

# Nuorten ohjaajakurssi (NOK) 2022

---

ETÄKOULUTUS

LASTEN URHEILU, LIIKUNTATAIDON OPETTAMINEN JA HARJOITTELU 2 H



Kai Lindqvist

## Lasten ja nuorten melontaohjaaja

---

Ohjaajakurssi antaa valmiudet

- ohjata yksittäisiä harjoituksia
- ohjata iltamelontoja tai päiväretkiä suojaisilla vesialueilla
- opettaa melonnan perustaitoja
- huolehtia ryhmän turvallisuudesta suojaisilla vesialueilla



# Nuorten ohjaajakurssin sisältö:

---

Lasten- ja nuorten liikunta - liikunnallinen elämäntapa

Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen

Taidon oppiminen ja opettaminen

Turvallisuus

Ryhmän ohjaaminen

Melonnan yleistietous, kalusto ja lajit

Melonnan lajitaitojen opettaminen

Melontakoulun järjestäminen



## Ohjaajakoulutus - Lasten ja nuorten urheilu

---

### Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

Suomen Melonta- ja Soutuliiton arvopohja on puhdas, terve ja turvallinen urheilu sekä yhteistyö eri lajien kesken. Lisäksi liiton arvona on liikunnan avulla edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä tukea kulttuurien monimuotoisuutta ja luonnon kestäväää kehitystä.

Liiton toiminnan perustana ovat liikunnan eettiset arvot ja urheilun reilun pelin perusteet. Tämä tarkoittaa jokaisen tasavertaista mahdollisuutta liikuntaan ja urheiluun.

[Yhdenvertaisuus-ja-tasa-arvosuunnitelma-2020.pdf](#)



## Ohjaajakoulutus- Lasten ja nuorten liikunta ja urheilu

---

Tavoitteena liikunnallinen elämäntapa

- liikuntasuositus 7 h / vko tai 1 h / päivässä reipasta ja rasittavaa liikkumista  
[https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/-\\_arkiliikunta](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/-_arkiliikunta)
- omaehtoinen liikunta
- ravinto <https://youtu.be/tFyRigtr8F0>
- lepo ja uni
- päihteet ja piristeet eivät kuulu urheiluun



# LASTEN JA NUORTEN liikunta edistää terveyttä monella tapaa

1

Lasten ja nuorten liikunta vaikuttaa terveyteen monen fyysisen tekijän kautta

2

Hyvin suunniteltu liikunta vahvistaa myös lapsen myönteistä minäkuvaa, opettaa sosiaalisia taitoja

3

Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisimmin myös aikuisena



### PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.

### PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt  
viikossa

### VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteruus.

3 krt  
viikossa

### LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikuntaharrastuksia arjen liikkumisella.

### PALAUDU PÄIVÄSTÄ

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

# REIPASTA JA RASITTAVAA LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

# TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan lapsen ja nuoren  
liikkumissuositus



## Ohjaajakoulutus - Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen

---

Nopeus

Liikkuvuus

Kestävyyuskunto / sydän- ja verenkiertoelimistön sekä aineenvaihduntajärjestelmien kunto

Lihaskunto

Tärkeintä on monipuolinen harjoittelu

<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/monipuolisuus>





## Ohjaajakoulutus - Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen

---

### Nopeus

- suuressa määrin perinnöllinen ominaisuus
- voidaan kuitenkin harjoittelulla kehittää
- harjoittelu levänneenä ja keskittyneenä
- täydelliset palautukset



## Ohjaajakoulutus - Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen

---

### Liikkuvuus

- riittävä liikkuvuus mahdollistaa lajille ominaiset liikeradat
- Mikä on riittävä liikkuvuus melontaan?
- aktiivinen / dynaaminen venyttely
- passiivinen / staattinen venyttely



## Ohjaajakoulutus - Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen

---

Sydän- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihduntajärjestelmien kunto

- sykealueet peruskestävyys (pk 60%-70%) – vauhtikestävyys (vk 70%-85%) – maksimikestävyys (mk 85% - 100%) maksimisykkeestä
- pääpaino pk –harjoittelussa
- vaihtelua (intervalleja)



## Ohjaajakoulutus - Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu

---

### Lihaskunto

- staattinen – dynaaminen
- nopeusvoima – kesto-voima – maksimivoima
- oikeat suoritustavat – vammojen ehkäisy
- keskeltä ulospäin – keskivartalon voimakeskus kaiken tekemisen perusta
- vaihtelevilla kuormilla ja tempolla
- <https://www.voimanpolku.info>



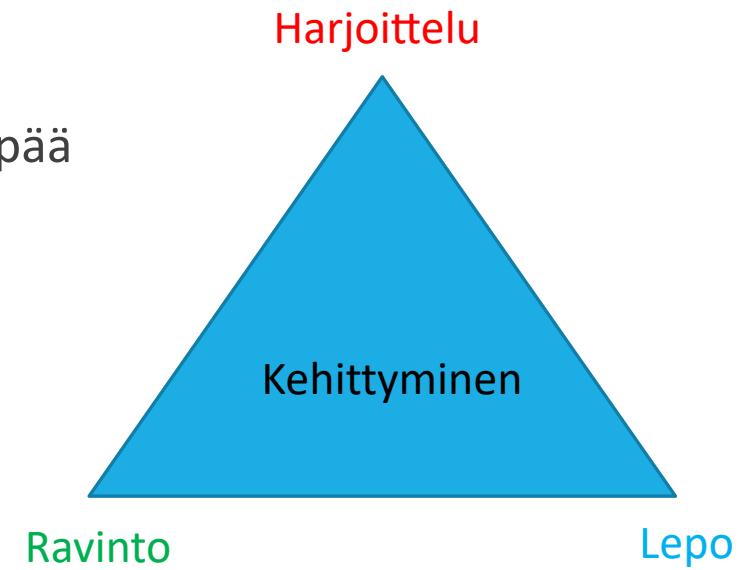
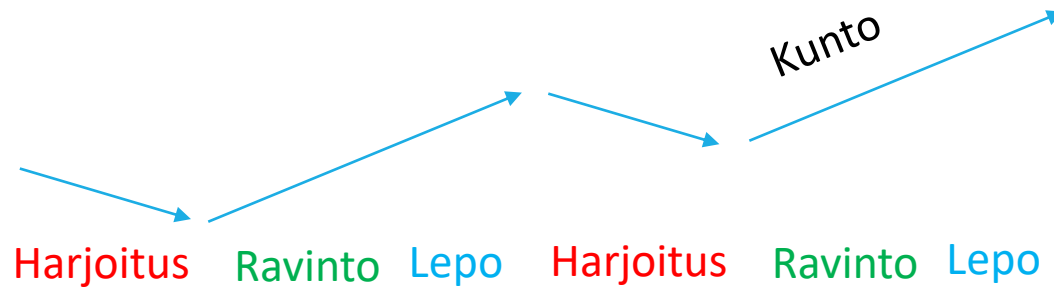
## Ohjaajakoulutus- Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen

---

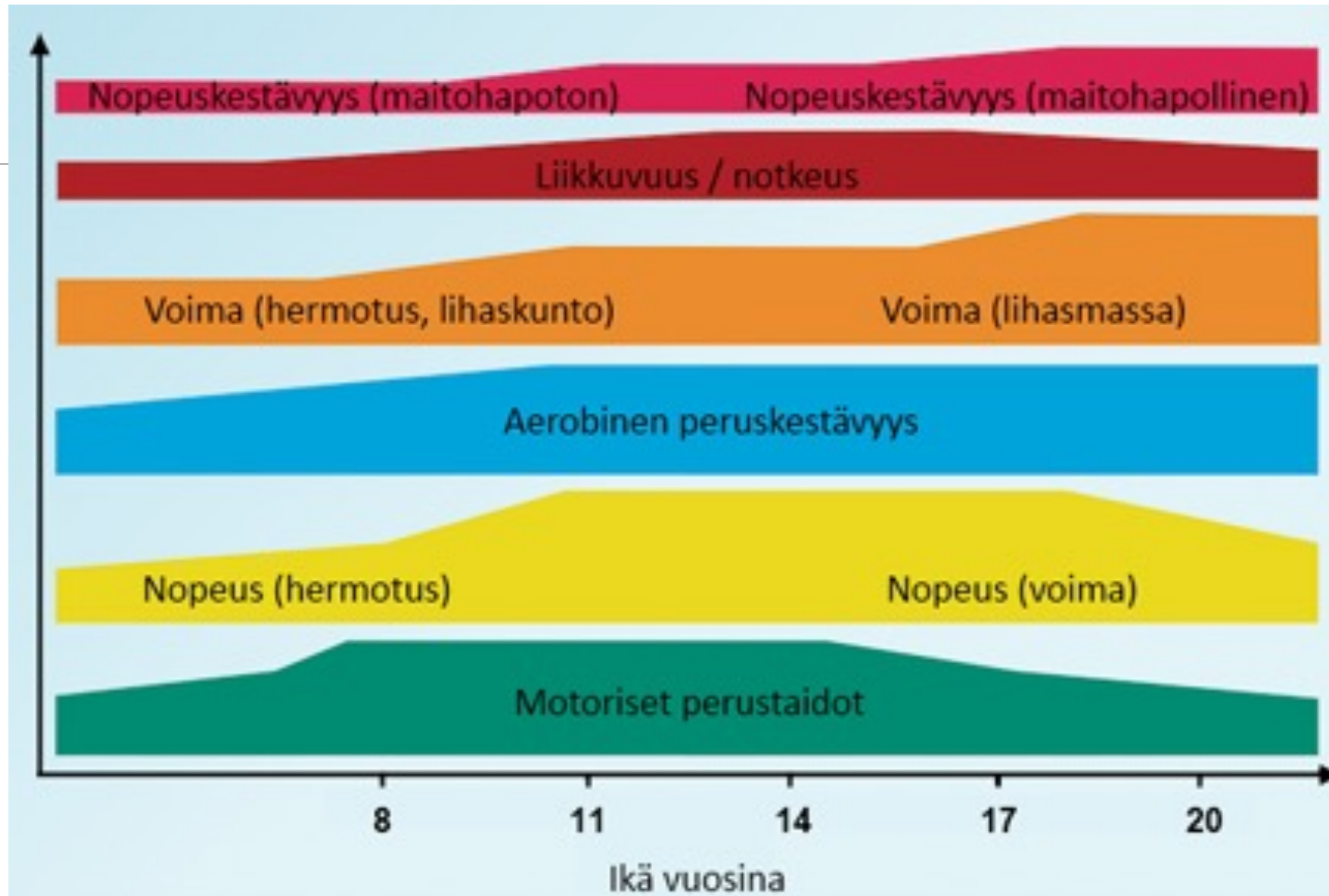
**Harjoitus** – ärsyke esim. lihaskasvu

**Ravinto** – energia, rakennusaineet

**Lepo** – energiavarastot täydentyvät, lihas kasvaa, hermosto lepää

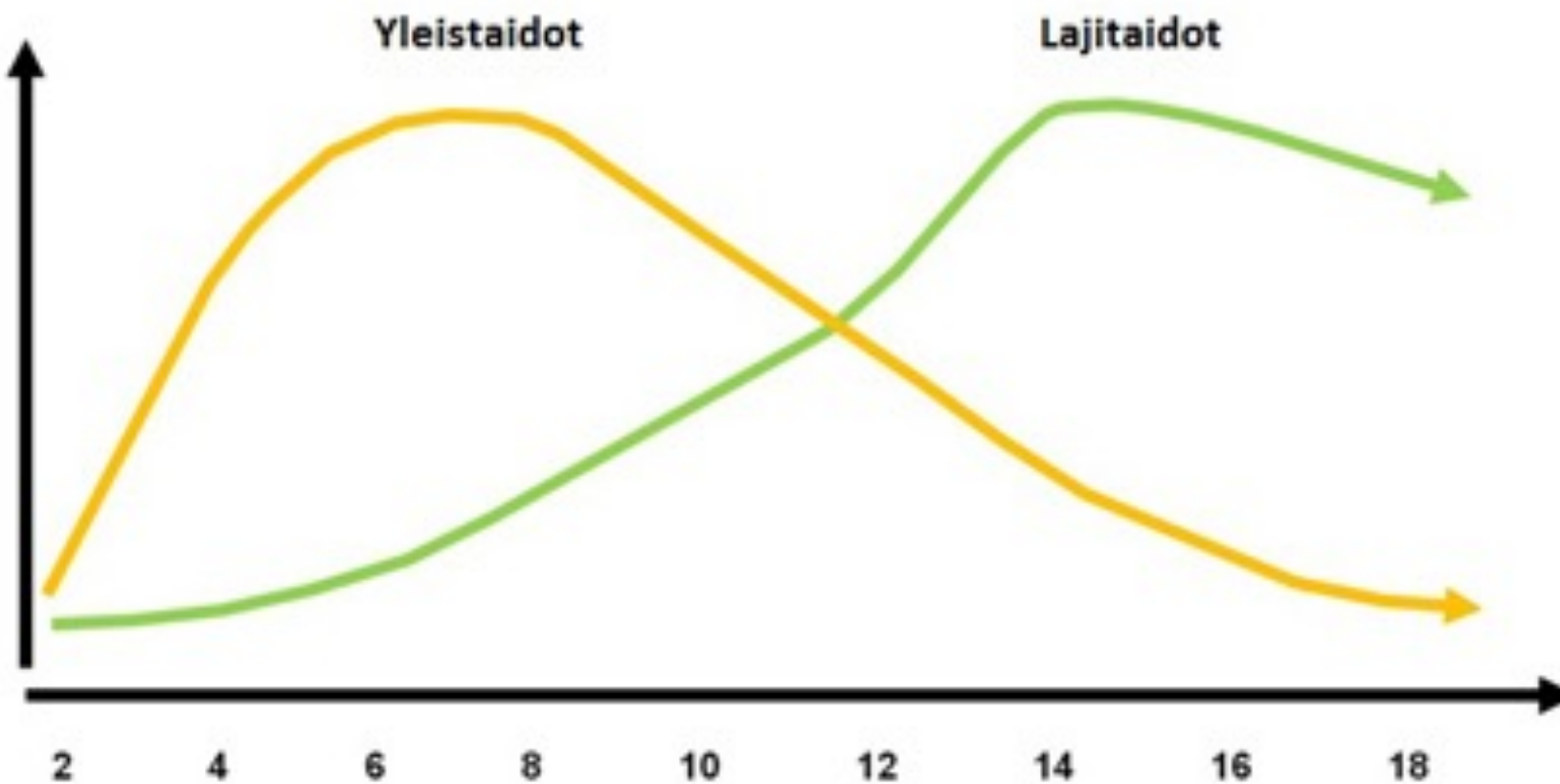


# Herkkyyskaudet



LIKKUMIS-,  
TASAPAINO- JA  
VÄLINEEN-  
KÄSITTELYTAIDOT

MELONTA JA  
SOUTU



## Ohjaajakoulutus – Taito, taitavuus

### TASAPAINOTAIDOT

- KÄÄNTYMINEN
- VENYTTÄMINEN
- TAIVUTTAMINEN
- PYÖRÄHTÄMINEN
- HEILUMINEN
- KIERIMINEN
- PYSÄHTYMINEN
- VÄISTYMINEN
- TASAPAINOILU

### LIKKUMISTAIIDOT

- KÄVELEMINEN
- JUOKSEMINEN
- PONNISTAMINEN
- LOIKKAAMINEN
- ESTEEN YLI HYPPÄÄMINEN
- LAUKKAAMINEN
- LIUKUMINEN
- HARPPAAMINEN
- KIIPEÄMINEN

### VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

- HEITTÄMINEN
- KIINNIOTTAMINEN
- POTKAISEMINEN
- KAUHAISEMINEN
- ISKEMINEN
- LYÖMINEN ILMASTA
- POMPUTTELEMINEN
- KIERITTÄMINEN
- POTKAISEMINEN ILMASTA



# Taitojen kehittyminen

---

## Motoriset taidot kaiken perustana

- Tarvitaan jokapäiväisissä toiminnoissa
- Luovat valmiudet lajitaidoille
- MONIPUOLISUUS

## Lajitaidot yleistaitojen jälkeen

- Melonta ja soutu ovat hitaan kehittymisen lajeja
  - Ei kiirettä!
  - Ensikosketus lajiin?
  - Edellytykset, jotta voi alkaa kokeilla ja harrastaa?

## Pohdittavaksi

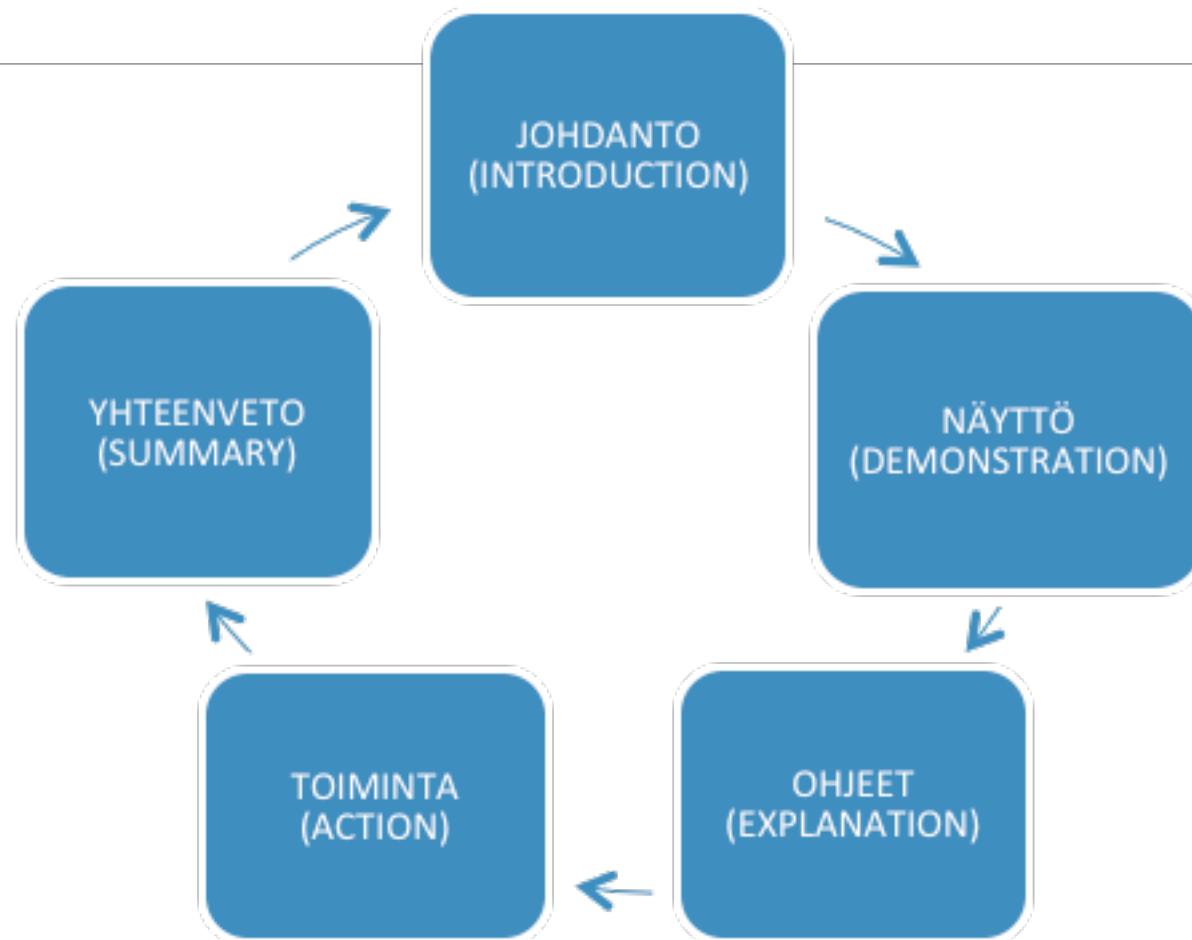
---

Miten monipuolinen harjoittelu toteutuu käytännössä?



# Ohjaajakoulutus - Taidon opettaminen

## IDEAS-malli



# Miten lisätä lajiteknistä taitoa?

---

Hyvä suoritus → poimi se!

Osasuoritus (esim. kiinniotto / alkuveto / liuku )

Eri nopeuksilla

Eri välineillä

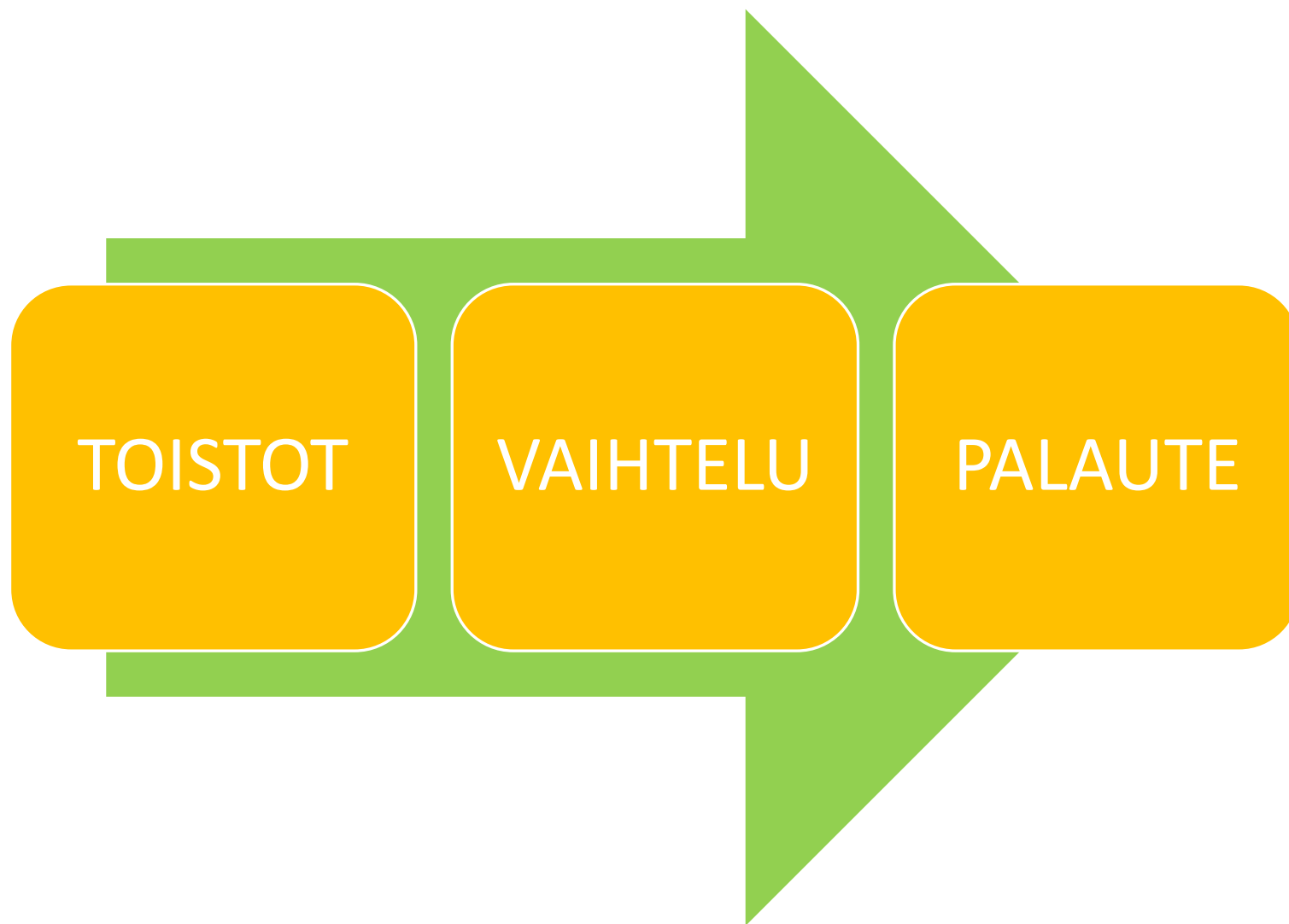
Liioittelemalla

Aisteja blokatien

Vaikeuttamalla

Eri olosuhteissa

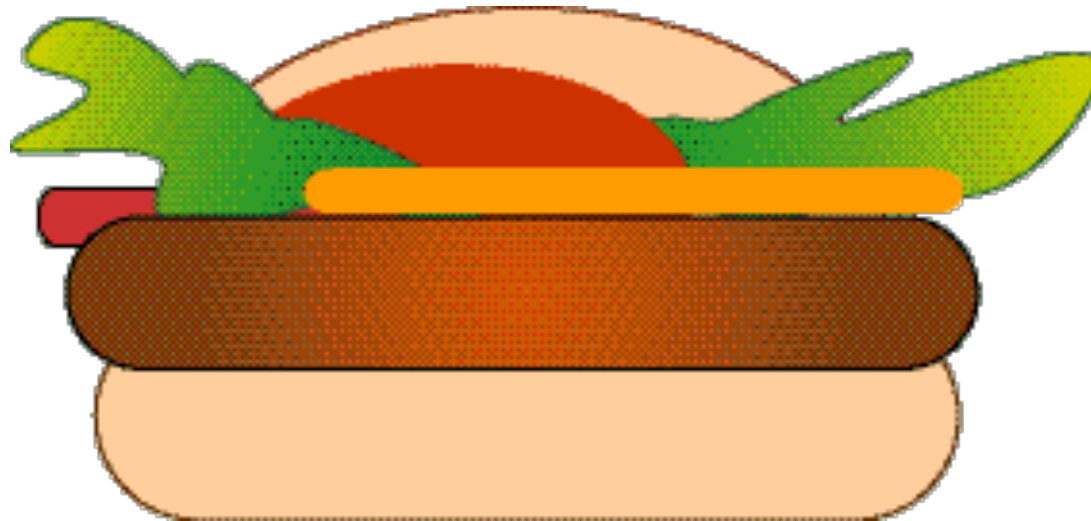
Mielikuvaharjoittelulla, videoilla



# PALAUTE

---

Minkälainen palaute on toimivaa ja hyvää?



# PALAUTE

---

- Mitä nuorempi, sitä nopeampi palaute
- Paljon positiivista palautetta
- ei osoitella virheitä, mieluummin konkreettisia parannusehdotuksia
- itsereflektointi – avoimet kysymykset: Miten meni? Vs Menikö hyvin?
- positiivinen julkisesti – kritiikki henkilökohtaisesti
- Lopussa voi olla yhteinen yhteenveto

# VIRHE on KAVERI

---

**VIRHE** = Ei mennyt kuten oli tavoite

Kahta samanlaista suoritusta ei ole → Virheitä ei voi välttää

**Virhe on ystävällinen, tekemällä oppii** 😊

Tietoisesti virheitä tekemällä, vaikeuttamalla suoritusta jne. laajennetaan liikevarastoa ja opitaan tuntemaan mikä toimii ja mikä ei

## HUOM!

Ohjaajan tehtävänä on luoda sellainen ilmapiiri, jossa virheet ovat sallittuja!



# Erilaiset oppijat ja opetusstrategiat

(Paljon käytetty, mutta myös kiistanalainen teoria / teoriat eri oppimistyyleistä)

## VISUAALINEN

Katso, seuraa,  
tarkkaile,  
kuvittele

Näytä mallia,  
käytä kuvia ja  
videoita

## KINESTEETTINEN

Tuntee,  
koskettaa,  
aistii, liikuttaa

Jäljittele,  
Ohjaa, yritä ja  
erehdy

## AUDITIIVINEN

Kuulee,  
kuuntelee,  
havaitsee,  
tarkkailee  
rytmiä

Taputa, käytä  
musiikkia,  
tuota ääntä

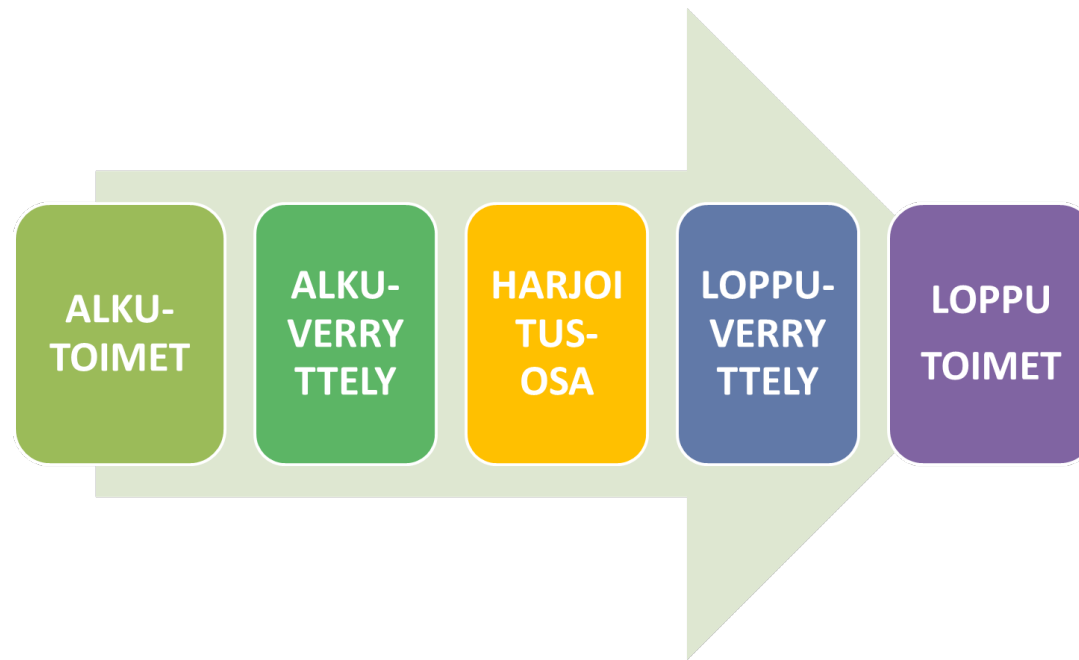
## ANALYTTINEN

Analysoi,  
ajattelee,  
tutkii, vertaa

Perustele,  
kokeile,  
ratkaise  
ongelmia

# Harjoituskerran rakentuminen

---



# ALKUTOIMET

---

Kun uusia kasvoja: ”Keitä meitä täällä on? ”

Ryhmä haltuun! Avoin ja innostava, kevennys

Uusi tilanne ja ihmiset jännittää...

Harjoituksen tai kurssipäivän tavoite ja aikataulu

Miten edetään

Ja sitten tekemään!

# ALKUVERKKA

---

Aina osana harjoitusta!

Kevyt kisailu, peli, tms. + lyhyet jumppailut / venyttelyt

Tekniikkaharjoitteet kuivalla maalla

Käytä mielikuvitusta, anna myös tiimiläisten / ryhmän suunnitella ja ohjata

Valmistaa kroppaa ja nuppia harjoitukseen

# HARJOITUSOSA

---

Tavoite: taitoa tai kuntoa VAI molempia?

Muista että melomisessa alku- ja loppuvalmisteluihin menee aikaa!

Taidon opettelu alkuun

Kaikki tekevät samaa vai ryhmäjakoja?

# LOPPUVERRYTTELY

---

Palautellaan

Kerrataan vielä mitä opittiin ja tehtiin

Venytellään lihakset lepopituuteen

Hyvä mahdollisuus jutustella rauhassa, antaa henkilökohtaista ja ryhmäpalautetta

Rento tilanne, tutustutaan toisiimme

Nautitaan 😊

# LOPPUTOIMET

---

Välineet ja varusteet

Puts ja plank – kalusto ja melojat

Vedä yhteen: miten meni, miltäs tuntui, mitä jäi mieleen, mitä ensi kerralla...?

KIITOS!

## Pohdittavaksi

---

Minkälainen on hyvä lasten ja nuorten ohjaaja?





# Tunne- ja vuorovaikutustaidot

- Viestikanavat auki
- Turvallinen ilmapiiri – virheet sallittuja
- Paljon positiivista palautetta, myös sanatonta
- Ohjaaja on johtaja – tarvittaessa myös tiukka
- Ohjaaja on roolimalli – käyttäydy sen mukaan
- Ohjaajan persoona saa näkyä



# Ota huomioon

---

Kyvyt: joku on ketterä, toinen notkea, kolmas sitkeä

Asenne ja motivaatio: ”Porukat pakotti”

Vartalon mittasuhteet

Tunnetila

Fyysinen kunto

Oppimistyyli

Kehittymisvaihe

Aikaisemmat sosiaaliset kokemukset

Aikaisemmat liikuntakokemukset



# Kehitysvaiheen mahdollisuudet ja haasteet ohjauksessa

---

## RYHMÄN PIENIMMÄT

Mitä nuorempi oppija, sitä suurempi halukkuus kokeilla jotakin tuntematonta

Oman kehönhallinta kehittyy ja taidot tarttuu hanakasti

Kisailu ja riskit kiinnostavat

Ryhmän yhtenäisyys tärkeää

Sääntöjä osataan soveltaa

Muut aikuiset otollisia ohjaajia vrt. omat vanhemmat?

## VÄHÄN VANHEMMAT JUNNUT (>12V.)

Murrosikä ja sen vaikutus

- Kroppa muuttuu, epävarmuus
- Kuka minä oikein olen?

Levottomuus

Kaverit ja ryhmän jäsenyys tärkeitä

Missä rajat kulkee (ohjaaja vs. vanhempi)

Ohjaaja ja valmentaja tärkeä tuki!

- Juttele ja tutustu

# Ohjaajakoulutus - Melonnan perusteet

---

Istuma-asento

Tasapaino

Liikkeen tuottaminen melan avulla: Body – Blade – Boat

Suunnittele harjoituksia, jotka tukevat näitä perusteita

# Ohjaajakoulutus - Melonnan perusteet

---

Älä välitä uskomuksia tai ”nettiviisautta” eteenpäin.

Uskomuksia ja virheellistä tietoa on tarjolla esim. Pelastustekniikoista, melan pituudesta ja lavan koosta, kajakkipyörähdyksestä ja melkein kaikista melontatekniikkaan liittyvästä.

Pyri sisäistämään, mikä on kussakin tekniikassa olennaista. Jos et ole varma, selvitä.



## Kotitehtävä – Liikuntatuokion suunnittelu

---

Suunnittele lähijaksolla toteutettava 10 - 20 minuutin mittainen liikuntatuokio

1) Tavoitteena opettaa jokin melonnan perustekniikka tai lajitekniikka:

istuma-asento

tasapaino

perusmelonta eteenpäin

virtaavassa vedessä melominen

kajakin kääntäminen / käsitleminen

2) Tavoitteena kehittää jotain fyysistä ominaisuutta:

nopeus

liikkuvuus

kestävyyskunto

lihaskunto





## Kotitehtävä – Tutustu Melontakoulu-materiaaleihin

---

Tutustu lasten Melontakoulun materiaaleihin.

Hyödynnä materiaaleja muiden kotitehtävien suunnittelussa.

[Lasten melontakoulun materiaalit](#)



# Nuorten ohjaajakurssi (NOK) 2022

---

ETÄKOULUTUS  
SMSL KOULUTUSJÄRJESTELMÄ, TURVALLISUUS 2 H



Kai Lindqvist



# Ohjaajat ja valmentajat seuroissa

---

Seuravalmentajat ja -ohjaajat vastaavat seurojen ydintoiminnan, ohjatun liikunnan ja urheilun, toteuttamisesta.

Toiminta on pääosin vapaaehtoisten varassa

Melonta- ja soutu-seuroissa ei ole palkattuja päätoimisia ohjaajia / valmentajia. Erilaisilla määräaikaisilla sopimuksilla seuroissa työskentelee kesäaikaan noin 40-50 ohjaajaa / valmentajaa, talviaikaan muutamia.



# Ohjaajat- ja valmentajat seuroissa

---

Melonta- ja Soutuliitto suosittelee kaikille ohjaus- ja valmennustehtävissä toimiville vähintään ohjaajakurssin tai nuorten ohjaajakurssin käymistä.

Valmentaja / ohjaaja / opas / kouluttaja

2014 102 kpl (9VOK2, 19NOK)

2015 64 kpl (6NOK)

2016 47 kpl

2017 64 kpl (12VOK1, 16NOK)

2018 83 kpl (22NOK)

2019 102 kpl (16 NOK)

2020 95 kpl (8 NOK)

2021 149 kpl (14 NOK)



## SMSL Koulutusjärjestelmä – kilpaurheilu

---

NOK melonta

12 h

Valmentaja 1 melonta

40 h

Valmentaja 2 melonta

40 h

NOK soutu

Valmentaja 1 soutu

Valmentaja 2 soutu



# Nuorten ohjaaja (NOK)- Valmentaja (VOK)

---

VOK2

- Tason 2 valmentaja osaa opettaa lajitekniikkaa eritasoisille urheilijoille sekä hallitsee välineiden säätämisen
- valmentaja hallitsee koko vuoden harjoittelun suunnittelun, toteutuksen ja seurannan
- valmentaja ymmärtää urheilijan kokonaisvaltaiseen kehittymiseen vaikuttavat asiat ja ymmärtää ryhmädynamiikan perusteet

VOK1

- Tason 1 valmentaja hallitsee ja osaa opettaa lajinsa perusasiat ja –tekniikat
- valmentaja hallitsee yksittäisen harjoituksen suunnittelun, toteutuksen ja analysoinnin sekä harjoitusjakson suunnittelun perusteet
- valmentaja saa kokonaiskuvan ja perustiedot urheiluvalmennuksesta

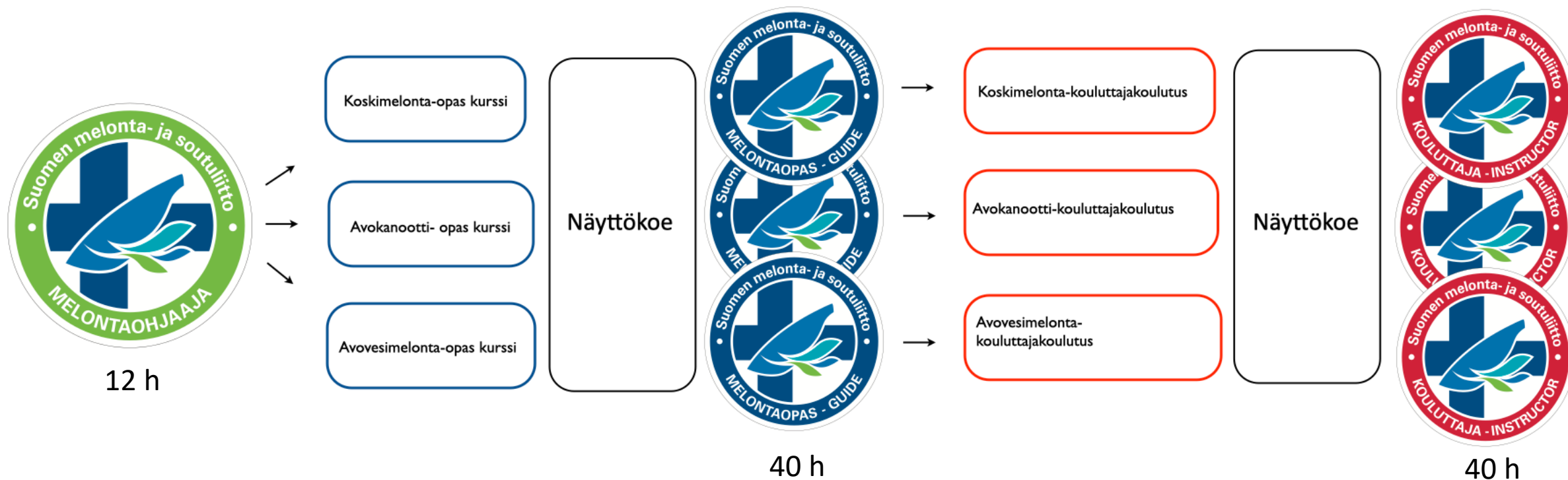
NOK

- Nuorten ohjaajat toimivat seuroissa valmentajien tai kouluttajien apuna. Ohjaajat avustavat lapsia ja nuoria kaluston kanssa ja voivat ohjata yksittäisiä harjoituksia.



# SMSL Koulutusjärjestelmä – retki- ja virkistysmelonta

## Ohjaaja- opas- kouluttaja



# SMSL Koulutusjärjestelmä – retki- ja virkistysmelonta

## Taitokoulutukset

**Meloja 1**  
PERUSKURSSI



**Meloja 2**  
JATKOKURSSI



**Meloja 3**  
JATKOKURSSI



# Lasten ja nuorten melontakoulu



Melontakoulu on 8-16 vuotiaalle lapsille ja nuorille paras tapa aloittaa melonnan harrastaminen.

Melontakoulu on ensimmäinen askel kohti melontaharrastusta. Melontakoulun jälkeen lapsen tai nuoren on mahdollista jatkaa seuran harjoituksiin ja kohti kilpailuja tai osallistua seuran järjestämiin viikkomelontoihin.

Melontakouluja vetävät koulutetut ohjaajat ja valmentajat.

Lasten ja nuorten melontakouluja järjestäviä seuroja:

- [Canoa, Espoo](#) – Aktiivinen retki- ja kilpaseura Espoon Suvisaaristossa
- [Kangasalan Melojat](#) – Suomen suurin lasten ja nuorten melottaja
- [Lahden Vesisamoilijat](#) – Perinteikäs lahtelainen melontaseura keskustan tuntumassa
- [Tampereen Vihuri](#) – Suomen suurimpiin kuuluva melontaseura Näsijärvellä ja Kaukajärvellä
- [Rovaniemen Melojat](#) – Suomen pohjoisin nuorisomelontaseura
- [Vanajaveden Vesikot](#) – Tähtiseura Hämeen linnan kupeessa



# Lasten ja nuorten melonta- ja soutukoulut

MELONTA-  
KOULU



Suomen Melonta- ja Soutuliitto

- Järjestämisoppaat
- NOK-koulutus
- Materiaalipaketit, rantaliput, liivit /  
kelluntarenkaat (liivejä ja rantalippuja  
voi tilata toimistolta)

SOUTU-  
KOULU



Suomen Melonta- ja Soutuliitto

Fennia





## Ohjaajakoulutus - Melontakoulu

Melontakoulu on yleensä lapsen tai nuoren ensimmäinen kosketus melontaan.

Melontakoulun aikana on mahdollista sytyttää kipinä, joka saa kiinnostumaan ja aloittamaan uuden harrastuksen. **Tämän kipinän sytyttäminen on melontakoulun ohjaajien tärkein tehtävä.**

Hyvässä melontakoulussa toiminnan tulisi olla hauskaa, jännittävää ja innostavaa.

Melontakoulun tulisi tarjota fyysisiä haasteita, tunteita ja tuntemuksia sekä kavereita ja avata näkymiä tulevan harrastuksen terveysvaikutuksista sekä mahdollisuuksista edetä urheilijana.

<https://melontajasoutuliitto.fi/seuroille/lasten-ja-nuorten-toiminta/lastenmelontakoulu/materiaalit-2/>



## Ohjaajakoulutus - Melontakoulu

---

Melontakoulu on noin 10 tuntia, 3-6 päivänä.

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 jokamiehen oikeudet ja velvollisuudet



## Nuorten ohjaajakoulutus - Turvallisuus

---



## Pohdittavaksi – Mieti melonnan riskitekijöitä

---



# Melontaturvallisuus

---

Fyysinen turvallisuus

Henkinen turvallisuus

Sosiaalinen turvallisuus



# Melontaturvallisuus – Henkinen turvallisuus

---

Pelot ja traumat

”Jääkö kiinni kajakkiin, jos kaadun?” ”Meinasin kerran hukkaa.”

Häpeä ja ahdistus

”En osaa, en pysty.” – Uimahallivuoroista muodostuu painajainen

Syällisyys

”Muut odottavat, kun olen näin hidas.”



# Melontaturvallisuus – Sosiaalinen turvallisuus

---

## Syrjintä

”Minua ei pyydetä koskaan mukaan retkelle.”

## Kiusaaminen

”Vajakepposet eivät ole minusta ollenkaan hauskoja.”

## Seksuaalinen ja sukupuolinen ahdistelu

”Taputteli pyllylle ja ehdotteli pikkujouluissa.”

## Alistaminen

”Meillä on tapana, että uudet tulokkaat puhdistavat konkarien kajakit.”



# Melontaturvallisuus – Fyysinen turvallisuus

---

Hukkumiset ja kuolemat vesillä  
1-1,5 hlö / vuosi

Tapaturmat vesillä, retkillä ja vajarannassa

- Vakuutusyhtiöt eivät luokittele mitään melonnan muotoa vaaralliseksi

Liikuntavammat ja rasitusvammat

- Erityisesti, ranteet, olkapäät ja alaselkä





# Vastuullinen valmentaja verkkokurssi

---

Vastuullinen valmentaja -verkkokurssin tavoitteena on edistää parempaa valmennusta ja turvallista toimintaympäristöä.

Verkkokurssi lisää urheilutoimijoiden yhteistä tietoisuutta ja ymmärrystä vastuullisesta valmentamisesta sekä fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen toimintaympäristön edistämisestä.

Vastuullinen valmentaja -verkkokurssi on suoritettavissa osoitteessa [oppimisareena.fi](https://oppimisareena.fi). Verkkokurssi on maksuton. Kurssin suorittaminen edellyttää rekisteröitymistä Suomisportiin.

Vastuullinen valmentaja-kurssia suositellaan kaikille ohjaus- ja valmennustehtävissä toimiville sekä seuran vastuuhenkilöille.

[Vastuullinen valmentaja](#)



# Yhdistyksen sisäisen melontatoiminnan vastuu

---

Yhdistyksen hallitus on vastuussa yhdistyksen toiminnasta, myös turvallisuudesta.

Rikosoikeudellisia seuraamuksia voi tulla vain, jos on rikottu lakia. Tällöin kyseessä on todennäköisesti tahallisuus, vakava tuottamuksellisuus tai laiminlyönti.

Yhdistysten jäsenten omatoimisessa toiminnassa jokainen on lähtökohtaisesti vastuussa itsestään.



# Ulkopuolisille järjestetyn melontatoiminnan vastuu

---

Kuluttajapalveluiden tarjoaminen tuo enemmän velvollisuuksia, kuin yhdistyksen jäsenpalveluiden tuottaminen.

Jos toimintaan osallistuu yhdistyksen ulkopuolisia (esim. Melontaan tutustuminen tai Melontakoulu), katsotaan toiminta kuluttajaturvallisuuslain mukaiseksi kuluttajapalveluksi.



# Vesiliikennelain keskeisimmät kohdat

---

## 6 §

### **Vesikulkuneuvon kuljettajaa, päällikköä ja luovuttajaa koskevat yleiset vaatimukset**

Vesikulkuneuvoa saa kuljettaa, ohjailla tai hallita vain henkilö, jolla on olosuhteisiin nähden tarvittava ikä, kyky ja taito vesikulkuneuvon hallitsemiseksi. Rekisteröitävää moottorikäyttöistä vesikulkuneuvoa saa ohjailla tai hallita vain henkilö, joka on täyttänyt 15 vuotta.

Jollei merilain 6 luvusta muuta johdu, vesikulkuneuvon kulusta ja turvallisuudesta vastaa sen päällikkö. Päällikkö on henkilö, joka tosiasiallisesti ohjailee tai hallitsee vesikulkuneuvoa. Jos on epäselvää, kuka on päällikkö, päällikön vastuu on viime sijassa liikenneasioiden rekisteriin merkityllä vesikulkuneuvon omistajalla tai haltijalla, joka tosiasiasa on voinut ohjailla tai hallita vesikulkuneuvoa.

Vesikulkuneuvoa ei saa luovuttaa sellaisen henkilön kuljetettavaksi, ohjailtavaksi tai hallittavaksi eikä vuokrata sellaiselle henkilölle, jolla ei ole siihen 1 momentissa edellytettyä ikää, kykyä ja taitoa.

Kuljetettavaksi, ohjailtavaksi tai hallittavaksi luovutetun tai vuokratun vesikulkuneuvon luovuttajan on huolehdittava siitä, että vesikulkuneuvo on luovutushetkellä kyseiselle vesialueelle ja siihen liittyviin olosuhteisiin nähden rakenteeltaan, kunnoltaan ja muilta ominaisuuksiltaan turvallinen siten kuin 107 §:ssä säädetään ja että vesikulkuneuvon vastaanottajalle on annettu riittävä opastus sen turvalliseen käyttöön.



# Vesiliikennelain keskeisimmät kohdat

---

## 7 §

### Päällikön yleinen vastuu

Vesikulkuneuvon päällikön on huolehdittava siitä, että:

- 1) vesikulkuneuvo on aiottuun matkaan ja olosuhteisiin nähden rakenteeltaan, kunnoltaan ja muilta ominaisuuksiltaan turvallinen siten kuin 107 §:ssä säädetään;
- 2) vesikulkuneuvossa olevia henkilöitä on ohjeistettu riittävällä tavalla turvallisesta vesikulkuneuvossa toimimisesta;
- 3) vesikulkuneuvossa on tarvittavat, 108 §:ssä ja sen nojalla säädetyt varusteet, ne ovat kunnossa ja helposti saatavilla;
- 4) vesikulkuneuvossa on käytettävissä asianmukaisia merikarttoja ja merenkulkujulkaisuja, jos aiottu matka edellyttää reittisuunnittelua matkan pituuden tai muun vastaavan syyn tai olosuhteen johdosta;
- 5) 108 §:ssä tarkoitetussa vesikulkuneuvossa olevilla henkilöillä on saman pykälän 1 momentin 1 kohdassa tarkoitetut kelluntavälineet puettuina sään, aallokon, vesikulkuneuvon kunnan tai muiden olosuhteiden niin edellyttäessä; ja
- 6) vesikulkuneuvossa on 41, 117 ja 119 §:ssä tarkoitetut tarvittavat asiakirjat.



# Kuluttajaturvallisuuslain keskeisimmät kohdat

---

## 5 §

### **Huolellisuusvelvollisuus**

Toiminnanharjoittajan on olosuhteiden vaatiman huolellisuuden ja ammattitaidon edellyttämällä tavalla varmistauduttava siitä, että kulutustavarasta tai kuluttajapalvelusta ei aiheudu vaaraa kenenkään terveydelle tai omaisuudelle. Toiminnanharjoittajalla on oltava riittävät ja oikeat tiedot kulutustavarasta ja kuluttajapalvelusta, ja hänen on arvioitava niihin liittyvät riskit.

## 7 §

### **Turvallisuusasiakirja**

Palvelun tarjoajan, on laadittava turvallisuusasiakirja, joka sisältää suunnitelman vaarojen tunnistamiseksi ja riskien hallitsemiseksi sekä niistä tiedottamiseksi palvelun tarjoamisessa mukana oleville.

## 9 §

### **Tietojen antaminen kuluttajille**

Toiminnanharjoittajan on selkeällä ja ymmärrettävällä tavalla annettava kuluttajille ja kuluttajiin rinnastettaville tarvittavat tiedot, jotta he pystyvät arvioimaan kulutustavaroihin ja kuluttajapalveluihin liittyvät vaarat.



---

# Turvallisuus on ennakoointia



## Melonnan riskitekijöitä

---

- tajunnan tasoa, tasapainoa tai toimintakykyä alentavat sairaudet
- osallistujan ennalta arvaamaton käytös
- puutteelliset tai rikkinäiset välineet, esim. puuttuvat kansiluukut tai rikkinäinen peräsin
- tuuli ja aallokko
- muu vesiliikenne, veneet ja vesiskootterit, veneväylät
- ukkonen
- kylmä vesi ja kylmä ilma -> kylmettyminen -> hypotermia
- Virrassa ja koskessa kivet, kaatuneet puut ja muut esteet





# Melontaturvallisuuden perusta- Ennakointi

---

## 1) Ennalta harjoitellut turvallisuustaidot

melontataito, navigointitaito, toimiminen kaatumistilanteessa, toimiminen hätätilanteessa

## 2) Riskikartoitus

Mitä vaaroja tai riskejä toimintaan sisältyy. Huomioitava paikalliset olosuhteet, osallistujat ja käytössä oleva kalusto.

## 3) Ennakoiva ja varautuva toimintamalli / turvallisuussuunnitelma

Miten havaitut toiminnan riskit minimoidaan? Riskien toteutumiseen, eli mahdollisiin ongelmatilanteisiin varaudutaan vähintään kolminkertaisella varmistuksella: Suunnitelma - varasuunnitelma - varasuunnitelman varasuunnitelma

4) Työnjako – Mieti etukäteen kuka vastaa mistäkin. Kirjaa vastuuhenkilöt yhteystietoineen turvallisuussuunnitelmaan.



## Pohdittavaksi

---

Mitä vaaran paikkoja tunnistat oman seurasi lähivesillä?



## Nuorten ohjaajakoulutus - Turvallisuus

---

### Alkeistoiminnan / Melontakoulun turvallisuusohjeet

Alkeistoiminnassa harjoittelu suojaisilla vesillä.

Kylmissä olosuhteissa ei järjestetä alkeistoimintaa.

Vastuuhenkilö 18 vuotta täyttänyt, vähintään ohjaajakurssin käynyt.

Ohjaajilla on mukana turvallisuusvarusteet: puhelin, EA-pakkaus, vaihtovaatteita, hinausköysi, pilli, tarvittaessa myös kartta, kompassi ja valo (retkellä).

Osallistujien mahdolliset vaaratilanteita aiheuttavat sairaudet ja rajoitteet pitää selvittää (epilepsia, diabetes, vakavat allergiat yms.).



## Nuorten ohjaajakoulutus - Turvallisuus

---

### Alkeistoiminnan / Melontakoulun

Lasten ja nuorten melontakoulun turvaohjeen mukaan yhdellä ohjaajalla voi olla vastuullaan korkeintaan 6 lasta / nuorta.

Lasten ja nuorten soutukoulun turvaohjeen mukaan yhdellä ohjaajalla voi olla vastuullaan korkeintaan 4 lasta / nuorta.

Kajakin ja veneen on kelluttava vaakatasossa myös vedellä täytettynä (kellukkeet molemmissa päissä).

Melontakoulussa kaikki pitävät kelluntaliivejä, myös ohjaajat.



## Nuorten ohjaajakoulutus - Turvallisuus

---

### Huomioitavaa

- Ohjaustilanteessa melo kajakilla, jonka hallitset hyvin ja josta pystyt auttamaan muita.
- Harjoitelkaa turvallisuustaitoja: kajakin tyhjentämistä, veneellä ajamista, takaisin kajakkiin avustamista, EA-taitoja



# Melonnan turvallisuusohje

---

- Melonnan turvallisuusohje on melontaturvallisuuden neuvottelukunnan laatima yleinen melontaturvallisuuden ohjeistus (2002, päivitetty 2012)
- Tärkein melontaturvallisuusdokumentti, alan toimintamalli / standardi
- Ohjaa kaikkien toimijoiden kaikkea melontatoimintaa
- Sisältää mm: Ohjeet kanootin rakenteesta, melojan varustuksesta, toimintamallit ohjaustilanteisiin
- Ei koske kilpailutoimintaa, siinä on omat turvallisuuskäytäntönsä

<https://melontajasoutuliitto.fi/melonta/melonnan-turvallisuusohje/melonnan-turvallisuusohje/>



# Melontaturvallisuus – esimerkki varautumisesta

---

Esimerkki ennakoivasta ja varautuvasta toimintamallista, jossa on mietitty moninkertainen varmistus ongelmatilanteiden varalle.

Ennalta harjoitellut turvallisuustaidot → Suojaisa vesialue

Ennalta harjoitellut turvallisuustaidot → Suojaisa vesialue → Avustettu kajakkiin nouseminen (esim. valmennusveneeseen avustuksella)

Ennalta harjoitellut turvallisuustaidot → Suojaisa vesialue → Avustettu kajakkiin nouseminen (esim. valmennusveneeseen avustuksella) → Hinaaminen rantaan

Ennalta harjoitellut turvallisuustaidot → Suojaisa vesialue → Avustettu kajakkiin nouseminen (esim. valmennusveneeseen avustuksella) → Hinaaminen rantaan → Avun hälyttäminen (puhelin mukana)





## Kotitehtävä – Riskikartoitus ja turvallisuussuunnitelma

---

Tee riskikartoitus ja turvallisuussuunnitelma kahdelle lähijaksolla toteutettavalle liikuntatuokiolle.

Tilanne on lasten ja nuorten Melontakoulu, eli osallistujat ovat vasta-alkajia ja eivät ole seuran jäseniä.

Tee asiakirjat oman seurasi ympäristö huomioiden.

Ota huomioon kokonaisuus siitä hetkestä, kun saat ryhmän haltuusi rannalla siihen hetkeen, kun luovutat rannalla vastuun jollekin toiselle.

Olennaista on riskien tunnistaminen ja ennaltaehkäisevät toimenpiteet.

<https://melontajasoutuliitto.fi/melonta/melonnan-turvallisuusohje/turvallisuusasiakirjat/>





## Onnettomuus- ja LP -raportti

---



Liitto on kerää läheltä piti tietoja melonnassa ja soudussa sattuneista onnettomuuksista sekä vaaratilanteista

On erittäin tärkeää että raportoitte huolellisesti kaikista tapahtumista. Näin saatua arvokasta tietoa käytämme melontaturvallisuuden kehittämiseen.

Raportin voi lähettää kuka vain: seuran edustaja, yksityishenkilö tai yrittäjä. Myös vanhemmista tapahtumista voi raportoida.

Raporttien lähettäjien tai raportissa esiintyvien henkilöllisyystietoja ei julkaista eikä välitetä eteenpäin.

<https://melontajasoutuliitto.fi/melonta/melonnan-turvallisuusohje/laheltapiti-ja-onnettomuusraportti/>





## Kotitehtävä – Melonnan lajit

---

Tutustu eri melonnan lajeihin liiton verkkosivuilla.

<https://melontajasoutuliitto.fi/melonta/>



## Nuorten ohjaajakoulutus – Linkkejä

---

[Verkkomateriaaleja valmentajalle ja ohjaajalle](#)

[Vastuullinen valmentaja –verkkokoulutus \(Olympiakomitea\)](#)

[Tervetuloa ohjaajaksi –verkkokoulutus \(Olympiakomitea\)](#)

<https://www.melontajasoutuliitto.fi/turvallisuus/> - melonnan turvallisuusohjeet, riskianalyysi- ja turvallisuussuunnitelma –pohjat

<https://melontajasoutuliitto.fi/melonta/> Eri melonnan lajien esittelyt

<https://melontajasoutuliitto.fi/melonta/melonnan-turvallisuusohje/laheltapiti-ja-onnettomuusraportti/> Onnettomuus- ja läheltäpiti -raportti

[Opinnäytetöitä](#)

