



SUOMEN LATU

# PERHEMELONTAVINKIT YHDISTYKSILLE JA SEUROILLE

## OHJATUN MELONNAN TOIMINTAMALLEJA

### 1. NON-STOP MELONTAKOKEILU

- Soveltuu pienelle tai helposti valvottavalle vesialueelle
- Voi olla osana jotakin muuta tapahtumaa
- Tavoitteena on antaa pieni ”maistiainen”, miltä vesillä liikkuminen kanootilla tai kajakilla tuntuu
- Käytössä voi olla monenlaista kalustoa (kajakkeja ja avokanootteja sekaisin) ja melojat voivat kokeilla erilaisia vaihtoehtoja
- Kaluston määrä suhteessa ohjaajien määrään. Jos on vain 1-2 ohjaajaa vesillä, melomassa voi olla korkeintaan 3-4 alusta kerrallaan
- Vesille jonkin matkan päähän lähtöpaikasta voi ankkuroida poijun. Osallistujat ohjeistetaan kiertämään poiju ja palaamaan takaisin. Näin melojat eivät ”leviä” eri suuntiin ympäriinsä ja ohjaajien on helpompi valvoa osallistujia
- Edellyttää sekä vesille että rannalle riittävän määrän ohjaajia. Rannalla olevien ohjaajien ei tarvitse olla melontataitoisia

#### *Vesillä olevat ohjaajat*

- valvovat vesiturvallisuutta
- antavat ohjeita itse melontaan
- auttavat mahdollisia pulaan joutuneita

#### *Rannalla olevat ohjaajat*

- valvovat, että kaikilla on melontaliivit asianmukaisesti puettuna
- auttavat vesille menossa ja rantautumisessa

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

## 2. PERHEMELONTA TUTUKSI

- Tapahtuma, jossa on yhteinen aloitus ja lopetus
- Pyydetään etukäteen ilmoittautuminen ja voidaan rajata ikäryhmä, jolle tapahtuma on tarkoitettu (esim. ”soveltuu yli 8-vuotiaille lapsille oman aikuisen kanssa”)
- Etukäteisinfon on oltava tarkempaa kuin melontakokeilussa
- Toiminta tapahtuu selkeästi yhtenä ryhmänä
- Osallistujat saavat tapahtuman aikana perustiedot melonnasta. Painopiste on toiminnassa eli vähän puhetta, paljon itse tekemistä ja kokeilua
- Tavoitteena lajiin innostaminen. Pitää olla myös mietittynä, pystytäänkö osallistujat innostuessaan ohjaamaan eteenpäin lajin pariin (esim. osallistumaan alkeiskurssille)
- Melottavan matkan ei tarvitse olla pitkä, se voidaan jopa toteuttaa aivan lähtöpaikan tuntumassa. Kokeillaan kuitenkin hieman matkamelontaa ja joitakin melontatekniikoita (esim. kaariveto ja lautta)
- Ohjaajat kokoavat aika ajoin ryhmän kokoon, keuhuvat, kannustavat, antavat lisävinkkejä ja henkilökohtaista palautetta. Ja samalla tarkkailevat osallistujien jaksamista ja mielialaa.

## 3. MELONTARETKI

- Yhteinen perheretki, jonka reitin, pysähdyspaikat ja aikataulun ohjaajat suunnittelevat etukäteen. Suunnitelman pohjalta annetaan osallistujille etukäteisinfo, josta selviää mm.:
  - retken kesto ja aikataulu
  - retkellä tarvittavat varusteet (mm. eväät, juomapullo, ohjeistus vaatetuksesta, onko wc-mahdollisuutta, tulipaikkaa jne.)
  - minkä ikäiset lapset voivat osallistua oman aikuisen kanssa?
  - aikuisilta vaadittava melontakokemus (sopiiko aloittelijoille?)
  - käytettävä melontakalusto (inkkari/kajakki, yksiköt/kaksikot, onko lainattavaa kalustoa)
  - tarvitaanko ilmoittautuminen etukäteen? miten ja milloin?
- Kaluston on oltava kaikille suunnilleen saman tasoista ja oikeassa suhteessa melojien taitoihin
- Varasuunnitelma reitille muuttuvien sääolosuhteiden varalta. Kartoitetaan myös mahdolliset vararantautumispaikat
- Melotaan koko ajan yhtenä ryhmänä (=hitaimpien mukaan!). Tämä ilmaistaan selkeästi retken alussa ja sen aikana, vaikka osalla olisi isompiakin menohaluja
- Evästauko on ehdoton!
- Reitit itsessään on oltava mielenkiintoinen, päämäärä ei saa olla ainoa tavoite vaan myös matkalla pitää olla kivaa
- Pitkät järvenselän ylitykset eivät kuulu perheretkille
- Retki toteutetaan vain suotuisissa olosuhteissa tai valitaan reitti niin, että melotaan tuulensuojassa
- Perheretkellä ohjaajien määrä kannattaa olla hieman ylimitoitettu
- Ohjaajien kannustus, ryhmän kokoaminen ja melonnan tauottaminen kuten edellä olevassa Perhemelonta tutuksi -mallissa

# ESIMERKKI PERHEMELONTARETKEN TOTEUTUKSESTA

- Kohderyhmänä yli 8-vuotiaat lapset oman aikuisen kanssa
- Kokonaiskesto 1,5-2 tuntia
- Osallistujat ovat aloittelijoita (tai vain vähän aiempaa kokemusta melonnasta)
- Melonta kajakkikaksikoilla (aikuisen-lapsi -parit)

## 1. Rannassa (n. 15 min)

Esittäytyminen, varusteiden jako (melontaliivit ja melat), kännykät, autojen avaimet yms. melontapusseihin tai ohjeistus minne ne voi jättää turvallisesti melonnan ajaksi.



## 2. Kalustoon tutustuminen ja turvaohjeistus (15 min)

Melonnan alkeisohje ennen vesille menoa (havainnollistetaan samalla kun kerrotaan):

- Istu ryhdikkäästi vain kevyesti selkänöjaan koskettaen
- Ote melasta mallin mukaan (helpottaa, jos melassa on jokin teippaus, esim. hymynaama). Melaote pysyy meloessa aina samanlaisena.
- Takameloja ohjaa polkimilla (jos sellaiset on)



Perhemelontaan sopiva turvaohje:

- Noudattakaa ohjaajien antamia ohjeita
- Kertokaa heti, jos on jotain ongelmia
- Pysykää ryhmässä

Ohjataan osallistujat oman kajakkinsa luokse ja tehdään tarvittavat säädöt.

## 3. Vesille meno (10-15 min)

Yksi ohjaaja menee etukäteen vesille ottamaan ryhmän vastaan, muut avustavat vesille menossa.

Kun kaikki ovat päässeet vesille, annetaan vielä seuraava ohje kaikille yhteisesti ja muistutetaan tarvittaessa myös melonnan aikana: *Pyrkikää melomaan samaan tahtiin, toisin sanoen takameloja seuraa etumelojan rytmiä. Etumeloja määrää vauhdin, takameloja suunnan.*



#### 4. Melontaretki lähivesillä yhtenä ryhmänä (45-60 min)

Vastuuohjaaja vastaa reitistä, sopivasta vauhdista, ryhmänhallinnasta ja tauoista. Yksi ohjaaja toimii peränpitäjänä ja avustaa vastuuohjaajaa ryhmänhallinnassa. Jos on lisäksi muita ohjaajia, nämä sijoittuvat sopiviin kohtiin ryhmää tilanteen mukaan. Kaikkien ohjaajien vastuulla on turvallisuus, ryhmän ilmapiiristä huolehtiminen ja tarvittaessa osallistujien avustaminen.

Vesillä ollessa on hyvä pitää lyhyitä taukoja sopivissa, tuulettomissa kohdissa. Kajakkilautan teko on paitsi hauska harjoitus myös hyvä keino osoittaa osallistujille, miten myös vesillä ollessa on mahdollista pitää lepotaukoja. Rantautumisen voi ottaa osaksi retkeä, jos siihen on sopiva paikka ja siihen on hyvä syy (esim. etukäteen sovittu evästauko). Pitää kuitenkin muistaa, että aloittelevan ryhmän pelkkä rantautuminen ja takaisin vesille meno helposti pidentää retken kestoa jopa puolella tunnilla, joten tämä pitää huomioida jo retken suunnitteluvaiheessa.

Lyhyelläkin retkellä kannattaa olla seikkailullisia elementtejä, sillä se lisää etenkin lasten mielenkiintoa ja jaksamista. Esimerkiksi matalan sillan alitus, kajakkilautassa ollessa paikkojen vaihto (esim. kaksi lasta keskenään), ruovikon läpi melonta ja ohjaajan perässä pujottelumelonta tuovat lisäjännitystä melontaan ja samalla myös huomaamatta kehittävät kajakin hallintaa.



#### 5. Rantautuminen, kaluston puhdistus ja loppusanat (15-20 min)

Yksi ohjaaja menee edeltä vastaanottamaan ryhmää ja avustamaan rantautumisessa, muut sitä mukaa kun osallistujat vesillä vähenevät. Yksi ohjaaja on kuitenkin vesillä niin kauan, kunnes viimeinenkin osallistujien kajakki on rantautunut.

Kajakit ja melontavarusteet ohjeistetaan oikeille paikoilleen ja annetaan ohjeet, miten ne huolletaan. Lyhyt palaute yleisesti ja yhteiset loppusanat.

