



# PERHEMELONTAVINKIT OMATOIMISEEN MELONTAAN

## MELONTA PIENEN LAPSEN KANSSA

Pienen lapsen kanssa melomaan lähteminen saattaa mietityttää ja jopa arveluttaa. Sopivilla varusteilla ja ennakkovalmisteluilla ja helpoissa olosuhteissa melonta sopii erittäin mainiosti myös pienen kanssa retkeilyyn. Patikointiin verrattuna melontaretki on monesti sekä lapsen että vanhempien kannalta jopa helpompi vaihtoehto, sillä lapsen istuessa mukavasti kanootissa ei tarvitse pohtia lapsen fyysistä jaksamista ja kaikki varusteet kulkevat mukavasti mukana (mukaan mahtuu helposti vähän ylimääräistäkin...). Melontakaluston hallintaa erilaisissa olosuhteissa kannattaa kuitenkin harjoitella ensin ilman lapsia. Ja jos olet vähänkään epävarma omista melontataidoistasi, älä lähe yksin lapsen kanssa.

## KAKSI AIKUISTA JA 1-2 LASTA

Avokanootti, jossa aikuiset melovat edessä ja takana yksilapaisella melalla, lapsi/lapset vierekkäin keskipenkillä tai kanootin pohjalla. Pieni lapsi tai jopa kaksi mahtuu mukavasti kanootin pohjalle aikuisten meloessa eikä lapsen pieni liikehdintä keikuta kanoottia niin paljon kuin penkillä ollessa. Kun pohjalle laittaa makuualustan, ei veden kylmyys hohka kanootin pohjan läpi. Siellä on myös mukava puuhastella jotakin pientä, napostella eväitä tai ottaa jopa torkut.



## YKSI AIKUINEN JA YKSI LAPSI

Ns. isoaukkoisen kajakki, jossa molemmille oma istuin samassa aukossa (tähän ei tule aukkopeitettä). Aikuisen meloo takana kaksilapaisella melalla. Lapsi voi olla melomatta tai hänellä voi olla lyhyt yksilapainen mela. Vaikka pieni lapsi ei vielä kykene melomaan, on melan uittaminen kuitenkin hauskaa ja lapsi kokee osallistuvansa. Mela kannattaa kuitenkin olla sidottuna narulla kajakkiin, sillä ote melasta irtoaa herkästi.



- Melonta pieniä jokireittejä pitkin, lammilla tai muilla pienillä tuulensuojaisilla vesistöillä (vältä virtapaikkoja).
- Lapselle on hyvä varata käsien ulottuville naposteltavaa ja pientä puuhaa tai antaa vaikka pieniä tarkkailutehtäviä. Alkujännityksen hälvettyä pelkkä paikallaan istuminen pitkiä aikoja tuntuu lapsesta kovin tylsältä.



## KOULULAINEN/TEINI JA AIKUINEN YHDESSÄ

Koululaisen ja teinin kanssa melonnan harrastamisen ja tekniikan opettelu voi aloittaa oikein hyvin yhdessä. Rauhassa aloitellen ja lajiin tutustuen melonnasta voikin tulla elinikäinen yhteinen harrastus. Oikein suositeltavaa on myös mennä melonnan alkeiskurssille yhdessä, jolloin oppii alusta lähtien oikean melontatekniikan ja kaluston käsittelyn.

Alakouluikäisen lapsen kanssa melontaharrastusta aloitellessa tukeva kajakkikaksikko on kätevä valinta. Lapsi on edessä, aikuinen takana ja molemmat melovat kaksilapaisella melalla. Aikuinen ohjaa joko meloen tai peräsimen avulla, jos sellainen on.

Isomman koululaisen tai teinin kanssa voidaan jo kokeilla melontaretkeilyä omilla kajakeilla (aikuinen omassa ja nuori omassa). Melontaretken pituus ja vaativuus suunnitellaan ja arvioidaan kunkin, mutta erityisesti lasten osaamisen ja jaksamisen mukaan.

Myös avokanoottimelontaa voi hieman isomman lapsen kanssa kokeilla helpoissa olosuhteissa. Jos molemmat ovat aloittelijoita, kanootin ohjaaminen ja suoraan meneminen voivat vaatia kärsivällisyyttä, mutta harjoittelu kannattaa.

Isompienkin lasten kanssa kannattaa unohtaa ”kilometrien nieleminen”. Sen sijaan retki suunnitellaan leppoisaksi, jottei tarvitse mennä jaksamisen ääri rajoilla. Matkan pituutta ja vaativuutta voidaan lisätä voimien, taitojen ja kokemusten karttuessa.

**Perhemelonnan perustiedot:**  
[suomenlatu.fi/perheliikunta](https://suomenlatu.fi/perheliikunta)