mela ja kajakki. Jokainen menee oman kajakkineen viereen. Pyydetään pukemaan liivit päälleen, neuvotaan kiinnittämään hihnat ja narut kunnolla. Ohjaajat auttavat ja tarkistavat, että liivit on kunnolla puettu. Olkaimista nostamalla voi tarkistaa liivien istuvuuden. Samalla on tilaisuus muistuttaa liivien käyttämisen tarpeellisuudesta.

Esitellään kajakin osat: pohja, kansi, keula, perä, istuinaukko, istuin, jalkatuet / jalkapuu, tarttumakahvat / narut jos on, peräsin jos on, kellukkeet molemmissä päissä, laipiot ja luukut jos on. Muistetaan, että kajakkia ja melaa pitää käsitellä huolella.

Varmistetaan kajakin kelluvuus. Kellukkeet / ilmapussit molemmissa päissä. Puhalletaan täyteen, joson tarvetta. Kansiluukut suljettava huolellisesti. Kajakki pitää tarkastaa aina ennen melontaa, että se on ehjä ja kelluva sekä puhdistaa ja kuivata aina melonnan jälkeen.



Ohjaajat näyttävät maassa istuen oikean melonta-asennon. Ryhdikkäästi jalat hiukan koulussa jalkatuilla. Istutaan kajakkeihin ja säädetään jalkatuet ohjaajien avustuksella. Kokeillaan melonta-asentoa.

## Melontatekniikka

Tasapainoinen, ryhdikäs melonta-asento on kaiken melonnan perusta. Ylävartalon painon tulisi jakaantua tasaisesti molemmille istuinluille ja asennon tulisi olla ryhdikäs. Jalat ovat hiukan koukussa jalkapohja vasten jalkapuuta tai jalkatukea.

### 6) Taikasauva (kaikki ikäryhmät) (15-20 min)

Tavoitteet: Melaote, tuntuman hakeminen

Tarvikkeet: Suoravartinen mela jokaiselle oppilaalle (lapakulma 30° - 80°), teippiä.

Valmistelut: Merkkää jokaiseen melaan keskikohta teipillä. Merkkää lavan vetopuolen alareuna teipillä. Liimaa tai piirrä hymiö lavan vetopuolelle. Siten, että se on melottaessa melojaa kohti oikein päin.

Pyydä oppilaat kuulolle väljään avoriviin, kaareen tai ympyrään, jonka keskellä melat ja ohjaajat ovat. Kerro, että mela on melojan taikasauva, jolla kanoottiin saa tekemään ihmeellisiä asioita: menemään kovaa, kääntymään, peruuttamaan ja jopa tekemään piruetteja. Kerro myös, että taikasauva on arvokas, sitä ilman meloja on pulassa. Taikasauvaa pitää käsitellä varoen, eikä sitä saisi hukata.

Nyt ohjaajat voivat jakaa melat oppilaille. Huolehtikaa, että jokainen saa ainakin suunnilleen sopivan mittaisen melan.

Ohjaaja näyttää, miten melaa pidetään ja kertoo, että oikean levyinen ote on noin hartioiden levyinen tai vähän leveämpi. Mela on oikein päin, kun merkki näkyy melojalle alalaidassa tai hymynaama oikein päin.

Nyt voitte kahlata veteen n. polvisyvyyteen tai istua laiturin reunalle kokeilemaan melaa. Pyytäkää oppilaita kokeilemaan erilaisia liikkeitä. Taikasauva voi muuttua noidan kauhaksi, jolla hämmennetään taikajuomaa. Tai voiveitseksi, jolla levitetään voita leivälle tai melaksi, jolla yritetään saada kanootti liikkeelle.

### 7) Peppukävely (kaikille ikäryhmille) (15 min)

Tavoitteet: Melonta-asennon oppiminen, johdatus melontatekniikkaan  
Toimiminen ryhmässä ja parin kanssa

Paikka: Rannalla

Välineet: Tennispallo, tms. / pari

Ohjaaja näyttää, miten melaa pidetään ja kertoo, että oikean levyinen ote on noin hartioiden levyinen tai vähän leveämpi. Mela on oikein päin, kun merkki näkyy melojalle alalaidassa tai hymynaama oikein päin.

Ohjaaja pyytää oppilaita kuvittelemaan, että oppilaan pää on kuin suuri ilmapallo, joka vetää oppilasta ylöspäin. Selkä suoristuu ja katse on eteenpäin. Kävellään hiukan ympyrää pää ilmapallona, ryhti säilyy.

Ohjaaja pyytää oppilaat riviin kasvot samaan suuntaan. Ohjaaja seisoo vasten oppilaita. Ohjaaja pyytää oppilaita istumaan maahan jalat eteenpäin. Ohjaaja näyttää maassa istuen oikean melonta-asennon. Ryhdikkäästi jalat hiukan koukussa pää pystyssä (ilmapallo).

Ohjaaja pyytää oppilaita liikkumaan eteenpäin (näyttää mallia) lantiota ja jalkoja liikuttamalla (peppukävelyä). Ilmapallo vetää samalla koko ajan ylöspäin. Voidaan kiertää esimerkiksi lyhyt rata.

### Lisäharjoitus

Laitetaan selät vastakkain ja noin lapaluiden korkeudelle tennispallo tms. Tavoitteena on pyöriä istuallaan täysi ympyrä molempiin suuntiin ilma, että pallo putoaa. VAIHDETAAN PAREJA.

Peppukävellään pallo selkien välissä ensi n. 5m matka edestakaisin siten, että kumpikin vuorollaan menee eteenpäin ja peruuttaa. VAIHDETAAN PAREJA.

### Lisävinkki

Pään päälle voi laittaa hernepusin tms. Tuomaan lisähaastetta harjoitukseen.

## 8) Kajakkiin meno ja siitä nouseminen laiturissa

Kesto: 15 min

Tavoitteet: Kajakkiin meno ja siitä poistuminen kaatumatta, melaa hukkaamatta ja kalustoa rikkomatta

Tarvikkeet: Laituri, kajakki, mela, aukkopeite

Valmistelut: Varataan kaksi - neljä kajakkia / ryhmä. Melat, liivit ja aukkopeitteet kaikille.

Ohjaaja näyttää laiturilla miten toimitaan (tukikäsi aina kiinni laiturissa, toinen käsi aukon etureunassa keskellä, yksi jalka kerrallaan sisään keskelle kanoottia, kyykistyminen ja hyvä istuin-asento, aukkopeitteen kiinnittäminen, mela koko ajan lähellä laiturilla. Ohjaaja näyttää myös nousemisen samalla tavoin.

Nyt oppilaat voivat kokeilla. Harjoitus nopeutuu, jos kajakkeja on useampi esim. 1 kajakki / 2 oppilasta. Ohjaajat avustavat.

## 9) Melomaan 7 – 10v., 11-14v. (30 min)

Tavoitteet: Melontatekniikan alkeet, kanoottiin ja melaan totuttautuminen, tasapainon pitäminen, kajakkiin meno ja siitä poistuminen kaatumatta, melaa hukkaamatta ja kalustoa rikkomatta

Tarvikkeet: Jokaiselle oppilaalle mahdollisimman sopiva kajakki. Mieluiten peräsimetön melko tukeva yleismalli, esim. poolokanootti tai vastaava. Jokaiselle sopiva mela. Kelluntaliivit. Aukkopeitteitä ei tarvita.

Valmistelut: Jaa oppilaat pienryhmiin, 4-6 hlö / ryhmä. Jokaisella ryhmällä oma ohjaaja.

Ohjaaja näyttää maassa istuen oikean melonta-asennon. Ryhdikkäästi jalat hiukan koulussa jalkatuilla. Istutaan kajakkeihin ja säädetään jalkatueta ohjaajien avustuksella. Kokeillaan melonta-asentoa.

Muistutetaan ennen harjoitusta melonta-asennosta ja ilmapallosta sekä melasta ja taikasauvasta. Muistutetaan, että melasta pidetään aina kiinni, se on tasapainokeppi.

Ohjaaja näyttää miten kajakkiin mennään ja laiturista irrottaudutaan. Näytetään myös miten irrottaudutaan laiturista (kaverin avustamana/yksin), näytetään miten ”sambalanteet” toimii eli keikutetaan varovasti kajakkia laiturin vieressä. Näytetään, miten aluksi varovasti pintavetona lähdetään liikkeelle.

Ohjaajat auttavat oppilaat kajakkeihin.

Heti, kun ryhmä on vesillä, muistutetaan jälleen ilmapallosta ja taikasauvasta. Toistetaan taikasauvarajoitus, noidan kattilan hämmäntäminen, voin levittäminen leivälle ja kanootin liikuttaminen eteenpäin.

Kun oppilaat alkavat tottua välineisiin, on aika aloittaa eteenpäin melonnan harjoittelu. Ensimmäisen kokeilun aikana ei ole syytä tavoitella vielä teknisesti täydellistä melontaa. Mieluummin keskitytään hyvään melonta-asentoon, tasapainoon ja tuntuman saamiseen vedestä.

Melotaan rajatulla alueella vapaamuotoisesti. Ohjaaja pyytää oppilaita melomaan kuin hiirulaiset, pienesti ja nopeasti, kuin elefantit, isosti ja hitaasti, tai koirat leikkisästi roiskutellen tai kuin kissat pehmeästi ja äänettömästi.

Nyt ohjaaja voi järjestää n. 30-50m. radan, esim. kahden ohjaajan välille ja pyytää oppilaita melomaan eri tyyliellä. Voi järjestää myös kilpailun hiiret vastaan, elefantit tai koirat vastaan kissat.

Nyt ohjaaja voi näyttää mallisuorituksen miten saukko tms. vesieläin meloo, tehokkaasti ja tyylikkäästi. Samalla voi kertoa, että saukot melovat melkein kypälät suorina pää ylväästi pystyssä. Veto lähtee varpaiden kohdalta ja yläkäsi pysyy ohimon tasolla. Kaikki voivat lopuksi meloa radan, kuin saukot

### **10) Tasapainoharjoitus (15-20 min)**

Tavoitteet: Tasapainon kehittäminen, kajakkiin ja melaan tutustuminen

Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät

Tarvikkeet: Mela jokaiselle oppilaalle, sopivan kiikkerä kajakki jokaiselle oppilaalle

Valmistelut: Jaa oppilaat pienryhmiin.

Pyydä oppilaat avoriviin. Pyydä oppilaita melomaan ilman melaa käsillään esim. 10m matka. Pyydä peruuttamaan sama matka.

Pyydä oppilaita pujottamaan mela kanootin pohjan ali. Pyydä tekemään sama toiseen suuntaan.

Pyydä oppilaita pitämään melasta kiinni normaalisti ja laittamaan sitten mela kanootin viereen, siten että molemmat rystyset koskettavat vettä. Sama toiselle puolelle.

Harjoitukseen saa mielenkiintoa, huutamalla ohjeet esim. "Vasen" jolloin mela laitetaan vasemman kyljen viereen tai "Ali", jolloin mela pujotetaan pohjan ali. "Käsin" komennolla melotaan käsin. "Tuuletus", meloa nostetaan suorille käsille ilmaan.

### **11) Kaariveto – 180° tai 360° käänös paikoillaan**

Tavoitteet: 360° paikoillaan (kilpakajakeilla 180°), Suoritetaan molempiin suuntiin käyttämällä sekä eteenpäinvetoja, että peruutusvetoja. Vartalon pitää kääntyä ainakin jonkin verran. Melaote ei muutu

Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät

Tarvikkeet: Mela jokaiselle oppilaalle, sopivan kiikkerä kajakki jokaiselle oppilaalle

Valmistelut: Jaa oppilaat pienryhmiin.

Aluksi kuivaharjoitellaan maalla pelkän melan avulla. Maalla ryhmä sopii pienemmälle alueelle, pysyy paremmin aloillaan ja ohjaajan ääni kuuluu (varsinkin tuulessa) paremmin kuin vesillä. Ohjaaja näyttää aluksi kaarivedon edestä taakse: Laaja puoliympyrän muotoinen veto, läheltä pintaa, vartalo kääntyy. Kurssilaiset harjoittelevat kaarivetoa sekä oikealta että vasemmalta puolelta ohjaajan neuvoessa. Seuraavaksi ohjaaja näyttää kaarivedon takaa eteen ja kurssilaiset harjoittelevat sitä molemmilta puolilta.

Sitten siirrytään vesille ja jatketaan harjoittelua, jokainen omaan tahtiin ohjaajan neuvoessa.

Kaarivedon opettelemiseen sopivia leikkejä ja harjoituksia:

Pyörivät parit (sopii kaikenikäisille)

Harjoitus tehdään pareittain, parit asettuvat keulat vastakkain eri puolille merkkinarua. x = meloja  
Naru kiinnitetään esim. poijujen väliin. Molemmat kääntyvät samaan aikaan 360° \_\_\_\_\_ =  
naru paikallaan, tämä voidaan tehdä nopeuskilpailuna tai kilpailematta.  
Ympyrä tehdään molempiin suuntiin ja käyttäen kaarivetoja sekä edestä x x x x  
taakse että takaa eteen.

Siirtykö kajakki sivusuunnassa? Siirtykö toisen kajakki enemmän x x x x  
kuin toisen, mistä tämä johtui?

## 12) Paljonko kello on? (sopii yli 10-vuotiaille)

Kurssilaiset ovat rivissä ohjaajan edessä. Jos tilaa on paljon tai ryhmä on pieni, voidaan sopia että leikissä saa käyttää esim. aluksi vain etuvetoja tai vain takavetoja.

Kajakit ovat tuntiviisareita, aluksi ”kello on 12” eli ohjaajan suunta on klo 12. Kurssilaiset kysyvät ohjaajalta ”Paljonko kello on?” Ohjaaja vastaa esim. ”Kello on kolme” ja kurssilaiset kääntävät kajakkinsa osoittamaan kello kolmeen. Vanhempien kurssilaisten kanssa kysymys voidaan jättää pois. Ohjaaja voi myös pyytää kurssilaisia osoittamaan kajakilla kellotaululta oma ikänsä (ei yli 12-vuotiailta ☺). Vanhempien kurssilaisten kanssa voidaan käyttää myös kuukausia, tammikuu = klo 1, helmikuu = klo 2, jne.

## 13) Ilmansuunnat (sopii kaikenikäisille)

Leikitään kuten leikkiä nro 2 mutta käytetään ilmansuuntia. Aluksi katsotaan kompassin avulla miten ilmansuunnat harjoittelupaikalla ovat ja saadaan samalla hiukan harjoitusta kompassin käyttöön, voidaan myös puhua suunnistamisesta melontaretkellä. Yläkouluikäisten kanssa voidaan käyttää sekä pää- että väli- ilmansuuntia, nuorempien kanssa vain pääilmansuuntia.

Kaikkein pienimpien (alle 8-vuotiaat) kanssa ilmansuunnat voidaan korvata paikoilla, esim. koti, koulu, kauppa ja mummula. Sovitaan mikä paikka tarkoittaa mitäkin ilmansuuntaa.

## 14) I muuttuu T:ksi

Pareittain, parit asettuvat keulat vastakkain (I-kirjain). Ohjaajan merkistä parit yrittävät omalla kajakillaan työntää parin kajakin 90° ympäri, jolloin kajakit muodostavat T-kirjaimen. Poikkiviivaksi siirtynyt kajakki häviää. Jos harjoitellaan kilpailuna, päätetään että esim. ensimmäisenä 3 kertaa onnistunut voittaa.

(Tämä leikki kirjasta Ruse, D. & Collins, L. Canoe & Kayak Games)

## Kaariveto liikkeessä

8 –radan melominen

1. Merkatun 8-radon melominen käyttämällä eteenpäinvetojen ja kaarivetojen yhdistelmää.

## 15) Rallirata / 8-rata

Tavoitteet: Käytetään eteenpäin vieviä melanvetoja, ei jarruttavia. Veto aloitetaan läheltä keulaa ja päätetään lantion kohdalla. Pidetään yllä kanoottin vauhti yhdistämällä eteenpäin

melontaan.

Olosuhteet: Tyyni vesialue

Kalusto: Kohtuullisen suuntavakaa kajakki, esim. retki- tai kuntokajakki, ei koskikajakki, mela

Järjestelyt: Poijurata tai luonnollisista esteistä muodostunut 8-rata. Poijut 20-30m. välein

Tavoite on pujotella poijurata mahdollisimman nopeasti käyttämättä peräsintä apuna. Ohjaaja näyttää mallisuorituksen, jossa kajakkia ohjataan vain eteenpäin vievillä kaarivedoilla. Harjoitusta nopeuttaa, jos käytössä on kaksi rinnakkaista rataa.

Lisäharjoitus

Pyritään melomaan rata mahdollisimman vähillä melanvedoilla.

Lisäharjoitus

Tehostetaan kajakin kääntymistä kallistamalla kajakkia.

Huomioitavaa

Kajakit ovat keskenään erilaisia, toiset ketterämpiä ja toiset hyvin suuntavakaita. Rata pitää suunnitella niin, että se sopii käytettävälle kalustolle. Ryhmän voi jakaa eri radoille käytössä olevan kaluston mukaan. Ketterämmille kanooteille lyhempi poijuväli, kankeammille pidempi.

Jos käytössä on peräsimellisiä kajakkeja, voi harjoituksen toistaa peräsintä käyttäen.

## 16) Rallirata2

Tavoitteet Kajakin hallinta vesillä. Ohjaaminen liikkeessä vauhtia menettämättä, melan käyttäminen peräsimenä, pysähtyminen, 180° käänös

Olosuhteet Tyyni vesialue

Kalusto Kajakki, mela, liivit

Järjestelyt Poijurata, neljä poijua neliössä n. 20 – 30m. välein. Ohjaajalla pilli.

Ohjaaja asettuu poijujen keskelle ja pyytää oppilaat laajaan piiriin ympärilleen poijujen ulkopuolelle. Ohjaaja antaa ohjeet. Tarkoitus on meloa ympyrää ja toimia pillin vihellysten mukaan. Yksi pitkä vihellys liikkeelle, yksi lyhyt vihellys pysähdytään, kolme lyhyttä vihellystä, käännetään 180°.

Lisäharjoitus

Pyritään melomaan rata mahdollisimman vähillä melanvedoilla.

Lisäharjoitus

Tehostetaan kajakin kääntymistä kallistamalla kajakkia.

## 17) Peruuttaminen

Tavoitteet 25m matkan peruuttaminen haluttuun suuntaan. Vartalon tulisi kiertyä ainakin jonkin verran. Pitää tarkkailla kulkusuuntaan / kurkkia olan yli.

Olosuhteet Tyyni vesialue

Kalusto Liivit, mela ja sopivan kiikkerä kajakki jokaiselle oppilaalle

Järjestelyt Poijurata

Harjoitteita

Alkuopettelu: Aluksi kuivaharjoitellaan maalla pelkän melan avulla. Maalla ryhmä sopii pienemmälle alueelle, pysyy paremmin aloillaan ja ohjaajan ääni kuuluu (varsinkin tuulessa) paremmin kuin vesillä. Ohjaaja näyttää aluksi takaperin melonnan, sitten kurssilaiset harjoittelevat ohjaajan neuvoessa.

Siirrytään vesille ja jatketaan harjoittelua. Kurssilaiset huomaavat pian, että kajakki alkaa helposti mutkitella. Tällöin on hyvä opettaa korjausliike, jolla mutkittelun voi estää (käytetään melaa etuperäsimenä eli laitetaan se veteen kajakin keulan lähellä sille puolelle kajakkia minne perän halutaan kääntyvän).

### 18) Miinus pisteet (sopii kaiken ikäisille)

Kurssilaiset ovat rivissä ja lähtevät melomaan taaksepäin kohti maaliviivaa tai rantaa. Melottava matka on aloittelijoilla ja pienemmällä lapsilla lyhyempi, jo harjoitteleilla ja vanhemmilla pidempi. Reitillä melontalinjojen välissä on kelluvia esteitä (esim. poijuja), joihin ei saa osua. Osumasta saa miinus pisteen. Aloittelijoilla ja nuorimmilla esteitä on harvassa, jo harjoitteleilla ja vanhemmilla tiheämmässä. Kuka selviää vähimmillä pisteillä?

o = meloja	o	o	o	o
x = este	x	x	x	
	x	x	x	
	x	x	x	
maali	_____			

### 19) Pujottelu (sopii kaiken ikäisille)

Pujotellaan esim. kolmella poijulla tehty rata meloen taaksepäin. Aloittelijoilla ja nuorimmilla poijut ovat kauempana toisistaan, harjoitteleilla ja vanhemmilla lähempänä. Tämä kehittää varsinkin olan yli katsomista ja suunnan muuttamista taaksepäin melottaessa.

### 20) Köydenveto (sopii kaiken ikäisille, jonkin verran harjoitteleille)

Tavoitteet: Tehokas taaksepäin melonta, painetta lapaan

Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät

Tarvikkeet: Käyttä / liinaa, mela jokaiselle oppilaalle, kajakit, joissa on kantokahva keulassa / kansinarut

Valmistelut: Varaa narua, opettele sopiva, helposti solmittava ja avattava solmu tai käytä jousihakoja (karabiineja). Kiinnitä karabiinit valmiiksi naruihin.

Kilpaillaan pareittain, parin kajakit kiinnitetään keulasta toisiinsa n. 1 m pitkällä köydellä, parit asettuvat keulat vastakkain. Ohjaajan merkistä molemmat alkavat meloa voimakkaasti taaksepäin ja yrittävät vetää toisen kajakin sovitun merkin, esim. ohjaajan, ohitse. Kajakin perän on ohitettava ohjaaja.

(Tämä leikki kirjasta Ruse, D. & Collins, L. Canoe & Kayak Games)

### 21) Käy kääntymässä (sopii kaiken ikäisille)

Tavoitteet: Taaksepäin melonta, kanootin hallinta, 180° käännös

Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät

Tarvikkeet: Mela jokaiselle oppilaalle, sopivan kiikkerä kajakki jokaiselle oppilaalle, pilli ohjaajalla

Valmistelut:

Tässä harjoitellaan sekä eteenpäin että taaksepäin melomista ja myös kaarivetoja ja kajakin kääntämistä niiden avulla 180 ° paikallaan. Nuorimmilla ja aloittelijoilla melottava matka on lyhyempi, vanhemmilla ja edistyneemmällä pidempi.

Lähtö ja kääntäminen merkistä, esim. pillin vihellys tai sovitulla paikalla esim. toisen ohjaajan tai poijun luona.

lähtö |  
ja → taaksepäin meloen | täällä 180° paikallaan  
maali |  
|  
← eteenpäin meloen |

## Rantautuminen

### 22) Maraton-kanto

Tavoitteet: Rantautumisen oppiminen, oikea kantotapa, kalustosta huolehtiminen, kaverin auttaminen

Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät

Tarvikkeet: Mela jokaiselle oppilaalle, kaksi yleismallista kanoottia / ryhmä, pilli ohjaajalla

Valmistelut: Varmistetaan, että rannassa ja laiturilla on tilaa. Jakaannutaan pienryhmiin. Käytetään kahta yleismallista kanoottia.

Käytetään kahta kanoottia / ryhmä. Jokaisella on oma mela. Jokainen lähtee vuorollaan laiturista liikkeelle ja palaa n. 20 metrin päässä olevalle soveltuvalle luonnonrannalle, nousee kanootista ja kantaa kaverin kanssa kanootin laiturille. Seuraava lähtee liikkeelle, meloo rantaan ja kantaa kanootin jne.. Kunnes kaikki ovat tehneet pari kierrosta.

Tämän jälkeen kiertosuunta vaihtuu. Lähtö tapahtuu luonnon rannasta ja paluu laituriiin.

Ohjaajat näyttävät ensin mallisuorituksen. Tämän jälkeen oppilaat jatkavat omatoimisesti. Ohjaajat auttavat laiturilla ja rannassa. Tilanteen ja olosuhteiden mukaan voi meloa myös laiturilta laiturille tai rannasta rantaan.

### 23) Sivuttain siirtyminen

Tavoitteet: Kanootin on tarkoitus liikkua sivuttain ainakin jonkin verran. Vartalo kiertyy kulkusuuntaan. Koko lapa on vedessä. Melan palautus joko veden läpi tai vedestä nostamalla.

Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät

Tarvikkeet: Liivit, mela ja kajakki jokaiselle oppilaalle.

Valmistelut:

Sivuttain siirtyminen on kohtuullisen haastava taito melojalle. Se vaatii tasapainoa, hyvää melan hallintaa ja tuntumaa veteen. Tekniikoita on useita. Alkeismelontakoulussa kannattaa aloittaa kauhomis- / koukkimistyylillä, jossa mela viedään suoraan sivulle ja yksinkertaisesti vedetään suoraan kohti kajakin kylkeä ja vettä painetaan melalla pohjan ali. Kyljen vieressä mela joko nostetaan vedestä tai käännetään 90° ja leikataan läpi veden takaisin alkuasentoon. Katse ja hartialinja käännetään kohti kulkusuuntaa eli melan puolelle kajakkia.

Harjoitus kannattaa pilkkoa osiin

- Melan käyttö
- Hartialinjan kääntäminen
- Molemmat yhdessä

Melatekniikkaa voi harjoitella laiturilla melojen kanssa. Asetutaan jonoon laiturille. Melalla kauhotaan vettä laiturin alle / jalkoja kohti. Harjoitellaan melan palauttamista ilmassa ja / tai veden läpi. Kuppimela palautetaan ilmassa euromelalla voi harjoitella veden läpi uittamista.

Hartialinjan kääntämistä voi harjoitella ensin rannalla maassa istuen. Harjoituksessa voi käyttää meloja tai jumppakeppejä. Samassa harjoituksessa harjoitellaan sekä melaperäsin-asentoa, että sivuttain siirtymis-asentoa. Melaperäsin-asennossa molemmat kädet ovat samalla puolella kajakkia veden pinnan suuntaisesti kajakin kylkeä vasten. Melan annetaan leikata vettä (veitsi). Sivuttain siirtymisessä molemmat kädet ovat samalla puolella kajakkia päällekkäin alakäsi veden pinnan lähellä, yläkäsi noin otsan korkeudella. Melalla vedetään vettä (kauha). Ohjaaja antaa komentoja esim. kauha vasen tai veitsi oikea, jolloin oppilaat ottavat pyydetyn asennon.

Siirrytään vesille. Toteutetaan kauha ja veitsi harjoitus muutaman kerran kajakissa istuen.

Nyt ohjaaja näyttää mallisuorituksen kauhasta, eli sivuttain siirtymisestä ja veitsestä eli melaperäsimestä. Oppilaat harjoittelevat seuraavaksi ”kauhomista” omatoimisesti. Ohjaaja voi tukea oppilasta tai ohjeistaa oppilaat tukeman toisiaan. On tärkeää, että oppilaille on jokin kiintopiste, jonka auttaa hahmottamaan kajakin liikettä vedessä. Keulat voivat olla esimerkiksi kohti rantaa, jolloin liikettä on helpompi seurata.

### **Mela peräsimenä**

Tavoitteet: Käytetään melaa peräsimenä kanootin sivulla kanootin ollessa vauhdissa. Mela on lähes kokonaan upoksissa melan varren ollessa kajakin rungon suuntaisesti. Yläkäden on taivutettuna rennosti vatsan edessä. Vartalo kiertyy melan puolelle. Kanootin tulee kulkea suoraan melan pysyessä yhdellä puolella kanoottia.

Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät

Tarvikkeet: Liivit, mela ja kajakki jokaiselle oppilaalle.

Valmistelut:

### **24) Portista läpi**

Perästä pitää harjoitella vauhdissa. Ohjaajat voivat muodostaa omilla meloillaan portin, jonka läpi oppilaat ohjaavat kajakkinsa.

Suoritus pilkotaan osiin siten, että ensi harjoitellaan pitämään molemmat nyrkit (mela) samalla puolella kajakkia. Sitten painetaan lapa veteen taakse kajakin vierelle. Sitten ohjataan alakädellä melan lapa kauemmaksi tai lähemmäksi siirtämällä. Lopuksi otetaan vauhtia ja ohjataan esim. ohjaajien tekemästä portista läpi.



## **Kaatumisen estäminen / melatuki**

Tavoitteet: Melalla tuen ottaminen vedestä. Luottamus melaan.  
Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät  
Tarvikkeet: Liivit, mela ja kajakki jokaiselle oppilaalle.  
Valmistelut: .

Tuen ottaminen vedestä kaatumisen estämiseksi on välttämätön taito jokaiselle melojalle. Tyylejä ja tekniikoita on useita, alkeiskoulussa opetellaan ns. alatuki, eli tukea otetaan vedestä melan selkäpuolella eli kuperalla puolella. Rystyset osoittavat veteen päin ja kyynärpäät ovat melan varren yläpuolella.

Hyvä tapa on aloittaa harjoittelu ilman kanoottia laiturilla istuen tai rantaveteen kahlaten. Muistutetaan, että mela on melojan taikasauva, jolla voi tehdä ihmetempuja, vaikka estää kanootin kaatumisen.

### **25) Majavaroiskaus**

Oppilaat asettuvat jonoon tai riviin ohjaaja näyttää, kuinka taikasauvalla hämmennetään taikajuomaa. Taikajuomaa nostetaan melalla (toimii erityisen hyvin kuppi- / lusikkamelalla). Tarkoituksena on hakea tuntumaa veteen. Nyt voidaan kokeilla majavaroiskausta. Melan selkäpuolella läpsäytetään veteen, ja muomataan, kuinka se pysähtyy pintaan.

Koetetaan nostaa mela vedestä mahdollisimman hiljaa, eli käännetään lapaa niin, että se sujahtaa vaivatta ylös. Voidaan harjoitella. Majavaläiskäys alas ja nostaminen ylös.

Nyt ohjaaja näyttää kanootilla ja melalla, miten tukea otetaan vedestä.

Oppilaat siirtyvät kanootteihin. Helpoiten harjoittelu onnistuu matalassa vedessä niin, että ohjaaja kahlaa ja auvustaa oppilaita. Hän voi ohjata melan liikkeitä ja tarvittaessa estää kanoottia kaatumasta tai keikuttamalla saada lisähaastetta.

### **26) Vettä sisään**

Kun oppilaat saavat varmuutta, voidaan kanoottiin päästää vettä, jolloin se muuttuu epävakaaksi. Voidaan myös kokeilla, saadaanko kanootin sauma kastumaan. Pystytäänkö kallistamaan niin, että aukon reuna hörppää vettä.

## **Monipuolisia harjoitteita**

Tavoitteet: Melontatilanteen kokonaisvaltainen hallitseminen eri tekniikoita käyttäen.  
Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät  
Tarvikkeet: Liivit, mela ja kajakki jokaiselle oppilaalle.  
Valmistelut:

### **27) Lauttautuminen**

Tavoite: Oppia lautan muodostaminen vesillä ja siitä irrottautuminen sekä tietää, missä tilanteissa lautta tarvitaan.

## Aloituis

Rannalla kerrotaan, milloin lautta on tarpeen. Tilanteita on monia, esimerkiksi ohjaajan halutessa koko ryhmän yhteen kuuntelemaan ohjeita (mitä seuraavaksi harjoitellaan) tai ongelma- tai hätätilanteessa (mitä on tapahtunut, miten toimitaan). Ohjaaja kertoo myös, mitä lauttaan meno tarkoittaa – ryhmä muodostaa kanooteistaan tiiviin rivin eli meloo kaikki kanootit vierekkäin, kasvot samaan suuntaan. Melat laitetaan poikittain etukansille ja jokainen ottaa kiinni viereisistä kanooteista.

Ennen lautan muodostamista vesillä on hyvä harjoitella ainakin vähän kanootin ohjaamista sekä sivulle ja taaksepäin melomista. Lautan muodostaminen on myös hyvää harjoitusta em. taidoille. Lauttaan menoa voi harjoitella siten, että reunimmainen saa kiinni esim. laiturista sekä siten, että reunimmaisesta eivät saa kiinnistä (lautta kelluu vapaana). Lautta ei ainakaan tuulella pysy paikallaan, joten harjoitellaan myös lautan pitämistä muodossaan (reunimmaisesta melovat eteen- tai taaksepäin tarpeen mukaan).

Lautta puretaan siten, että ensin reunimmaisesta irrottautuvat, sitten seuraavat jne. Jos toinen reuna pitää kiinni esim. laiturista, vain vapaa reuna aloittaa irrottautumisen.

## Lauttaleikkejä

### 28) Seisomaan (sopii yli 10-vuotiaille)

Leikkiä on turvallisinta leikkiä melko matalassa vedessä. Ryhmä muodostaa lautan ja ryhmäläiset numeroidaan järjestyksessä, esim. 1-10. Ensin parittomat numerot nousevat kanooteissaan seisomaan ja parilliset pitävät tiukasti kanooteista kiinni. Sitten parittomat istuvat alas ja osia vaihdetaan. Seisomassa olevat voivat myös ottaa toisiaan käsistä kiinni. Molskahtaneiden kanssa voidaan harjoitella pelastautumista takaisin kanoottiin.

### 29) Lauttakisa (sopii kaikenikäisille)

Ryhmä muodostaa lautan ja ryhmäläiset numeroidaan. Lautta voi olla tiivis tai kanoottien välissä voi olla n. puoli metriä tilaa. Ohjaaja huutaa kaksi numeroa, kyseiset henkilöt irrottautuvat lautasta ja melovat kaksi kertaa lautan ympäri, kumpaan suuntaan tahansa. Kumpi on aiemmin palannut omalle paikalleen? Ohjaaja huutaa uudet kaksi numeroa jne.

(Leikit kirjasta Ruse, D. & Collins, L. Canoe & Kayak Games)

## Turvallisuustaidot

Toiminta veden varassa, "Water Confidence"

1. Totutteleminen veden kanootin kaatamiseen ja veden varassa olemiseen.
2. Rauhallisuus ja harkinta

Kanootin kaataminen, uiminen kanootin kanssa rantaan ja kanootin tyhjentäminen

1. Uidaan kanootin ja melan kanssa rantaan ja tyhjentää kanootti.
2. Tyhjentämiseen voi tilanteen mukaan pyytää apua.

On erittäin tärkeää, että lapset tottuvat toimimaan vedessä rauhallisesti. Melonnassa kaatumisia sattuu jokaiselle. Kaatuminen on aina mahdollinen vaaratilanne, mutta rauhallisesti ennalta harjoiteltujen taitojen

avulla kaatuminen ei muodostu vaaratilanteeksi. On erittäin tärkeää, että kaatumista harjoitellaan heti melontauran alussa.

Kaatuminen on parasta harjoitella melontakoulussa mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, mieluiten jo ensimmäisenä päivänä. Kaatumista on syytä harjoitella myöhemminkin säännöllisesti.

Harjoittelussa totutellaan ensi veteen, sitten kanoottiin vedessä, sitten kanootin kaatamiseen ja kanootin kanssa uimiseen ilman aukkopeitettä ja lopuksi kanootin kaatamiseen aukkopeitteen kanssa. Opetustilanne on pidettävä rentona ja leikinomaisena. Ohjaajien on valvottava ryhmää erityisen tarkasti, sillä kanootin kaataminen voi aiheuttaa joillekin paniikkireaktion ja johtaa ennakoimattomaan käytökseen.

Aloittelijoille ei saa antaa liian tiukkoja aukkopeitteitä, ohjaajien pitää varmistaa, että jokainen aukkopeite on helposti lapsenkin voimilla irrottavissa.

## Harjoituksia

### 30) Liivit päälle ja uimaan

Tavoitteet: Vesielementtiin tutustuminen, melan kanssa uiminen, kanoottiin tutustuminen  
Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät  
Tarvikkeet: Mela jokaiselle oppilaalle, kaksi - neljä yleismallin kajakkia kellukkeilla varustettuna, liivit, vaihtovaatteet

Kaikki pukevut kelluntaliivit ylleen. Tarkastetaan, että liivit ovat sopivan kokoiset ja kunnolla päällä kaikki remmit ja narut kiristettyinä.

Mennään uimaan. Ohjaajat näyttävät, kuinka melan kanssa voi uida ja tehdä kuperkeikkoja.

#### Lisäharjoitus

Laitetaan kanootit vesille. Kokeillaan, voiko niiden päälle kavuta? Voiko seistä? Koetetaan pyörittää kanoottia. Kokeillaan, kuinka monta oppilasta mahtuu kanootin päälle.

### 31) Tukkilaiskisas

Tavoitteet: Vesielementtiin tutustuminen, melan kanssa uiminen, kanoottiin tutustuminen, tasapaino  
Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät  
Tarvikkeet: Yleismalliset kajakit, mela jokaiselle oppilaalle, kaksi - neljä yleismallin kajakkia kellukkeilla varustettuna, liivit, vaihtovaatteet

Muodostetaan kahden hengen joukkueita. Joukkeet kapuavat kajakkien päälle hajareisin, toinen keulaan, toinen perään. Kilpaillaan melomalla käsillä esim. 20m matka.

#### Muunnelmia

Klerretään poiju. Melotaan meloilla. Soipivalla kalustolla voidaan kokeilla myös melomista kyykyssä, polvillaan tai seisten.

### 32) Nouda kanootti

Tavoitteet: Vesielementtiin tutustuminen, kanootin kanssa uiminen, kalustosta huolehtiminen, kaverin auttaminen  
Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät

- Tarvikkeet: Mela jokaiselle oppilaalle, kaksi tai useampi yleismallinen kanootti / ryhmä, liivit, vaihtovaatteet
- Valmistelut: Varmistetaan, että rannassa ja laiturilla on tilaa. Jakaannutaan pienryhmiin. Käytetään kahta tai useampaa yleismallista kanoottia.

Jakaannutaan kahteen tai kolmeen pienryhmään. Asetutaan kahteen tai kolmeen jonoon rannalle. Annetaan jokaiselle oma mela ja puetaan liivit.

Työnnetään kanootti veteen muutaman metrin päähän. Oppilaan tehtävänä on hakea kanootti uimalla rantaan. Mela pidetään koko ajan mukana.

Ohjaajat näyttävät mallisuorituksen uimalla melan kanssa kanootin luokse, mela laitetaan kanoottiin. Kanoottimallista riippuen nousee takakannelle mahalleen ja uidaan kanootin kanssa rantaan tai uidaan kanootti kainalossa tai vedetään keulanarusta. Rannassa kanootti tyhjennetään, jos siinä on vettä ja työnnetään takaisin veteen.

#### Henkilökohtaiset turvavarusteet

1. Kelluntaliivit oikein puettuna (ei nouse pään yli). Muut tilanteen vaatimat turvavarusteet, esim. koskessa kypärä.

Melonnin turvallisuusohjeen mukaan kelluntaliivejä on käytettävä aina vesillä oltaessa. Poikkeuksena on kuitenkin sileän veden kilpailutoiminta, jossa Ratamelonnan kilpailusääntöjen mukaan liivit ovat pakolliset 12 - 14 -luokissa, eli kaikilla alle 15 vuotiailla kilpailijoilla.

Suomessa vallitsevan käytännön mukaan alle 15 vuotiaat käyttävät liivejä myös kaikessa vesillä tapahtuvassa harjoittelussa. Tätä vanhemmat voivat harkinnan mukaan meloa myös ilman liivejä. Kaikessa muussa melonnassa liivejä on käytettävä melottaessa aina.

Melontakoulussa kaikki käyttävät kelluntaliivejä koko koulun ajan, myös ohjaajat.

Oppilaille kannattaa kertoa, että ratamelonnan kilpailuissa vanhemmat melojat eivät käytä liivejä, koska kilpailijoiden turvana on veneitä ja avustajia. Kannattaa korostaa, että kaikki muut käyttävät liivejä aina meloessa.

### **33) Liivit päälle**

- Tavoitteet: Kelluntaliivin valitseminen ja pukeminen oikein, liivin merkityksen ymmärtäminen, parin auttaminen, vastuun ottaminen parista
- Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät
- Tarvikkeet: Kelluntaliivit jokaiselle, myös ohjaajille
- Valmistelut: Ryhmitellään liivit koon mukaan (elleivät jo ole esim. vajassa valmiiksi kokojärjestyksessä)

Otetaan ryhmä rannalle kuulo- ja näköetäisyydelle. Ohjaajilla liivit käsissä. Näytetään liivejä ja kysytään mitkä ne ovat ja miksi niitä käytetään (auttaa uimisessa, voi levätä jos väsy), milloin niitä käytetään (aina, paitsi aikuisten kilpailuissa).

Ohjaajat pukevat liivit päällensä, samalla näytetään, kuinka kaikki remmit ja narut kiinnitetään ja kiristetään. Nyt ohjaajat tarkastavat toistensa varusteet. Liivejä nostetaan rivakastai olkaimista, eivät saa nousta korvan yli.

Jaetaan ryhmä pareihin, jotka auttavat toisiaa.

Oppilaat hakevat omatoimisesti itselleen oikean kokoiset liivit ja pukevat ne päälleen. Parit voivat auttaa toisiaan. Tämän jälkeen parit tarkastavat toistensa varusteet. Ohjaajat varmistavat.

## Osattavat tiedot

### Turvallisuus

- Älä melo yksin
- Noudata ohjaajan / valmentajan ohjeita
- Tunne ympäristösi ja sen riskit
- Käytä tilanteeseen ja olosuhteisiin sopivaa kalustoa.
- **Noudata turvamääräyksiä.**

### Luonto ja ympäristö

- Kunnioita luontoa
- Jokamiehenoikeudet. Tunne oikeutesi ja velvollisuutesi toisen omistamalla maa- ja vesialueella liikkuessasi.
- Huomioi mahdolliset rajoituksissa maa- ja vesialueilla liikkuessasi. Armeijan alueet, lintujen pesimäluodot yms.

### Turvallisuussäännöt

Tavoitteet: Turvallisen melonnan sääntöjen oppiminen. Turvallisuussääntöjen noudattaminen ja ymmärtäminen.

Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät

Tarvikkeet:

Valmistelut: Ryhmä kootaan yhteen heti koulun alussa. Kirjoitetaan etukäteen turvallisuussäännöt taululle vajalle.

Ryhmä otetaan heti alussa kasaan koulun "rehtorin" avajaisanoja kuulemaan. Toivotetaan kaikki tervetulleiksi esitellään rehtori ja opettajat. Sitten kerrotaan turvallisuussäännöt.

On tärkeää perustella säännöt.

1. Noudata valmentajan / ohjaajan ohjeita siksi, että he tietävät mikä on turvallista ja mikä ei ja miten vaaroilta voi välttyä.

2. Käytä kelluntaliivejä siksi, että ne auttavat sinua pysymään pinnalla. Niistä on apua silloin, jos kaadut ja olet väsynyt, ranta on kaukana tai vesi on kylmää. Kylmällä ilmalla ne myös lämmittävät.

3. Älä melo yksin koska, ongelmatilanteissa, esim. jos tulee loukkaantuminen melontakaverit voivat auttaa.

Voitte pohtia mahdollisia muitakin ongelmatilanteita: jalkapuun väärät säädöt, juomapullon unohtaminen, väsyminen, kaatuminen, kylmettyminen, eksyminen.

Lasten- ja nuorten alkeismelontakoulun turvallisuusohjeiden perustana on Melontaturvallisuuden neuvottelukunnan 9.11.2012 laatima "Melonnan turvallisuusohje".

Melontatilanteella tarkoitetaan tässä ohjeessa kanootin, melontavarusteiden, melontapaikan, sääolosuhteiden sekä melojan ja melojaryhmän taitojen yhdistelmää.

## 1. Turvallisuussuunnitelma

1.1. Jokaisen lasten- ja nuorten alkeismelontakoulun järjestäjän on tehtävä paikalliset olosuhteen huomioon ottava turvallisuussuunnitelma.

1.2. Turvallisuussuunnitelman tulee pohjautua ennalta tehtyyn riskikartoitukseen, jossa paikalliset olosuhteet, esim. veneväylät ja vesialueen tuuliolosuhteet on huomioitu.

1.3. Turvallisuussuunnitelmasta on ennalta tiedotettava osallistujille ja alaikäisten kyseessä ollessa, heidän vanhemmilleen. Yksinkertaisimmillaan tämä tarkoittaa suullista ohjeistusta, esimerkiksi kuinka lähellä rantaa melotaan ja miten toimitaan kaatumistilanteessa. Turvallisuussuunnitelmasta tiedotetaan tarvittaessa myös viranomaisille.

Riskikartoitus- ja turvallisuussuunnitelmapohjat löytyvät Melonta- ja Soutuliiton verkkosivuilta:

<https://melontajasoutuliitto.fi/turvallisuus/melonnan-turvallisuusohjeet/>

## 2. Soveltaminen

2.1. Tätä ohjetta sovelletaan lasten- ja nuorten alkeismelontakoulussa.

2.2. Ohjetta voi soveltaa myös muussa lasten- ja nuorten melontatoiminnassa.

2.3. Kilpailutoiminnassa ja siihen liittyvässä harjoittelussa noudatetaan erikseen vahvistettuja eri melontalajien turvallisuusohjeita.

## 3. Kurssin osallistujat

3.1. Kurssille osallistujan on oltava 7v. Ikäinen.

3.2. Osallistujan on oltava kooltaan ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan kykenevä hallitsemaan kanoottia.

3.3. Osallistujan on oltava uimataitoinen (25m).

## 4. Osallistujan velvollisuudet

4.1 Melontatapahtuman osallistujan tulee noudattaa saamia neuvoja ja ohjeita sekä ottaa omassa toiminnassaan huomioon myös muiden osallistujien turvallisuus.

4.2 Osallistujan / osallistujan huoltajan on ilmoitettava sellaisista vammoista, sairauksista tai rajoitteista jotka voivat vaikuttaa melontaan tai aiheuttaa vaaratilanteen. Tällaisia rajoitteita voivat olla esim. allergiat, astma, diabetes ja liikuntarajoitteet.

## 5. Kurssille osallistuvien henkilömäärä

5.1. Kurssin johtajalla saa olla suoraan vastuullaan korkeintaan 18 hengen ryhmä. Johtajalla on oltava

nimettyjä, kyseiseen melontatilanteeseen riittävän päteviä avustajia niin, että kullakin ohjaajalla voi olla vastuullaan enintään 6 kurssilaista. 18 hengen ryhmässä on siis oltava vähintään 3 ohjaajaa, joista yhdellä on kokonaisvastuu kurssista. Vastaavasti 12 hengen ryhmässä on oltava vähintään 2 ohjaajaa, joista toisella on kokonaisvastuu ryhmästä.

5.2. Vaativassa melontatilanteessa, esimerkiksi kovalla tuulella turvallisuus voi vaatia, että ohjaajia enemmän.

Kanooteissa, joissa meloo vähintään 4 henkilöä, on jokaisessa oltava nimetty vastuuhenkilö, joka kykenee hallitsemaan kanootin.

## 6. Toiminnan toteuttajat

6.1. Toiminnan järjestäjän vastuuhenkilöllä on oltava tehtävän vaativat riittävä taito, kokemus ja tieto. On suositeltavaa, että toiminnan toteutuksesta vastaavalla on melontaohjaajan, valmentajan, melontaoppaan tai kouluttajan pätevyys. Vastuuhenkilön tulee olla vähintään 18 vuoden ikäinen.

6.2. Vastuuohjaajilla on oltava voimassa oleva EA1 todistus tai vastaavat taidot. Melonta- ja Soutuliiton Melojan EA –kurssin käyminen on suositeltavaa.

6.3. Kaikkien vesillä toimivien ohjaajien on kyettävä hallitsemaan oma kanoottinsa siten, että hän pystyy auttamaan, ohjaamaan ja opastamaan ryhmään.

6.4. Järjestäjälle suositellaan vastuuvakuutuksen ottamista. Melonta- ja Soutuliiton jäsenseurat kuuluvat vastuuvakuutuksen piiriin (Pohjola Tuplaturva).

## 7. Olosuhteet

7.1. Lasten ja nuorten alkeismelontakurssi on pyrittävä toteuttamaan suojaisella vesialueella.

7.1. Vilkkaita veneväyliä ja satama-alueita on vältettävä.

7.2. Tuuliolosuhteet eivät saa muodostua sellaisiksi, että osallistujat eivät hallitse kanoottejaan. Ryhmän on pysyttävä ohjaajien hallinnassa.

7.2. Aallokko ei saa muodostua sellaiseksi, että osallistujat eivät hallitse kanoottejaan ja tahattomat kaatumiset ovat todennäköisiä.

7.3. Sääolosuhteet eivät saa muodostua niin kylmiksi, että osallistujat joutuvat välittömään hypotermiavaaraan. Tarvittaessa toiminta vesillä on keskeytettävä.

7.4. Vesi ei saa olla niin kylmää, että osallistujat joutuvat kaatumistilanteessa välittömään hypotermiavaaraan. Alle 15°C vedessä on suositeltavaa käyttää kylmän veden erityisvarusteita. Alle 10°C vedessä ei ole suositeltavaa järjestää alkeismelontatoimintaa.

7.5. Toiminta on pyrittävä toteuttamaan lähellä rantaa. Mikäli poistutaan rannan läheisyydestä, on kaatumis- ym. poikkeustilanteisiin varauduttava turvakanootilla tai turvaveneellä.

7.6. Lämpimät pukeutumistilat, sauna ja suihku ovat suositeltavat.

## 8. Kanootin rakenne

8.1. Kanootilla tarkoitetaan tässä ohjeessa kajakkia, avointa kanoottia tai muuta vastaavaa melalla liikuteltavaa vesikulkuneuvoa lukuun ottamatta melalla liikutettavia kumilauttoja.

8.2. Kanootista vastuussa olevan seuran, vuokralle antajan, yksityisen omistajan tai käyttäjän on pidettävä kanootti melontakelpoisena ja asianmukaisessa kunnossa. Kanootin rakenteen, varusteiden, lujuuden ja vakavuuden on oltava sellaiset, että se on turvallinen niissä olosuhteissa, missä sitä käytetään.

8.3 Kanootissa tulee olla kellukkeet tai vedenpitävät laipiot ja sen tulee olla niin rakennettu ja varustettu,

että se vedellä täytettynä ja kutakin henkilöä kohti 100 Newtonin voimalla kuormitettuna pysyy pinnalla vaakasuorassa.

8.4 Koskessa melottaessa tulee käyttää sellaisia kanootteja ja varusteita, jotka soveltuvat kyseiseen koskimelontatilanteeseen.

## 9. Kanootin varusteet

9.1 Kanootin perusvarustukseen kuuluvat: - mela(t), - kajakissa aukkoite jokaiseen aukkoon, - tartuntakahvat tai vastaavat keulassa ja perässä ja/tai kansinarut, - tyhjennyspumppu, äyskäri tai muu tyhjennysväline ja - kypärä, jos kanoottia käytetään koskessa tai muissa sellaisissa tilanteissa, joissa olosuhteet sitä edellyttävät.

9.2. Ohjatussa tilanteessa suojaisilla vesillä, lähellä rantoja melottaessa tai seurantaveneettä käytettäessä voidaan aukkoite jättää harkinnan mukaan pois. Tällöin on varmistettava, että kanootti ei ole vaarassa täytyä vedellä, esimerkiksi veneiden peräaalloista. Edellä kuvatuissa olosuhteissa voidaan myös käyttää kajakkeja, joista kansinarut ja tartuntakahvat puuttuvat. Tällöin on varmistettava, että kaatumistilanteessa meloja pääsee nopeasti rantaan tai seurantaveneeseen tai kajakki voidaan tyhjentää ja meloja auttaa takaisin kajakkiin seurantaveneen tai kajakissa olevan ohjaajan avustuksella.

9.3. Melottaessa avokanootilla olosuhteissa, joissa on ilmeinen riski kanootin täyttymisestä vedellä, on kanootissa oltava kiinnitettynä niin kantavat kellukkeet, että kanootti säilyttää vesilastissakin melontakelpoisuutensa.

## 10. Melojan varusteet

10.1. Olosuhteisiin ja melojalle sopiva melonta- tai pelastusliivi tai kelluntapukine. Kelluntaliivistä on varmistettava, että ne ovat oikean kokoiset ja oikein puettu. Liivit eivät saa nousta pään yli veden varaan jouduttaessa.

10.2. Olosuhteisiin sopiva melonta-asu. Kylmällä säällä ja kylmän veden aikaan riittävän lämmin ja tuulenpitävä asu. Lämpimällä ja aurinkoisella säällä riittävän viileä ja auringolta suojaava asu.

10.3. Muita varusteita ovat melontatilanteen johtajan harkinnan mukaan: - varavaatetus vesitiiviisti pakattuna, - kuiva- tai märkäpuku, jos kaatumistilanteessa hypotermian vaara on todennäköinen, - kypärä koskessa melottaessa ja muissakin tilanteissa, joissa olosuhteet sitä edellyttävät

## 11. Ohjaajan varusteet

11.1. Ohjaajalla pilli. Ohjaajalla tai seurantaveneessä tai mikäli toimitaan rannan välittömässä läheisyydessä, rannalla: lämpösuojoin (lämpöpeite / avaruuslakana), ensiapupakkaus ja matkapuhelin. Vesipullo ja energiapitoista syötävää.

11.2. Retkitilanteessa lisäksi: varamela(t), kanootin paikkaustarvikkeet ja korjausvälineet, puukko tai katkaisuveitsi, tulentekovälineet, hinausvyö tai köysi.

11.3. Koskimelonnassa lisäksi heittoliina.

11.4. Merellä tai suurilla sisävesillä melottaessa lisäksi hätäraketit tai soihdut tai muu merkinantolaite.

11.5. seurantaveneessä ohjaajilla kelluntaliivit

Retkenjohtajan tai kouluttajan on huolehdittava siitä, että ryhmällä on mukana riittävä määrä kohdissa 10. Ja 11. mainittuja varusteita. Turvavarusteet on pakattava käyttötarkoituksen mukaan tarkoituksenmukaisesti saataville.



## 12. Kosket

12.1. Kosket jaetaan luokkiin I-VI ja X Melontaturvallisuuden neuvottelukunnan vahvistaman koskiluokituksen mukaisesti. Vedenkorkeuden vaihtelu voi muuttaa koskiluokitusta.

12.2. Lasten- ja nuorten melonnan alkeiskursseja ei suositella järjestettäväksi II –luokkaa vaikeammissa koskissa.

12.3. Koskimelontakursseille on tehtävä paikalliset olosuhteet huomioiva oma turvallisuussuunnitelma.

## 13. Poikkeukset

13.1. Melojien taitoon nähden helpoissa olosuhteissa voidaan melontaretken tai -tapahtuman johtajan harkinnan mukaan poiketa näistä ohjeista lievempään suuntaan. Vastaavasti vaativissa melontaolosuhteissa on aina harkittava tiukempia turvanormeja ja ääritapauksessa luovuttava aiotusta melontatapahtumasta kokonaan.

## 14. Kriisiviestintä

Mahdollisen onnettomuuden varalta on sovittava kriisiviestinnästä. On suositeltavaa keskittää viestintä esim. puheenjohtajalle tai ennalta sovitulle viestintävastaavalle.

## 15. Ilmoitusvelvollisuus

Toiminnan järjestäjän tulee pitää kirjaa onnettomuus- ja läheltäpiti-tapauksista ja ilmoitettava niistä Melonta- ja Soutuliitolle. Jos tarvetta ilmenee, turvallisuusohjeita ja koulutussisältöjä muutetaan saadun palautteen perusteella.

<https://melontajasoutuliitto.fi/turvallisuus/onnettomuus-ja-lp-raportit/>