

## Opi opettamaan – opas melonnanohjaajalle

Paavo Heinonen

Jonna Hyvärinen

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

2013



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

<p><b>Tekijä tai tekijät</b> Paavo Heinonen Jonna Hyvärinen</p>	<p><b>Ryhmä tai aloitusvuosi</b> LOT 2009-2012</p>
<p><b>Opinnäytetyön nimi</b> Opi opettamaan – opas melonnanohjaajalle</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 49+54</p>
<p><b>Ohjaaja tai ohjaajat</b> Erkki Häkklä, Jyrki Hämäläinen</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli rakentaa selkeä ja helposti ymmärrettävissä oleva pedagoginen opas melonnanohjaajille. Työn tarkoituksena on parantaa melonnan ohjaajien valmiuksia toimia ohjaustilanteessa herättämällä uusia ajatuksia erilaisten opetusmenetelmien käytöstä.</p> <p>Lähtökohtana oppaalle ovat olleet melonnanohjaajat, jotka hallitsevat itse melontatekniikat, mutta joilla ei ole aikaisempaa pedagogista koulutusta. Oppaan avulla pyritään siten parantamaan ohjaamisen laatua ja pienentämään ohjaajien välisiä tasoeroja.</p> <p>Työssä käsitellään laajasti turvalliseen vesillä liikkumiseen, ohjaustaitojen kehittämiseen, sekä erilaisiin opetus- ja oppimismenetelmiin liittyviä asioita. Lisäksi oppaassa esitellään yleisimpiä melonnanongelmatilanteita sekä ohjaajan roolia eri tilanteissa. Oppaan sisällössä on pyritty huomioimaan myös hyvän oppaan piirteitä sekä taitoteknisiä asioita.</p> <p>Tämä on ensimmäinen Suomessa julkaistu melonnanohjaajan pedagoginen opas, jota voidaan käyttää esimerkiksi Suomen melonta- ja soutuliitto ry:n koulutustoiminnan materiaalina.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> melonata, opetus, opetustaito, oppiminen</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p><b>Author or authors</b> Paavo Heinonen Jonna Hyvärinen</p>	<p><b>Group or year of entry</b> LOT 2009-2012</p>
<p><b>The title of thesis</b> Learn to teach – handbook for kayak instructors</p>	<p><b>Number of pages and appendices</b> 49+54</p>
<p><b>Supervisor or supervisors</b> Erkki Häkkinen, Jyrki Hämäläinen</p>	
<p>The main goal of this Bachelor thesis was to compile a compact and understandable handbook for kayak instructors, based on pedagogical theories. The purpose of the thesis also improves instructor's preparedness to work as a guide with an open mind for new teaching methods. The handbook was made in writing so that it is possible to use it as material on kayak instructor courses.</p> <p>The main target group for the handbook are kayak instructors who know how to kayak but who are without any pedagogical studies or knowledge. Therefore the purpose of this handbook is to improve the quality of guidance and to reduce the knowledge level differences between kayak instructors.</p> <p>The thesis consists of a theory and a handbook section. The theory part of the thesis includes learning and teaching paddling techniques and guidance to kayak. The handbook builds on the described theories and completes these with practical examples of instructing situations.</p> <p>No similar pedagogical handbooks for kayak instructors have been published before, so it can be assumed that this one will be useful in practice.</p>	
<p><b>Key words</b> kayaking, teaching, teaching skills, learning</p>	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Melonnan peruskurssi.....	3
2.1	Kurssin tavoitteet .....	3
2.2	Kurssin sisältö.....	4
2.3	Melontatekniikat.....	5
2.3.1	Melonta-asento .....	5
2.3.2	Eteenpäin melonta .....	6
2.3.3	Taaksepäin melonta ja pysähtyminen .....	6
2.3.4	Kajakin ohjailu ja kääntäminen.....	7
2.3.5	Sivuttaissiirtyminen .....	8
2.4	Turvallisuusvaatimukset .....	8
2.5	Ohjaajan varustus .....	9
3	Näkökulmia oppimiseen.....	10
3.1	Erlaisia oppimiskäsityksiä.....	10
3.2	Transfer eli siirtovaikutus .....	11
3.3	Oppimistyylit.....	12
3.4	Taidon oppiminen.....	13
4	Ohjaamisen taito .....	16
4.1	Erlaiset opetusmenetelmät .....	16
4.2	Eriyttäminen.....	19
4.3	Opetuksen suunnittelu.....	19
4.4	Motivaatioilmapiirin luominen .....	21
4.5	Mielikuvat ja näytöt opetuksen tukena .....	22
4.6	Kokemuksellinen oppiminen ja oppimisen ohjaaminen.....	23
4.7	Havainnointi ja palautteen anto.....	24
5	Melonnan ohjaaminen .....	25
5.1	Ohjaajan rooli peruskurssilla.....	25
5.2	Sään huomioiminen .....	27
5.3	Peruskurssin eteneminen.....	27
5.4	Materiaalin käyttö melontakursseilla .....	29
5.5	Turvallisuusnäkökulma ohjaamisessa .....	29

5.6	Retken suunnittelu .....	31
6	Opasmateriaalin tuotantoprosessi.....	33
6.1	Projektin tavoitteet.....	33
6.2	Suunnittelu ja toteutus .....	34
6.3	Tuotos.....	36
6.4	Arviointi.....	36
7	Pohdinta .....	39
	Lähteet.....	46
	Liitteet.....	50
	LIITE 1. Suomen melonta- ja soutuliitto – peruskurssin runko .....	50
	LIITE 2. Opi opettamaan – opas melonnanohjaajalle.....	51

# 1 Johdanto

Suomen melonta- ja soutuliitto ry:n (2012) mukaan maassamme on tällä hetkellä yli 150 melontaan tai soutuun erikoistunutta seuraa. Viimeisen viidentoista vuoden aikana melonnan harrastajien määrä on 19-56-vuotiaiden keskuudessa liki kolminkertaistunut (Suomen Liikunta ja Urheilu, 2010), mikä aiheuttaa melontaa järjestäville seuroille paineen seuratoiminnan ylläpitämisestä ja kehittämisestä. Seurojen on vastattava jäseniensä asettamiin haasteisiin niin turvallisuuden kuin toiminnan kehittämisen kautta.

Toiminnan kasvaessa ja kurssitoiminnan lisääntyessä, myös ohjaajien tarve kasvaa. Uudet ohjaajat ovat usein taitavia melojia, mutta heillä ei välttämättä ole kokemusta tai koulutusta ohjaamiseen liittyvistä opeista. Suomen Melonta- ja Soutuliitto määrittelee pelkästään peruskurssilla opetettaville asioille rungon. Tästä syystä monelle uudelle ohjaajalle voisi olla hyötyä melonnan ohjaamisen perusteita käsittelevästä oppaasta.

Ihmiset oppivat eri tavoin, yksi tekemällä, toinen näkemällä ja kolmas kuulemalla. Siksi ohjaustoiminnassa onkin tärkeää ottaa huomioon erilaisten oppijoiden tarpeet. Melontaa on perinteisesti opetettu opettajakeskeisin menetelmin, jossa kokeneempi opastaa aloittelevaa omien tietojen ja taitojen pohjalta ja oppijan tehtäväksi jää jäljitellä näkemäänsä. Oppimistyylien kehittyessä on ryhdytty arvostamaan enemmän oppijakeskeistä opetustyyliä, jossa uusi taito pyritään rakentamaan jo opittuja taitoja hyödyntäen. Tämä voi esimerkiksi tarkoittaa erilaisten mielikuvien käyttöä melonnan harjoittelussa. (Lind, Saarto & Soikkeli 2012, 139-140.)

Melonnan ohjauksessa, kuten ohjaamisessa yleensä, suunnittelu on erityisen tärkeää. Peruskurssin rajallinen aika sekä vieras oppimisympäristö luovat haasteen monipuolisen ja turvallisen oppimistilanteen järjestämiselle. Suunnitelmallisuudella ja ennakoinnilla pyritään ehkäisemään niin henkistä kuin fyysistäkin turvallisuutta vaarantavia tilanteita sekä takaamaan uuden oppiminen. Yksittäisen tekniikan oppimisen ei tule olla peruskurssin itseisarvo, vaan tavoitteena on antaa positiivinen kokemus melonnasta ja valmiudet jatkaa oikeiden asioiden harjoittelua omatoimisesti ja turvallisesti.

Opinnäytetyömme tavoitteena on luoda yhtenäinen melonnan ohjaamisen opas melonnanohjaajille. Oppaan avulla pyritään parantamaan ohjaamisen laatua, sekä antamaan uudelle ohjaajalle avaimet laadukkaan kurssin läpiviemiseksi. Tavoitteena on myös supistaa ohjaajien välisiä eroja pedagogisissa taidoissa, sillä aloittelevilla ohjaajilla on harvoin riittävästi näkemystä ja kokemusta laadukkaan opetustilanteen toteuttamiseen.

## 2 Melonnan peruskurssi

Retkimelonta on vesillä tapahtuvaa luontoliikuntaa. Vesillä ollessa on hyvä huomioida uuden elementin tuomat riskit toimintaan ja siksi uusi harrastus onkin suositeltavaa aloittaa ammattitaitoisen ohjaajan opastuksella. Mainioita tilaisuuksia tutustua melontaan on osallistua seurojen järjestämälle melonnan peruskurssille tai vähintään melonnan lajiesittelyyn. (Arpiainen, L. 2.8.2012.)

Melontaseurat ja eri organisaatiot järjestävät joka kesä melonnan peruskursseja, joilla käsitellään melontaan ja retkeilyyn liittyviä asioita eritoten turvallisuuden ja vesillä liikumisen näkökulmasta. Suomen melonta- ja soutuliitto on laatinut yhdessä alan toimijoiden sekä viranomaisten kanssa yhtenäisen, vähintään 10 tuntia kestävästä melonnan peruskurssin rungon (Liite 1), joka takaa osallistujalle tarvittavat perustiedot harrastuksen sujuvaan aloittamiseen. (Paakkinen 1999, 133; Bear & Water 2009, 31 & Rundgrén 2008, 61.)

### 2.1 Kurssin tavoitteet

Melonnan peruskurssin tavoitteena ei ole luoda täydellisen melontatekniikan omaavia, valmiita melojia pitkille meriretkille. Sen sijaan kymmentuntisella kurssilla pyritään luomaan pohja melontaharrastuksen aloittamiseksi niin tietojen kuin taitojenkin puolelta sekä varmistamaan, että aloittelevalla melojalla on riittävä ymmärrys melonnan arvoista ja asenteista. Kurssilla osallistujat pääsevät tutustumaan myös seuran toimintaan ja toimintaympäristöihin. (Lehtinen, R. 17.12.2012. & Lind ym. 2009, 5.)

Uuden oppimiskäsityksen mukaan uuden opettaminen tulisi rakentaa jo opitun päälle. Esimerkiksi lantion rentouttaminen aerobic-tunnilta tuttua mielikuvaa käyttäen helpottaa huomattavasti aallokkomelonnan aloittamista. Siksi melonnan perusteita harjoiteltaessakin olisi pyrittävä mahdollisimman itsenäiseen oppimiseen, joka antaisi pohjan kylvylle tarkkailla sekä kehittää omaa suoritustaan myös itsenäisesti kurssin jälkeen. (Lind ym. 2012, 140.)



Melonnan ammattilaisen, Risto Lehtisen mukaan (17.12.2012), kurssin sisältämät tavoitteet ovatkin entistä haastavammat ohjaajalle. Miten aktivoin oppijan havainnoimaan omaa tekemistään? Minkälainen palaute on kaikkein tehokkainta jatkuvan oppimisen kannalta? Kuinka ohjaaja voi varmistua siitä, että osallistujat ovat omaksuneet kurssin jälkeen riittävät melontaan liittyvät tiedot, taidot, arvot ja asenteet omatoimisen melontaretkeilyn aloittamiseksi?

## **2.2 Kurssin sisältö**

Melonnin peruskurssin sisältö koostuu kahdesta suuresta kokonaisuudesta, jotka jakautuvat edelleen useisiin pienempiin yksityiskohtiin. Suomen melonta- ja soutuiliiton (2012, 16-17) suosituksen mukaisesti kurssin opetettavat asiat jakautuvat siis melontataitoihin ja -tietoihin.

Taitojen opettelussa pyritään painottamaan eteenpäin melonnin tekniikkaa sekä kajakin hallintaliikkeitä. Ennen vesille siirtymistä käydään läpi kajakkiin meno ja kajakista poistuminen, aukkopeitteen kiinnittäminen ja avaaminen, oikeaoppinen melonta-asento ja rentous sekä millainen on kajakille ennen vesille lähtöä tehtävä turvatarkastus. Keskustelun yhteydessä käydään läpi myös peräsimen ja nostoevän käyttö sekä kuinka säätää jalkatuet sopivalle etäisyydelle. Maissa voidaan harjoitella myös kaluston käyttöä, huoltoa ja kantamista sekä eteenpäin melonnin ydinkohtia. (Suomen melonta- ja soutuiliitto ry 2012, 16.)

Vesille siirryttäessä voidaan harjoittelu aloittaa lautan muodostamisella sekä siitä irrottautumisella. Varsinainen harjoittelu voidaan aloittaa eteen- ja taaksepäin melonnin harjoittelulla sekä kajakin pysäyttämällä. Harjoittelua voidaan jatkaa kajakin ohjausliikkeillä, kuten kaarivedoilla, melaperäsillä sekä painonsiirrolla. Lisäksi kajakilla siirtyminen sivuttain ja tuen ottaminen vedestä kuuluvat opetussisältöön. Vuonna 2012 kurssiin liitettiin pakollisena osana myös kajakista poistumis- ja pelastusharjoitus, joka on aiemmin ollut vapaaehtoisten tehtävissä. (Suomen melonta- ja soutuiliitto 2012, 16.)

Toinen osa melonnin peruskurssin tavoitteista liittyy melontatietämykseen. Perustiedot niin melonnasta, kaluston valinnasta ja tarvittavista välineistä kuin säänmukaisesta vaa-

tetuksestakin kuuluvat pohjatietämyksen luomiseen. Omaan turvallisuuteen liittyy ymmärrys omien voimien ja taitojen suhteuttamisesta vallitsevaan keliin. Melojan on myös muistettava jättää tieto melomaan lähtemisestä maihin mahdollisten ongelmien varalta. Melojan on myös ymmärrettävä olosuhteiden, kuten tuulen, aaltojen ja virtausten, vaikutus retken etenemiseen ja mahdollisiin toimenpiteisiin ongelmatilanteissa. Teoreettisempaan tietämykseen peruskurssin asioissa kuuluu oikeanlainen ravinto ja nesteytys, yleisimmät melontaan liittyvät riskit, kuten hypotermia sekä muun vesiliikenteen huomioiminen. Kurssilla käydään myös läpi jokamiehen oikeudet yleisellä tasolla ja tietenkin kajakin pakkaaminen retkeä varten. (Suomen melonta- ja soutuliitto 2012, 17.)

### **2.3 Melontatekniikat**

Kuten edellä todettiin, melonta koostuu useista eri tekniikoista ja niiden yhdistelystä käytännössä. Oikean melontatekniikan tavoitteena on saada harrastuksesta nautinnollista ja tehokasta, siksi sanonta kuuluukin, että melomaan oppii melomalla. Toki on muistettava, että jokaisella on oma persoonallinen tapansa meloa, mihin vaikuttaa sekä käytettävä kalusto että melojan ruumiinrakenne.

Iso-Britannian kanoottiliitto (2002, 55) listaa muutamat tärkeät asiat, jotka liittyvät lähes jokaiseen melontatekniikkaan. Melanvedoissa olennaista on se, että melan koko lapa on vedessä. Mitä suuremmassa kulmassa lapa on veteen nähden, sitä tehokkaampia vedot ovat. Melontaliikkeitä tehdessä käsien tulisi olla lähes suorassa asennossa, jolloin asento on vahva ja tasapainoinen. Ajatuksen tasolla on hyödyllistä ajatella siirtävänsä itseään eteenpäin sen sijaan, että siirtäisi vettä taaksepäin. Seuraavassa käsitellään erilaisia kajakin hallinta tekniikoita hieman tarkemmin.

#### **2.3.1 Melonta-asento**

Melonta-asennon tulee olla ryhdikäs ja suoraselkäinen, mutta kuitenkin rento. Tärkeintä on muistaa, että taaksepäin nojaaminen on kielletty, sillä se estää vartalonkierron eteenpäin melottaessa. Jalat ovat aseteltuina jalkatuille siten, että polvet jäävät pieneen koukkuun, jolloin saat koko vartalon tehokkaasti käyttöön. Suuntaa antavana ohjeena käsien otelevydestä voidaan pitää muistisääntöä: kun melaa pidetään pään päällä poikittain molemmin käsin, ovat kyynärpäät suorassa kulmassa. Otteen melasta tulee olla rento,

sillä turhaan melasta puristamalla koko vartalo jäykistyy ja altistuu lihaskireyksille sekä liikelaajuudet supistuvat. (Lind ym. 2012, 38-39.)

### **2.3.2 Eteenpäin melonta**

Eteenpäin melonta on yksi melonnan vaikeimmista tekniikoista, jonka oppii vain melomalla. Tekniikka koostuu useista eri vaiheista, joiden sulavalla yhdistämisellä saadaan melonnasta kevyttä ja tehokasta sekä ehkäistään rasitusvammojen syntyä. Iso-Britannian kanoottiliitto (2002, 57-58) mainitsee tärkeimmiksi vaiheiksi kiinniottovaiheen, vartalonkierron avulla suoritettavan tehovaiheen, lavan noston vedestä sekä aktiivisen yläkäden liikkeen.

Eteenpäin melonnassa veto alkaa mahdollisimman edestä, varpaiden vierestä ja päättyy lantion tasalle. Lapa kulkee vedessä aivan kajakin vieressä pystysuorassa asennossa, kuitenkin loppua kohti hieman ulospäin kiertäen. Tällä kierrolla ehkäistään käden koukistuminen ja aktivoidaan voimantuotto entisestään keskivartalon vahvoille lihaksille. Lapa nostetaan ylös vedestä sivukautta ja samalla valmistaudutaan hakemaan seuraavaa vetoa toiselta puolen kajakkia. Yläkäden tehtävänä vedon aikana on ohjata melaa rennolla otteella. Yläkäsi liikkuu kyynärpää lähes suorana noin silmien korkeudella vaakasuorassa tasossa aina kajakin keskilinjalle asti valmistautuen seuraavaan vetoon. (British Canoe Union 2002, 57-59.)

Suurin voima eteenpäin melontaan saadaan jaloista sekä keskivartalon vahvoista ja kestävästä lihaksista. Vedon tapahtuessa oikealta puolelta, voidaan kuvitella polkaisevan oikean puolen jalkatukea samanaikaisesti, jolloin aktivoidaan koko keskivartalo vartalonkiertoon. Ylävartalo toimiikin ikään kuin vieterinä, jota vuorotellen jännitetään ja vapautetaan. (Lind ym. 2012, 39.)

### **2.3.3 Taaksepäin melonta ja pysähtyminen**

Taaksepäin melottaessa vartalon asento sekä melaote pysyvät samana kuin eteenpäin melottaessa. Vartalonkiertoa hyödyntäen laitetaan koko lapa veteen vartalon takana aktiivisen puolen kyynärpää koukussa. Veto tapahtuu mahdollisimman lähellä kajakin kylkeä sekä mahdollisimman pystysuorassa kulmassa veteen nähden. Mela nostetaan

ylös lantion kohdalla sivukautta leikaten, jonka jälkeen tapahtuu sujuva siirtyminen toiselle puolelle. Taaksepäin liikuttaessa on myös muistettava vilkuilla olkansa yli törmäämisten välttämiseksi. (British Canoe Union 2002, 59-60.)

Jos kajakki halutaan pysäyttää eteenpäin melonnasta, tarvitaan muutama lyhyt ja nopea melanveto takaa eteenpäin. Vedot on hyvä toteuttaa vuorotellen molemmin puolin, jotta etenemissuunta säilyy suorana. Suurin teho pysäytykseen saadaan, kun veto tapahtuu lantion kohdalla. (British Canoe Union 2002, 60; Lind ym. 2012, 41.)

### **2.3.4 Kajakin ohjailu ja kääntäminen**

Seuraavassa käsitellään kajakin kääntämisessä ja ohjaamisessa useimmin käytettäviä tekniikoita, joita ovat kaariveto, melaperäsin sekä kallistaminen. Tekniikoita käytetään pääasiassa eri tarkoituksiin, vaikka perimmäisenä tarkoituksena on yhdistellä niitä sujuvaksi kokonaisuudeksi.

Kaarivedon ideana on suorittaa mahdollisimman laaja kaari edestä taakse tai takaa eteen, riippuen halutusta vaikutuksesta. Edestä taakse suoritettava veto aloitetaan varpaiden kohdalta melan ollessa vaakatasossa, jotta tehtävä kaari saadaan mahdollisimman laajaksi. Mitä kauempana kajakista lapa liikkuu, sitä suurempi on vedon vaikutus veneeseen. Itse suoritus tehdään vartaloa kiertämällä melan mukana, joskin katse pidetään oletettuun menosuuntaan lavan sijaan. Kääntymistä voidaan tehostaa pyrkimällä kääntää vedon puoleista jalkaa sekä vartaloa tehokkaasti melasta pois päin. Veto lopetetaan vartalon taakse. (British Canoe Union 2002, 61-62.)

Melaperäsin vaatii toimiakseen eteenpäin suuntautuvaa liikettä, jonka vuoksi sen yleisin käyttöpaikka on myötääallokko, missä peräsimen käyttö ei juuri hidasta etenemistä. Melaperäsin aloitetaan viemällä mela kokonaan toiselle puolelle kajakkia kölin suuntaisesti ja laittamalla takana sijaitseva lapa kokonaan veteen. Tämä toteutetaan kääntämällä hartialinja melan puolelle sekä pyrkimällä pitämään katse ja lantio suoraan eteenpäin. Melan kulmaa säätämällä voidaan kajakin etenemissuuntaan vaikuttaa siten, että kajakki kääntyy joko melan suuntaan tai melasta pois päin. (British Canoe Union 2002, 63.)

Kajakin kallistamista käytetään tehostekeinona monissa eri tekniikoissa. Pelkkä kallistus ei riitä saamaan aikaiseksi minkäänlaista liikettä, vaan aivan kuten melaperäsin, myös kallistus tarvitsee liikettä vaikuttaakseen. Kallistamisessa pyritään nostamaan kajakin toista puolta ylemmäs, jolloin pohjan muoto muuttuu ja kajakki kääntyy kallistuksesta pois päin. Kanttaaminen tapahtuu käyttämällä lantionseudun ja jalkojen lihaksia, mutta pitämällä vartalo suorana ja pää sen jatkeena. Ajatuksena kallistaminen tapahtuu nostamalla toisen puolen polvea ylöspäin samalla painaen toista pakaraa lujasti alaspäin. (British Canoe Union 2002, 49-50.)

### **2.3.5 Sivuttaissiirtyminen**

Tehokas sivuttaissiirtyminen aloitetaan kääntämällä vartalon rintamasuunta melan puolelle ja upottamalla melan lapa mahdollisimman pystysuorassa asennossa veteen, mahdollisimman kauas kajakin kyljestä. Seuraavaksi vedetään kajakki melan viereen. Vedon palautusvaiheessa ajoitus on merkittävässä roolissa, jotta mela ei jää jumiin kajakin alle ja kaada harjoittelijaa. Palautusvaiheessa melan lapa käännetään 90 astetta poikittain, jolloin se liikkuu huomattavasti kevyemmin takaisin lähtöpisteeseen. Aloitteija voi myös nostaa melan kokonaan vedestä uuden otteen hakemiseksi. Ajatuksena sivuttain siirtymisessä on siirtää vettä kajakin pohjan ali toiselle puolelle. (British Canoe Union 2002, 60-61.)

## **2.4 Turvallisuusvaatimukset**

Suomen kanoottiliiton (2008, 68) laatima melontaohjaajan opas määrittelee peruskurssiin liittyvät turvallisuusasiat yksityiskohtaisesti. Turvajärjestelyiden tavoitteena on luoda kurssin osallistujille turvallinen olo, joka puolestaan mahdollistaa uuden oppimisen. Oppimisen tehokkuuden maksimoimiseksi Kanoottiliitto suosittelee kurssille yhtä ohjaajaa viittä kurssilaista kohden, joskin vähimmäisvaatimus on yksi ohjaaja kymmentä kurssilaista kohden. Vastuuohjaajalla on oltava Kanoottiliiton hyväksymä melontaohjaajan tai -oppaan tutkinto tai vastaavan tason pätevyys. Tällöin mahdollistuu palautteen antamisen lisäksi myös oikeanlaisen ryhmädynamiikan syntyminen.

Ennen kurssin alkua ohjaajan on varmistuttava siitä, että osallistujat ovat uimataitoisia. Jokainen kurssille osallistuva pukee yllensä kelluntapukineen ennen vesille siirtymistä.

Mikäli joukossa on heikon uimataidon omaavia tai uimataidottomia, tulee järjestävän tahon hankkia asiakkaalle oikea pelastusliivi. Ohjaajan on myös tiedettävä mahdollisista tajunnan tai tasapainon menetystä aiheuttavista sairauksista, jotka saattavat aiheuttaa vesillä liikuttaessa suuria riskitekijöitä. Lisäksi peruskurssin järjestäjän on laadittava turvallisuussuunnitelma kurssista, joka käydään läpi ennen kurssin aloittamista. (Lind ym. 2012, 145-146; Suomen melonta- ja soutuliitto 2012, 17.)

Kurssin aikana ohjaaja on täydessä vastuussa ryhmästään. Ryhmäkurin ylläpito helpottaa liikkumista ja kommunikointia vesillä ollessa. Melonnan harjoittelu tulee aloittaa mahdollisimman suojaisilla vesillä, jossa ulkoiset pelkoa ja jännitystä aiheuttavat tekijät on minimoitu ja voidaan keskittyä harjoitteluun. Ohjaajan on myös erotuttava muusta ryhmästä varusteidensa puolesta. Normaalin melontavarustuksen lisäksi ohjaajalla tulee olla riittävät turvallisuusvarusteet mukana sekä varusteiden ennalta harjoiteltu käyttötaito. (Kanoottiliitto 2008, 68.)

## **2.5 Ohjaajan varustus**

Ennen vesille siirtymistä kurssin ohjaajan on huolehdittava ryhmän riittävästä varustelusta. Henkilökohtaisen melontavarustuksen lisäksi ryhmällä tulee olla riittävä määrä tyhjennyspumppuja, hinausvöitä sekä vähintään yksi varamela. Tämän lisäksi ohjaajalla on itsellään oltava turvallisuuteen liittyviä varusteita, kuten ensiapulaukku, avaruuspeite sekä ylimääräinen lämpövaatekerta kastumisen varalta. Muita tarpeellisia ovat kajakin paikkausvälineet, katkaisuveitsi, merkinantovälineet, matkapuhelin sekä tulentekovälineet. Varusteet on myös pakattava käyttötarkoituksen mukaisesti saataville. (Kanoottiliitto 2008, 15.)

## 3 Näkökulmia oppimiseen

### 3.1 Erilaisia oppimiskäsityksiä

Ihmiset ovat oppineet kautta-aikojen, mutta käsitys oppimisesta on muuttunut vuosien varrella. Erilaiset oppimiskäsitykset eivät ole kuitenkaan toisiaan poissulkevia. Oppimistilanteesta riippuen, opettaja voi hyödyntää eri teorioiden tarjoamia ratkaisumalleja niitä vaihtelemalla ja yhdistelemällä. Ohjaajan tai opettajan käsitys siitä, miten oppija vastaanottaa ja käsittelee tietoa, vaikuttaa hänen omaan opetustoimintaansa. Onkin suotavaa, että opettajaksi aikova tutustuu erilaisiin oppimiskäsityksiin voidakseen hyödyntää laaja-alaisesti erilaisten teorioiden tarjoamia mahdollisuuksia opetustyössään. (Pitkänen 2010; Pylkkä 2010a.)

Oppimiskäsitysten teoreettiset lähtökohdat voidaan jakaa mekanistiseen ja humanistiseen ihmiskäsitykseen. Mekanistisen oppimiskäsityksen mukaan oppija on passiivinen tiedon vastaanottaja ja omaksuu tiedot ja taidot sellaisina kuin ne hänelle tarjotaan. Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan oppija on puolestaan aktiivinen tiedon käsittelijä, joka valikoi, käsittelee aktiivisesti ja jäsentää saamaansa informaatiota aikaisempien kokemuksiaan hyväksi käyttäen, samalla niitä muokaten ja uutta tietoa täydentäen. Erilaisia oppimiskäsityksiä on useita, mutta karkeasti jaoteltuna mekanistiseen ihmiskäsitykseen perustuvaa oppimiskäsitystä kutsutaan behavioristiseksi, ja sille vastapainoksi asettuivat humanistiseen ihmiskäsitykseen pohjautuvat kognitiivinen ja konstruktiiivinen oppimiskäsitys. (Pylkkä 2010b.)

Behavioristisen oppimiskäsityksen juuret ulottuvat 1900-luvun alkupuolelle, jolloin oppimisprosessia tutkittaessa keskityttiin vain käyttäytymisen näkyviin muutoksiin. Oppiminen nähtiin ärsykkeen ja sitä seuraavan reaktion vakiinnuttamisena aivoissa tapahtuvan prosessin avulla. Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan opettaja on aktiivinen tiedon jakaja ja oppilas passiivinen tiedon vastaanottaja. Opettaja asettaa oppitilanteelle tavoitteet, jakaa opetettavan asia pieniin paloihin, päättää oppimista vahvistavan palautteen muodon, toteuttaa vaihe vaiheelta opetuksen komentotyylisesti ohjeita jakavan ja tekee arvion saavutetusta tuloksesta. Tällainen behavioristiseen oppimiskäsitykseen pohjautuva komentotyylinen ohjaus soveltuu liikunnanohjauksessa uusien moni-

mutkaisia taitoja opiskeltaessa tai suuria ryhmiä ohjattaessa. (Ikonen 2001, 14-15; Numminen & Laakso 2004, 18-19.)

Ajan kuluessa behavioristisia näkemyksiä alettiin pitää rajallisina. Ajattelun ja oppijan omien toimintojen merkitys oppimisprosessin lähtökohtana korostui ja 1960-luvulla behavioristisen oppimiskäsityksen rinnalle kehitettiin kognitiivinen oppimiskäsitys. Kognitiivinen oppimiskäsitys korosti oppijan oman aktiivisen tiedon hankinnan ja käsittelyn osuutta oppimistilanteessa. Tämän näkemyksen mukaan oppijan omat tavoitteet ja kiinnostus vaikuttavat siihen, minkälaista informaatiota oppija vastaanottaa, miten hän käsittelee ja tulkitsee tietoa ja mitä asioita tallentaa muistiinsa. (Numminen & Laakso 2004, 19-20; Säljö 2001, 52-53.)

Pian havaittiin, että oppilaan tiedonkäsittely ei rajoitu ainoastaan havaitsemis- ja ajattelutoimintoihin, vaan siihen vaikuttavat myös oppilaan aikaisemmat kokemukset, motivaatio, tunteet ja arvot. Kognitiivisia oppimiskäsityksiä täydentämään syntyi konstruktivistinen oppimiskäsitys. Liikunnanopetus konstruktivistisen oppimiskäsityksen valossa tarkoittaa muun muassa positiivisen motivaatioilmaston luomista, yrittämiseen ja omiin kokeiluihin ja pohdintoihin kannustamista. Opetuksen tavoitteet ja työskentelytavat räätälöidään sopivaksi erilaisista lähtökohdista tuleville ja erilaisia odotuksia ja tavoitteita omaaville oppijoille. (Numminen & Laakso 2004, 20-21; Säljö 2001, 54-55.)

### **3.2 Transfer eli siirtovaikutus**

Tietoja ja taitoja opeteltaessa odotuksena on yleensä, että opittuja asioita osataan soveltaa ja käyttää muissakin yhteyksissä, kuin vain opitussa tilanteessa. Tällaisissa tilanteissa, kun erilaiset oppimistapahtumat vaikuttavat toisiinsa, puhutaan siirtovaikutuksesta eli transferista. Siirtovaikutusta voi tapahtua tahallisesti tai tahattomasti ja sillä voi olla sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia. (Numminen & Laakso 2004, 27; Rauste-Von Wright, Von Wright & Soini 2003, 124.)

Positiivista siirtovaikutus on silloin, kun suoritus paranee. Suoritusta voidaan tietoisesti pyrkiä parantamaan erilaisten suoritustekniikkaa tarkentavien harjoitteiden muunnoksilla. Siirtovaikutusta voi tapahtua kahden samantyyppisen tilanteen tai liikkeen välillä,



kun tiedot ja taidot siirtyvät esimerkiksi kahden eri lajin samankaltaisen liikesuorituksen välillä (ideatransfer) tai, kun opittuja taitoja käytetään erilaisissa olosuhteissa (vertikaalitransfer). Negatiivista siirtovaikutus on, kun suoritus huononee. Syynä voi olla väsymys, ulkopuoliset seikat tai jostain toisesta lajista omaksuttu tekniikka, joka vaikeuttaa uuden asian tekniikan oppimista. Esimerkkinä tenniksessä opittu jäykkä ranne ei sovelu sulkapallon pelaamiseen, jossa ranteen aktiivinen käyttö on onnistuneen lyönnin edellytys. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 230; Numminen & Laakso 2004, 27.)

Siirtovaikutuksen merkitystä oppimisen kannalta ei tule aliarvioida vaan, sitä pitäisi tietoisesti hyödyntää opetustilanteissa. Ideatransferia voidaan hyödyntää muun muassa käyttämällä erilaisia mielikuvia uuden oppimisessa ja vertikaalitransferia esimerkiksi ”apuopettajien” avulla tai harjoittelemalla yksittäisiä tekniikoita helpotetuissa olosuhteissa. Uima-altaassa yksittäisten melontataitojen harjoittelu on helpompaa, kun veden alla näkee ja se on lämpimämpää. Tämän jälkeen opittuja asioita aletaan käyttää luonnollisissa melontaympäristöissä ja -tilanteissa.

### **3.3 Oppimistyylit**

Kaikki oppilaat ovat yksilöitä ja oppimistyylit vaihtelevat oppijasta ja tilanteesta riippuen. Ohjaajan tulee ottaa huomioon erilaisten oppilaiden tarpeet ja käyttää ohjauksissaan monipuolisesti erilaisia opetuskeinoja, jotta kaikki saavat tasapuolisen mahdollisuuden oppia. Tapa, jolla ohjaaja itse oppii parhaiten tai, mitä hän pitää tehokkaimpana opetuskeinona, ei välttämättä sovellu kaikille. (Kupias & Koski 2012, 36; Lind, Saarto & Soikkeli 2012, 141-142.)

Oppimistyylit voidaan luokitella lukuisin eri tavoin, joista yksi on aistien mukaan luokittelu (näkö-, kuulo-, tunto- ja liikeaisti). Liikuntataitoja opetettaessa ja harjoiteltaessa erilaisten aistien hyödyntäminen tekee oppimistilanteesta monipuolisemman. Ohjaajan on syytä tiedostaa, miten ihmiset käyttävät hyväksi erilaisia aisteja poimiessaan tietoja ympäröivästä maailmasta, ja millä eri tavoin hän voi opetustilanteessa tarjota oppiaineksen siten, että ohjattavilla on mahdollisuus käyttää oppimistilanteessa niitä aisteja, millä he itse parhaiten oppivat. (Leväniemi 2003; Nuori Suomi ry a.)

Ihminen, joka oppii parhaiten näkönsä avulla eli lukemalla, katselemalla kuvia, ohjaajan mallisuoritusta tai muiden toimintaa on visuaalinen oppija. Visuaalinen oppija siis katsoo ensin ja jäljittelee sen jälkeen näkemäänsä. Erityisesti visuaaliset oppijat oppivat tehokkaasti, jos ohjaaja käyttää paljon kuvia, videomateriaalia ja taitavien melojien mallisuorituksia. Heidän näkömuistinsa on usein hyvä, jolloin he pystyvät tehokkaasti palauttamaan muistiinsa näkemänsä asiat. (Jyväskylän yliopiston kielikeskus 2012; Nuori Suomi ry a.)

Tunto- ja lihasaistiaan parhaiten hyödyntävää, toiminnan kautta oppivaa ihmistä kutsutaan kinesteettiseksi oppijaksi. Hän oppii parhaiten kokeilemalla ja tekemällä, ja siitä saamansa sisäisen eli kinesteettisen palautteen avulla. Kinesteettisen oppijan kannalta paras tapa ohjata ovat lyhyet ohjeet ja näytöt, jolloin tekemiselle ja aktiiviselle toiminnalle jää enemmän aikaa. Tunto- ja lihasaistiaan tehokkaasti käyttävä voi hyötyä myös erilaisten apuvälineiden, kosketuksen ja mielikuvien käytöstä. (Jyväskylän yliopiston kielikeskus 2012; Nuori Suomi ry a.)

Kuuloaistiaan käyttävä on audittiivinen oppija. Audittiivinen oppija kaipaa paljon sanallisia ohjeita, sillä hän muistaa tehokkaasti kuulemansa. Erilaisten äänien hyödyntäminen auttaa audittiivista oppijaa oppimaan. Liikesuoritusta opetettaessa esimerkiksi rytmin ja sen vaikutuksen korostaminen voi auttaa audittiivista oppijaa. (Jyväskylän yliopiston kielikeskus 2012; Nuori Suomi ry a.)

### **3.4 Taidon oppiminen**

Liikuntataitoja, kuten melontaan liittyviä tekniikoita opeteltaessa tapahtuu motorista oppimista. Motorinen oppiminen voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: oppimisprosessi alkaa kognitiivisella vaiheella, sitä seuraa assosiatiivinen vaihe ja lopuksi saavutetaan automaation vaihe, jos oppimistilanne sujuu suunnitelmien mukaan. Ennen varsinaista taidon opettamista, opettajan tehtävänä on herättää oppilaan mielenkiinto opettavaa aihetta kohtaan. Tämä onnistuu positiivisen ristiriidan luomisella uuden opettavan asian ja oppilaan aikaisempien tietojen ja taitojen välillä. Toisin sanoen opettajan tehtävä on luoda oppilaalle mielikuva siitä, että hän tarvitsee taitoa ja motivoituu näin

harjoittelemaan. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 228-230; Numminen & Laakso 2004, 24-25.)

Oppimisen alku eli kognitiivinen vaihe alkaa mielikuvan luomisella opetettavasta taidosta ja sen harjoitteluun liittyvistä menettelytavoista, esimerkiksi keskeisistä ydinkohdista. Tämä mielikuva voidaan luoda käyttämällä edellä mainittuja aisteja (visuaalinen, verbaalinen ja kinesteettinen) hyväksi. Aistien monipuolinen hyödyntäminen luo parhaat edellytykset informaation perille menemiseen. Myös transfer-vaikutuksen hyödyntäminen kognitiivisessa vaiheessa on kannattavaa, jotta oppilaat voivat hyödyntää aikaisemmin oppimiaan taitoja. (Numminen & Laakso 2004, 24.)

Ensimmäiset suoritukset ovat oppilaan spontaaneja kokeiluja, joita ohjaavat oppilaan omat odotukset ja mieltymykset. Vasta näiden tunnustelevien kokeilujen jälkeen on mielekästä, että ohjaaja antaa palautetta suorituksesta ja rupeaa ohjaamaan oppilasta oikeaan suuntaan. Liikuntataito opitaan vain tekemällä ja harjoittelemalla. Näin ollen, mitä enemmän oppilas tekee suorituksia, sitä paremmaksi taito kehittyy. Ohjaajan haasteena on järjestää opetus siten, että ohjeet annetaan nopeasti ja tiiviisti, kuitenkin riittävän kattavasti, jotta laadukkaalle harjoittelulle jää mahdollisimman paljon aikaa. Liikuntataidon oppiminen vaatii tuhansia toistoja, joten puhumisen ja odottelun minimoiminen on ensisijaisen tärkeää. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 229; Lind ym. 2012, 140.)

Kognitiivisessa vaiheessa harjoitellaan suorituksen ydintä, esimerkiksi eteenpäin melonnassa vartalon kiertoa. Vähitellen oppilas siirtyy väli- eli assosiativiseen vaiheeseen, kun taitoa ruvetaan tarkentamaan erilaisten harjoitteiden avulla. Tätä voidaan verrata lumipalloefektiin, kun tarkentavien harjoitteiden avulla ydin kasvaa kuin lumipallo. Suorituksen ydin pysyy edelleen kaikissa harjoituksissa mukana ja tulee näin yhä tutummaksi ja helpommaksi. Pikkuhiljaa, yleensä tuhansien toistojen jälkeen suoritus automatisoituu. Taitosuorituksesta tulee kokonaisuus, jonka keskeiset osatekijät sujuvat automaattisesti ja seuraavat saumattomasti toisiaan. Oppilaan ei enää tarvitse kiinnittää sen suuremmin huomiota taidon tai tekniikan ydinkohtiin vaan hän voi keskittyä uusiin asioihin: eteenpäin melontatekniikan automatisoiduttua meloja voi vapaammin nauttia melontaretkestään ja keskittyä sen tuomiin uusiin haasteisiin, kuten esimerkiksi muiden

opastamiseen tai suunnistamiseen. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 230; Numminen & Laakso 2004, 25-26.)

## 4 Ohjaamisen taito

### 4.1 Erilaiset opetusmenetelmät

Opetusmenetelmien valinta tulee tapahtua opetustilanteen tavoitteiden pohjalta. Tavoitteet määrittelevät opetettavan aineksen sisällön ja käytettävät opetusmenetelmät. Tarkkaan harkittujen tavoitteiden ja opetusmenetelmien määrittelyn avulla myös oppilaat ymmärtävät paremmin, mikä on opetustilanteen perimmäisin tavoite ja tarkoitus. Opetettavasta aiheesta riippumatta liikuntaan tulisi aina liittää nauttiminen ja elämästä oppiminen liikunnan avulla. (Koponen & Pietilä 2010.)

Liikunnanopetuksessa käytettyjä opetusmenetelmiä voidaan luokitella usein eri tavoin. Yksi käytetyimmistä on Mosstonin kehittämä opetustyylien spektri, jossa opetusmenetelmät luokitellaan sen mukaan, missä suhteessa opettajan ja oppilaiden tekemät päätökset opetukseen liittyvissä asioissa jakautuvat. Tämä opetustyylien spektri sisältää 11 erilaista opetustyyliä. Opetustilanteesta, tavoitteista tai opetettavasta aineksesta riippuen ohjaaja voi hyödyntää tilanteeseen sopivinta opetusmenetelmää. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 134.)

Opettajakeskeisintä opetusmenetelmää kutsutaan *komentotyylliseksi opetuksiksi* (the command style). Komentotyyllisessä opetuksessa opettajalla on päätösvalta: hän määrittelee tavoitteet, valitsee oppiaineksen ja tehtävät, jotka ovat kaikille oppilaille samat. Oppilaat toimivat opettajan näytön ja selityksen mukaan samanaikaisesti aloittaen ja lopettaen opettajan merkistä. Palautteenanto tapahtuu usein yleisesti kaikille oppilaille. Tällaisen opetustyylin käyttö voi olla suotavaa, jos ryhmäkoko on suuri, opetettava asia uusi ja monimutkainen, aika rajallinen tai loukkaantumisriski suuri, jolloin muunlaisen opetustilanteen organisointi saattaa olla todella monimutkaista ja liian riskialtista. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 134; Numminen & Laakso 2004, 109.)

*Tehtäväopetuksessa* (the practice style) opettaja määrittelee edelleen tavoitteet, harjoiteltavat asiat ja antaa palautteen suorituksen jälkeen. Komentotyyllisestä opetuksesta tehtäväopetus eroaa siten, että tässä menetelmässä oppilaalla on valta päättää, milloin hän aloittaa ja lopettaa tehtävän suorittamisen ja millaisella intensiteetillä hän oppiaines-

ta käsittelee. Opettaja järjestää harjoittelupaikan tai -paikat, antaa tarkat ohjeet tehtävien suorittamiselle, havainnoi suoritusta ja antaa palautetta tarvittaessa. Oppilaat voivat kysellä tarkentavia ohjeita. Tämän tyylistä opetusmenetelmää käytetään usein, kun opetellaan taitoja, joiden harjoittelu vaatii paljon toistoja, taitoja harjoitellaan yksin tai opetellaan jonkin tietyn suorituksen harjoitustapoja. Verrattuna edelliseen, tehtävöpetuksessa ohjaaja pystyy paremmin keskittymään palautteenantoon ja arviointiin. (Heininaro-Johansson & Huovinen 2007, 134-136; Numminen & Laakso 2004, 109.)

***Pariohjausta*** (the reciprocal style) voidaan hyödyntää, kun pyritään tarkkaan ja säännölliseen suoritukseen tai halutaan, että virheet korjataan välittömästi. Pariohjauksen avulla oppilaita rohkaistaan itsenäisempään harjoitteluun, arvioimaan omaa suoritustaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ohjaaja määrittelee tehtävät ja arvioitavat ydinkohdat. Oppilaat antavat palautetta toistensa suorituksesta ja ohjaaja huolehtii, että palaute on asianmukaista. Tämä voi helpottaa myös ohjaajan työtä, jos ryhmäläisiä on paljon, jolloin kaikkien suorituksen huomioiminen samanaikaisesti on lähes mahdotonta. (Heininaro-Johansson & Huovinen 2007, 136; Numminen & Laakso 2004, 110-111.)

***Itsearviointimenetelmän*** (the self-check style) organisointi on pariohjauksen kaltainen, mutta tässä parin sijaan oppilas arvioi itse omaa suoritustaan. Ohjaaja määrittelee edelleen tehtävän ja arvioitavat ydinkohdat. Itsearviointimenetelmä on tehokas, kun oppilaalla on mahdollisuus nähdä suorituksensa. Menetelmän avulla oppilas oppii itsenäisesti ja rehellisesti arvioimaan omaa suoritustaan, mikä auttaa häntä jatkamaan suorituksen harjoittelua itsenäisesti. (Heininaro-Johansson & Huovinen 2007, 136; Numminen & Laakso 2004, 111-112.)

***Eriytyvän opetuksen*** (the inclusion style) periaatteiden mukaisesti oppilas saa itse valita ohjaajan tarjoamista tehtävistä ja niiden muunnelmista kyvyilleen ja taidoilleen sopivat harjoittelutavat. Oppilas arvioi itse omaa suoritustaan ja siirtyy halutessaan vaikeampaan tai helpompaan vaihtoehtoon. Opettaja voi tarvittaessa ohjata oppilasta oikeaan suuntaan. (Heininaro-Johansson & Huovinen 2007, 136.)

***Ohjattu oivaltaminen*** (the guided discovery style), ***ongelman ratkaisu*** (the convergent style) ja ***erilaisten ratkaisujen tuottaminen*** (the divergent production style) ovat

luonteeltaan samantyyllisiä opetusmenetelmiä. Ohjaaja antaa oppilaille ongelman ratkaistavaksi tai esittää kysymyksiä ja vihjeitä, joiden avulla oppilaat pyrkivät tuottamaan ratkaisun tai ratkaisuja tehtävän suorittamiseksi. Menetelmien avulla oppilaita pyritään aktivoimaan itsenäiseen ajatteluun ja arvioimaan omia ratkaisujaan. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 137.)

Mosstonin luomista opetusmenetelmistä viimeisen kolmen, *yksilöllisen harjoitusohjelman* (the individual program – learner’s design), *yksilöllisen opetusohjelman* (the learner’s initiated style) ja *itseopetuksen* (the self-teaching style) (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 137.), soveltaminen ei onnistu melonnan peruskurssilla, joten niitä ei käsitellä tässä yhteydessä enempää.

Edellä esiteltyjen opetusmenetelmien monipuolinen käyttö ja soveltaminen mahdollistavat mielenkiintoisen ja laadukkaan opetustilanteen luomisen. Opetusmenetelmiä tulee käyttää harkiten ja tavoitteisiin pohjaten. Uusia taitoja opeteltaessa on mielekkäämpää käyttää ohjaajajohtoisempia menetelmiä, koska oppilaille ei ole vielä riittäviä valmiuksia tuottaa itse ratkaisuja. Kun puolestaan harjaannutetaan jo opittuja taitoja tai uutta oppiainesta voidaan rakentaa ennalta opitun avulla, on mielekästä aktivoida oppilaita ajattelemaan ja antaa heille enemmän valtuuksia. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 138-139.)

Britannian kanoottiliitto (2006, 14-16.) käyttää taidon opettamisen runkona niin sanottua IDEAS mallia. Introduction (esittely), Demonstration (näyttö), Explanation (aiheen selittäminen), Action (harjoittelu) ja Summary (yhteenveto) muistuttavat ohjaajaa tärkeimmistä taidon opettamisen vaiheista. Tämä malli jättää kuitenkin paljon vaihtoehtoja ohjaajalle toimia parhaaksi näkemällään tavalla. Ohjaaja voi esimerkiksi itse suorittaa harjoiteltavan asian näytön ennen harjoittelua tai näytön voi tehdä yksi ryhmäläisistä opettajan selittäessä. Tai kuten edellä esitetyssä Mosstonin opetustyylien spektrissä esiteltiin, voidaan myös palautteenantamistyyliä varioida tilanteen tavoitteiden mukaisesti. IDEAS antaa siis pätevän rungon melontataidon opettamiseen, mutta jättää ohjaajalle riittävästi liikkumavaraa toteuttaa omaa opetustyyliään parhaaksi katsomallaan tavalla.

## 4.2 Eriyttäminen

Opetuksen eriyttämisellä tarkoitetaan opetuksen järjestämistä siten, että oppilaiden tehtävät ja tavoitteet vaihtelevat yksilöllisesti. Kaikki oppilaat ovat erilaisia: perimä, tausta, kyvyt, taidot, asenteet ja mielenkiinnon kohteet vaihtelevat yksilöllisesti. Eriyttämisen tavoitteena onkin tukea tätä erilaisuutta, erilaisia kykyjä ja mieltymyksiä, ja tarjota jokaiselle oppilaalle mahdollisuus saavuttaa hänelle asetetut tavoitteet. (Numminen & Laakso 2004, 89.)

Melontakurssille on tyypillistä, että oppilaiden ikäjakauma on suuri. Ohjaajan tulee tällöin ottaa huomioon eri-ikäisten oppilaiden lähtökohdat ja kyvyt oppia uusia taitoja. Yleensä nuoret omaksuvat uusia asioita tehokkaammin, kun taas vanhemmat ihmiset tarvitsevat enemmän aikaa uuden asian oppimiseen. Toisaalta kauemmin eläneellä aikuisella on paljon kokemusta muista asioista, joita kurssilla voidaan pyrkiä hyödyntämään. (Lehtinen, R. 17.12.2012.)

Samanikäisten oppilaiden liikunnallinen lahjakkuus ja kyky oppia uusia liikuntataitoja saattaa erota hyvinkin paljon toisistaan. Erityisesti hitaammin oppivat tarvitsevat eriyttämistä ja ohjaajan huomiota, jotta he eivät kokisi oppimistilannetta epämiellyttävänä. Ohjaajan haasteena on antaa tarpeeksi aikaa ja yksinkertaisia harjoitteita hitaammin oppivalle ja samanaikaisesti tarpeeksi haasteellisia tehtäviä liikunnallisesti lahjakkaille, jotta he kokisivat saavansa omille kyvyilleen riittävän haasteellisia virikkeitä mielenkiinnon säilyttämiseksi. (Numminen & Laakso 2004, 89-90.)

## 4.3 Opetuksen suunnittelu

Melonnin peruskurssin tavoitteena ei ole luoda täydellisen melontatekniikan omaavia, valmiita melojia pitkille meriretkille. Sen sijaan kymmentuntisella kurssilla pyritään luomaan pohja melontaharrastuksen aloittamiseksi niin tietojen kuin taitojenkin puolelta sekä varmistamaan, että aloittelevalla on riittävä ymmärrys melonnan arvoista ja asenteista.

Yllä olevat tavoitteet on määritelty aiemmin kappaleessa 2.1 kurssin tavoitteet. Opetuksen suunnittelu tulisi aina aloittaa tavoitteiden määrittelystä. Tavoitteiden määrittelyä



ohjaavat tiedostetut ja tiedostamattomat arvot, sekä toiminnalle määritetyt kehykset (Heikinaro-Johansson 2007, 98). Tässä tapauksessa Suomen melonta- ja soutuiliiton määrittelemä runko melonnan peruskurssille, sekä melontaan ja luontoon liittyvät arvot ja asenteet toimivat pohjana melonnan peruskurssin tavoitteiden määrittelylle. Melontakouluttaja Risto Lehtinen korostaa kohderyhmän määrittelyä myös melontakurssin suunnitteluvaiheessa. Kohderyhmä voidaan määrittellä esimerkiksi seuraavin perustein: lapset, nuoret, aikuiset sekä perheet (Lehtinen, R. 17.12.2012.).

Laadukkaan toiminnan luomiseksi tavoitteiden asettelua tulee tarkastella eri näkökulmista. Tiedolliset eli kognitiiviset tavoitteet sisältävät kurssiin ja oppiaineeseen liittyvät tiedot ja käsitteet. Taidollisiin eli psykomotorisiin tavoitteisiin kuuluvat niin motoriset lajitaidot kuin mentaaliset taidot, kuten kyky havainnoida omaa ja muiden toimintaa, rentoutua ja käyttää oppimisen tukena esitettyjä mielikuvia. Asennoitumis- eli affektiiviset tavoitteet puolestaan sisältävät muun muassa arvoihin, asenteisiin, minäkäsitykseen, motivaatioilmastoon ja yhteistoimintaan liittyviä tavoitteita. Jotta tavoitteet olisivat selkeitä ja realistisia tulee niitä peilata koko oppimiskokonaisuuteen, oppilaiden lähtötasoon sekä oppimissyvyyteen, johon toiminnalla pyritään. Hyvät tavoitteet ovat yksiselitteisiä ja konkreettisia sekä realistisia toimintaa ja arviointia ohjaavia. (Itä-Suomen yliopisto; Numminen & Laakso 2004, 41.)

Arvopohjan, toiminnan kehysten ja tavoitteiden määrittelyn jälkeen alkaa opetussisällön suunnittelu. Edellä mainittujen asioiden lisäksi opetussisällön suunnitteluun vaikuttaa oppilaiden määrä ja lähtötaso, käytössä oleva kalusto ja opetusympäristö sekä turvallisuustekijät. Kun opetussisältö on valittu, alkaa opetustilanteen suunnittelu. Ryhmän organisointi, käytettävät opetusmenetelmät, tekniikoiden ydinkohtien ja tärkeimpien opettavien asioiden määrittely sekä arviointi ovat tärkeitä suunnitelman toteutukseen liittyviä osa-alueita. Luontoliikunnan suunnitteluun olennaisena osana liittyy myös turvallisuusasioiden huomioiminen. (Heikinaro-Johansson 2007, 103-104.)

Suunnitelman viimeinen osa on arviointi. Arviointivaihe sisältää itse suunnitelman toimivuuden arvioinnin, mutta myös oppitilanteessa arvioitavat asiat ja palautteenantotavat. Arviointiin kuuluu tavoitteiden saavuttamisen arviointi ja oppilaiden oppimisen arviointi. (Heikinaro-Johansson 2007, 98.)

Vanha sanonta ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pitää paikkansa. Huolellisen, monipuolisen ja tavoitteellisen suunnitelman avulla ohjaustoiminnasta tehdään laadukasta (Nuori Suomi ry b). Hyvä suunnitelma helpottaa myös ohjaajan työtä. Sen joustava toteuttaminen ja tilanteen mukaan muokkaaminen on helpompaa kuin keskeneräisen suunnitelman käyttö, jolloin suuren osan ohjaajan huomiosta vie ohjaustoimintaan liittyvät pienet yksityiskohdat, joita ei ole ennalta mietitty. (Numminen ja Laakso 2004, 43.)

#### **4.4 Motivaatioilmapiirin luominen**

Sanotaan, että ”oppimisen ovi on sisältäpäin suljettu”. Motivoivan ilmapiirin merkitystä oppimisessa ei pidä aliarvioida. Jos oppilas ei ole halukas vastaanottamaan oppiainesta ja avaamaan oppimisen ovea on ohjaajan tehtävä lähes mahdoton. Sen sijaan, että ohjaaja automaattisesti olettaa kaikkien olevan sataprosenttisesti henkisesti läsnä, hänen tulee tehdä opetettavista asioista niin houkuttelevia, innostavia ja hyödyllisiä, että oppija itse avaa oppimisen ovensa. Uhkailu, kiristys ja lahjonta toimivat ehkä joskus lasten ”motivointikeinoina”, mutta niin aikuisia kuin lapsiakin opetettaessa paras oppimistulos saadaan, kun motivaatio oppimiseen kumpuaa oppijan sisäisistä haluista ja toiveista. (Kupias & Koski 2012, 39-41.)

Opetettava asia motivoi, jos ohjaaja pystyy tarjoamaan yhteyden uuden tiedon tai taidon ja oppilaalle tärkeän asian tai elämäntilanteen välillä. Mielekkäiden, kiinnostavien ja itsessään palkitsevien harjoitusten lisäksi oppimisilmapiirin tulee olla turvallinen ja miellyttävä. Tällöin oppilaalla on tunne, että hänellä on lupa kokeilla, yrittää ja ennen kaikkea myös epäonnistua. Opetus kannattaa jäsentää siten, että se etenee helposta asiasta vaikeaan, tutusta tuntemattomaan ja konkreettisesti luovuutta vaativaan. Näin opetustilanne säilyy mielekkäänä ja etenee järkevästi. (Ikonen 2001, 66; Lind, Saarto & Soikkeli 2012, 141.)

Jokainen oppilas on yksilö ja oppimiseen motivoivat lähtökohdat näin ollen erilaiset. Saadakseen selville oppijan sisäiset motivaation lähteet, kannattaa ohjaajan kysyä suoraan, mikä oppilaalle on tärkeää, ja mitä hän oppimistilanteelta odottaa. Ohjaaja saa näin selville, miten tärkeänä oppilas opetettavaa asiaa pitää. Asian tärkeyden lisäksi mo-

tivaatioilmapiiriin vaikuttavat onnistumisen todennäköisyys ja tekemisen ilo. Ohjaajan haasteena on teetättää tarpeeksi haasteellisia tehtäviä, jotta mielenkiinto oppiainesta kohtaan säilyy ja samalla luoda mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksille. Edellä mainitut yhdessä positiivisen ilmapiirin ja tekemisen ilon kanssa luovat motivoivan ilmapiirin. (Kupias & Koski 2012, 41-42.)

#### **4.5 Mielikuvat ja näytöt opetuksen tukena**

Uuden asian oppiminen helpottuu huomattavasti, jos ohjaaja pystyy hyödyntämään oppilaiden aikaisempia kokemuksia ja taitoja, jotka ovat oppilaalle jo entuudestaan tuttuja. Tämä onnistuu muun muassa sisäisiä malleja eli mielikuvia hyödyntämällä. Erilaisien mielikuvien käyttö opetuksessa antaa oppilaalle mahdollisuuden käyttää hyväksi jo hallitsemiaan taitoja, joista löytyy samoja elementtejä kuin opetettavan uuden taidon ydinkohdista. Motorisen taidon opetteleminen vaatii tietoista ajatustoimintaa ja aikaisempien kokemusten monipuolinen hyväksikäyttö auttaa oppilasta hahmottamaan ja käsittelemään uuden taidon oppimiseen vaadittavia ydinkohtia. Tärkeää on, että ohjaaja miettii tarkkaan, mitkä ovat opetettavan asian keskeiset ydinkohdat, jotta hän osaa antaa oppilaalle tilanteeseen sopivan mielikuvan eikä johdattele oppilasta väärään suuntaan. (Numminen & Laakso 2004, 53.)

Malliesimerkkien eli näyttöjen suorittaminen on toinen ohjaajan erityishuomiota ja suunnittelua vaativa oppimisen kannalta tärkeä tekijä. Ei ole samantekevää missä, mistä suunnasta, milloin tai millä nopeudella opetettavan taidon esimerkin suorittaa. Ohjaajan tulee harkita, mistä kulmasta oppilaat näkevät parhaiten oleelliset ydinkohdat. Näytön tulee olla selkeä ja ydinasioita painottava. Paikka ja aika valitaan tavoitteiden ja olosuhteiden mukaan. Näytön ei tarvitse aina olla opettajan suorittama. Myös taitavaa oppilasta voi käyttää malliesimerkkinä. Näytön ei tarvitse myöskään aina olla täydellinen suoritus. Ohjaaja voi käyttää muiden oppilaiden kehittämistä vaativia suorituksia apunaan antamalla niistä palautetta ja korjausehdotuksia. Oppilaan on helpompi samaistua toisen oppilaan suoritukseen, jolloin tämän yritysten seuraamisen ja korjaavan palautteen kuulemisen avulla oppiminen voi olla jopa tehokkaampaa. (Numminen & Laakso 2004, 52.)

## 4.6 Kokemuksellinen oppiminen ja oppimisen ohjaaminen

Kolbin kehittämä kokemuksellisen oppimisen malli (1984) on humanistiseen psykologiaan perustuva oppimiskäsitys, jossa oppimista kuvataan kehämäisinä toiminnan sykleinä. Kokemuksellinen oppiminen perustuu oppilaan omiin kokemuksiin ja näiden kokemusten ja oppimisen arviointiin (itsereflektio), jolloin uuden oppiminen ei ole vain tiedon prosessointia vaan rakentuu aiempien kokemusten päälle. Oppiminen nähdään konstruktivistisen tiedonkäsityksen mukaisesti jatkuvasti kehittyvänä ja syvenevänä prosessina, jonka tavoitteena on ”minän” kasvu ja itsensä toteuttaminen. (Pylkkä 2010a.)

Kokemuksellinen oppiminen ei näin ollen ole vain uuden taidon oppimista vaan on laajemmin oppijaa koskettava ja aktivoiva toiminnallinen prosessi. Oppitilanteessa hyödynnetään monipuolisesti eri aistikanavia, mielikuvia, oppilaiden mielikuvitusta, tunteita, elämyksiä ja kokemuksia. Ohjaajan näkökulmasta kokemuksellisessa oppimisessa oppijan motivaatio, tarpeet ja kokemukset muodostavat lähtökohdan oppimistilanteelle. Tavoitteita ja sisältöjä suunnitellaan ja pohditaan yhdessä. Vaikka oppijalla on vastuu omasta oppimisestaan, tulee ohjaajan luoda mahdollisimman mielenkiintoiset puitteet oppimisprosessille, jotta itseohjautuva oppiminen toimisi. (Pylkkä 2010a.)

Mitä sitten tarkoittaa yksilön kasvu ja itsensä toteuttaminen? John Deweyn sanoin ”Growth depends upon the presence of difficulty to be overcome by the exercise of intelligence.” Vapaasti suomennettuna tämä tarkoittaa, että kaikenlaiset kokemukset, pienet tai suuret, muokkaavat ja vahvistavat minäkuvaa. Motivaatio ja ponnistelujen määrä puolestaan vaikuttavat siihen, onko kehittyminen nopeaa vai hidasta. Ihmisenä kasvaminen vaatii yleensä siirtymisen pois turvalliselta ja tutulta mukavuusalueelta jouston alueelle, mikä tarkoittaa jotain uutta ja jännittävää. Jouston alueelta voidaan siirtyä eteenpäin kasvun alueelle, jolloin tapahtuu henkistä kasvua ja itsetuntemuksen kehittymistä.. Tällöin ihminen oppii ja kehittyy haastamalla itsensä kokeilemaan jotain uutta, jopa hieman pelottavaa ja turvattomalta tuntuva. Ohjaajan tehtävänä on rohkaista, tukea ja ymmärtää, sekä auttaa pukemaan tunteita ja reaktioita sanoiksi. Liiallista ahdistusta ja pelkoa tulee välttää, koska tällöin kynnyksellä kokeilla uutta asiaa kasvaa vain enti-

sestään. Parhaimmillaan oppija kokee selviytyneensä haasteesta ja hänelle tulee tunne siitä, että hallitsee uuden asian tai taidon. (Räty 2011, 34-39.)

#### **4.7 Havainnointi ja palautteen anto**

Ohjaajan antaman palautteen laadulla on iso merkitys oppilaan motivaation ja kehittymisen kannalta. Jotta oppilas ei kokisi, että hänen käyttäytymistään kontrolloidaan, tulee palaute kohdistaa aina itse suoritukseen, ei oppilaan persoonaan tai normatiivisiin taitoihin. On tärkeää, että palaute perustuu oppilaan henkilökohtaisten taitojen kehittymiseen eikä toisten oppilaiden vertaamiseen. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 165.)

Hampurilaismalli on kätevä työkalu palautteen annon apuvälineenä. Koska motivoivan ilmapiirin kannalta on tärkeää, että palaute on kannustavaa ja innostavaa, kannattaa korjaava palaute tarjota positiivisen palautteen välissä – pohjalle positiivinen huomio (sämpylä), päälle korjaava palaute ja täsmälliset ohjeet suorituksen parantamiseksi (pihvi) ja viimeisenä palautetta täydennetään vielä positiivisella kommentilla (sämpylä). Tällä tavoin palaute on helpointa omaksua, kun myös oppilaan onnistumiset huomioidaan. (Lind, Saarto & Soikkeli 2012, 145; Nuori Suomi ry b.)

Palautetta voi antaa yleisesti kaikille, mutta tehokkainta on henkilökohtainen palaute, joka annetaan välittömästi suorituksen jälkeen. Sanallisen palautteen lisäksi palautetta voi antaa ilmein, elein tai liikehtien. Edellä käsitellyn ulkoisen palautteen lisäksi on tärkeää, että ohjaaja aktivoi oppilaitaan kuuntelemaan sisäistä palautettaan. Suoran neuvon sijaan ohjaaja voi esittää oppilailleen suuntaa antavia kysymyksiä, jotka aktivoivat oppilaita etsimään itse ratkaisuja kehittääkseen suoritustaan ja näin hyödyntämään ja tunnistamaan oman kehonsa tuntemuksia. (Nuori Suomi ry b; Numminen & Laakso 2004, 65.)

## 5 Melonnan ohjaaminen

Melonta on liikuntaa, johon lähes jokainen kykenee heti ensimmäisestä melanvedosta alkaen. Jännitys, pelko ja hankala olo vaihtuvat nopeasti itsensä voittamiseen sekä oppimisen iloon, kunhan perusasiat ovat kunnossa. Nämä perusasiat ovat ohjaajan vastuulla. Miten ensikertalaiset saadaan voittamaan pelkonsa? Kuinka luoda turvallinen oppimisympäristö, jossa jokaisella on lupa epäonnistua? Miten tehdään oppimisesta jatkuvaa ja hauskaa? (British Canoe Union 2006, 114.)

Edellisissä kappaleissa on käsitelty liikunnan ohjaamisen taitoa yleisellä tasolla, kun taas tässä kappaleessa perehdytään itse melonnan ohjaamiseen, ohjaustilanteeseen ja sen mahdollisiin ongelmiin. Melonnan ohjaamisessa on kyettävä yhdistelemään useita eri opetustyyliä ja -malleja, sekä löydettävä jokaiselle ensikertalaiselle parhaiten sopiva ohjaamisen muoto.

### 5.1 Ohjaajan rooli peruskurssilla

Ihminen oppii parhaiten, kun hänellä on hyvä ja turvallinen olo. Sama pätee melontaan, jossa ympäristö on usein uusi ja olosuhteet vaihtelevat. Tämä luo kurssin ohjaajalle haasteen, johon ei ole yhtä oikeaa ratkaisua. Ensimmäisenä ongelmana ohjaaja törmää usein tunne-esteisiin, kuten jännitykseen ja pelkotiloihin. ”Mitä jos minä kaadun?” – ajattelu on hyvin yleistä ja ymmärrettävää, mutta siitä on päästävä ensimmäisenä eroon. Siksi ohjaajan tavoitteena onkin herättää oppijan itseluottamus sekä onnistumisen ilo. Oppijan stressi omasta osaamattomuudesta voidaan kukistaa ohjaajan toimesta omalla rauhallisuudella, kannustamisella sekä sopivalla huumorilla. (Lind ym. 2009, 6-12.)

Pelkotilojen kohtaamisessa ohjaajalla on suuri rooli, joskin paljon vaikuttaa myös osallistujan oma tapa käsitellä pelkoa. Ensimmäinen askel pelon voittamisessa on sen tunnistaminen ja itseltään kysyminen: mitä pelkään? Kun ongelmakohta on löydetty, voidaan asiaa lähteä purkamaan ohjaajan johdolla miettien, mitkä ovat tilanteen suurimmat riskit. Tässä vaiheessa ohjaajan tulee olla rauhallinen, kärsivällinen sekä kannustaa osallistujaa askel askeleelta kohti pelkotilaa. Hiljattainen altistaminen pelolle on olennainen osa sen käsittelyä. Useimmiten melonnassa suurimman kauhun aiheuttaa kajakin kaa-

tuminen tai tahallinen kaataminen pelastusharjoituksessa. Tällöin todellinen pelko liittyy useimmiten kajakkiin jumiin jäämiseen. Tätä tilannetta ohjaaja voi rakentaa jo maissa ennen vesille siirtymistä esimerkiksi harjoittelemalla aukkopeitteen avaamista sekä kertomalla miten kajakista pääsee helpoiten ulos veden alla. Itse pelastusharjoitus tulee tehdä kiireettömässä tilassa, jossa päätös kaatumisesta tulee osallistujalta itseltään. Tärkeää on myös tilanteen purku jälkikäteen kysymällä millaisia tuntemuksia harjoite herätti. Kovin usein vastaukseksi saa iloisen hymyn sekä halun kokeilla uudelleen. (Furman 2002, 22-30; Lind ym. 2012, 142-143.)

Ohjaajan tulee tiedostaa oma roolinsa alusta alkaen. Itsevarmana ammattilaisena ohjaaja toimii tietynlaisena auktoriteettina koko kurssin ajan. Häntä kuunnellaan, hän toimii esimerkkinä ja ennen kaikkea häneen luotetaan. Heti ensimmäisestä kädenpuristuksesta lähtien on ohjaajan oltava ystävällinen, innostunut, valmis vastaamaan kysymyksiin sekä läsnä tilanteessa. Tällainen vastuu velvoittaa ohjaajan keskittymään jokaiseen hetkeen tarkasti. Pää tavoitteena ohjaustilanteessa ohjaajalla tulee olla kurssille osallistuvien taitojen kehittäminen sen sijaan, että esittelisi jatkuvasti omia taitojaan. (Lind ym. 2012, 142-144.)

Ohjaajan rooli kurssin aikana saattaa vaihdella suurestikin opastettavien tarpeiden mukaan. Kurssin aikana tilanteet vaihtelevat hyvin opettajakeskeisistä tekniikkaharjoituksista aina rennon retken toteutukseen. Retkellä vastuu esimerkiksi suunnistamisesta voi olla ryhmällä, jolloin ohjaaja valvoo tilannetta taka-alalla. Tällaiset ohjaustyylien muutokset antavat osallistujille mahdollisuuden keskittyä uuden oppimiseen, parantaa omaa itseluottamustaan sekä kehittää ryhmässä toimimisen taitoa. (British Canoe Union 2002, 110.)

Melonnan peruskurssilla käytetään usein apuohjaajaa ohjaajan apuna. Tämä antaa ohjaajille mahdollisuuden jakaa ryhmä kahteen pienryhmään esimerkiksi taitotason perusteella. Tällöin vastuuhjaajan on suositeltavaa keskittyä taitotasoltaan heikompien ryhmään apuohjaajan antaessa palautetta edistyneemmille. Vastuuhjaaja voi käyttää apuohjaajaa myös esimerkiksi häntäpäin valvojana tai suunnistajana tarpeen mukaan. Kahden ohjaajaa käytettäessä myös palautetta antavat silmäparit kaksinkertaistuvat, joka puolestaan tehostaa oppimista entisestään. (Lehtinen, R. 17.12.2012.)

## 5.2 Sään huomioiminen

Vallitseva säätila vaikuttaa olennaisesti kurssin toteutukseen ja siksi lopullisen tunti-suunnitelman voi tehdä vasta, kun ohjaaja näkee ryhmän taitotason sekä vallitsevan sään. Tuulen suunta, voimakkuus ja vaikutus aallokon syntymiseen ovat tekijöitä, jotka saattavat hankaloittaa tilannetta. Näin on etenkin aloittelevien melojien kanssa toimittaessa. Jotta osallistujat pystyvät keskittymään uuden oppimiseen, tulee ylimääräiset häiriötekijät poistaa pienintä yksityiskohtaa myöten. (British Canoe Union 2006, 128.)

Melonnan harjoittelu on hyvä aloittaa mahdollisimman tyynestä sekä suojaisasta paikasta, josta on lyhyt matka rannalle uiden. Tällöin ryhmä on helposti hallittavissa sekä keskittyminen on taitojen oppimisessa. Ryhmän taitojen kehittyessä siirrytään asteittain haastavampaan paikkaan harjoittelemaan kajakin hallintaa. Paikka on kuitenkin hyvä valita siten, että tuuli painaa ryhmää rantaa kohden, jolloin kaatumisen riskit ovat hyvin hallinnassa. Ohjaajan vastuulla on myös tarkkailla säätilan muutoksia sekä mahdollista muuta vesiliikennettä, ettei hetki sitten suojainen harjoittelupaikka muutu kivikkoiseksi ristiaallokoksi. (Lind ym. 2012, 60.)

Itse ohjaustilanteessa ryhmä voidaan asettaa selkä aurinkoa kohden, jolloin säteet heijastavat ohjaajan silmiin. Ohjaajan äänenkäytön kannalta on myös edullista pyrkiä puhumaan tuulen yläpuolelta ryhmään nähden, jolloin tuuli kuljettaa ääntä ryhmälle eikä ryhmästä pois. Näin toimiessaan ohjaajan on helppo tarkkailla kuinka lautassa olevat liikkuvat tuulen vaikutuksesta ja soveltaa tilannetta tarpeen mukaan. Tuulisella kelillä lautta saattaa olla toimintaa rajoittava tekijä. Toinen vaihtoehto on esimerkiksi käskeä jokaisen pitämään oma kajakkinsa lähellä sekä keula tuulta kohden. Tällöin vältytään turhalta ajelehtimiselta ja kaikki näkevät ja kuulevat aivan yhtä hyvin. (British Canoe Union 2006, 127-129.)

## 5.3 Peruskurssin eteneminen

Kuten aiemmissa kappaleissa todettiin, Suomen melonta- ja soutuiliitto on laatinut melonnan peruskurssille rungon opetettavista tiedoista ja taidoista. Runko jättää ohjaajalle varaa soveltaa opetettavia asioita sekä tehdä itsenäisesti päätökset missä järjestyksessä asiat käydään. Huolellinen suunnittelu ja tarkka aikataulutus edesauttavat onnistuneen



kurssin läpivientiä. Tarkoituksenmukaista on myös pitää ryhmä jatkuvasti tietoisena tulevasta ja seuraavista harjoitteista.

Tervehdysten jälkeen kurssi alkaa usein lyhyellä teoriakatsauksella, jossa käsitellään melontaa lajina sekä turvallisuuteen liittyviä asioita, jotka tulee huomioida vesillä oltaessa. Tavoitteena on tehdä toiminnasta mahdollisimman interaktiivista, jossa ohjaaja ei pelkästään listaa asioita toisensa perään, vaan aktivoi ryhmää kysymyksillä ja väittämillä. Sama pätee siirryttäessä vesille harjoittelemaan tekniikoita, jolloin pyritään saamaan aikaan mahdollisimman vähän puhetta ja paljon harjoittelua. (Lind ym. 2012, 140.)

Mitkä tekijät vaikuttavat ohjaajan tekemiin ratkaisuihin opetusjärjestyksestä? Melonnanopetus tulisi peruskurssilla rakentaa jo osattujen taitojen varaan siirtovaikutusta hyödyntämällä. Esimerkiksi hyvän melonta-asennon ylläpito tapahtuu pilatestunnilta tutuilla syvillä vatsalihaksilla. Toinen lähestymistapa on siirtyä helpommasta tekniikasta vaikeampaan. Harjoitellaan esimerkiksi kaariveto ennen kallistusta, jolloin jo osattua liikettä voidaan hyödyntää seuraavissa harjoituksissa. Valituissa tekniikoissa on kuitenkin muistettava, että vähemmän on enemmän. Tarkoittaen sitä, että ydinkohtien määrä on pidettävä pienenä osallistujan rajallisen vastaanottokapasiteetin vuoksi. (Lind ym. 2012, 140-141.)

Oppimisen näkökulmasta huomionarvoista ohjaajalle on, kuinka useat perättäiset eri harjoitteet saadaan linkitettyä toisiinsa. Tavoitteena kun ei ole oppia yksittäisiä taitoja toinen toisensa perään, vaan melonnan kokonaisuus, jossa eri tekniikoita yhdistellään sujuvasti eteenpäin melonnan kanssa. Yksi vaikeimmista päätöksistä ohjaajalle on myös päättää milloin harjoite tulee lopettaa. Ihmisen kyky oppia uutta yhdellä kertaa on rajallinen ja aikana jopa yllättävän lyhyt. Siksi saattaa olla hyödyllistä harjoitella pieniä osia kerrallaan, jolloin keskittyminen pysyy tekemisessä sekä annetuissa ydinkohdissa. (British Canoe Union 2002, 116-117.)

Kurssin jälkeisillä toimenpiteillä voi olla myös suuri vaikutus mahdollisen melontaharrastuksen alkamiseen. Miten osallistuja toivotetaan tervetulleeksi seuraan tai minkäläisen yhteenvedon ohjaaja kurssista laatii. Tärkeää ohjaajalle on myös vastata kurssilla

heränneisiin kysymyksiin ja mahdollistaa kysymyksien esittäminen myös tapahtuman jälkeen. (Lind ym. 2012, 146.)

#### **5.4 Materiaalin käyttö melontakursseilla**

Melontakurssin haasteena on saattaa suuri määrä uutta tietoa osallistujan tietoon lyhyessä ajassa. Iso-Britannian kanoottiliiton (2002, 118-119) mukaan ohjaaja voi käyttää apunaan omaa tietotaitoaan erilaisista oppimistyyleistä, joissa ensimmäinen oppii tekemällä, toinen katsomalla ja kuuntelemalla kun taas kolmas haluaa ymmärtää ensin teorian. Tämä antaa ohjaajalle avaimet varioida opetustyyliään sillä tavalla, että jokaisen osallistujan oppiminen maksimoituu.

Kurssin lyhyestä ajasta johtuen ohjaajan ei ole mielekästä kuvata yksittäisiä tekniikoita videolle ja sitä kautta analysoida tekniikkaa, vaan on keskityttävä yksinkertaisempiin keinoihin. Aina kun mahdollista on pyrittävä siihen, että ohjaajalla olisi tarjottavana mahdollisimman monia virikkeitä. Maissa ollessa kirjallinen materiaali melonnan perusteista tukemassa avointa keskustelua antaa pohjan asioiden muistamiseen. Materiaali olisi hyvä olla kurssilaisen käytössä jo ennen kurssin alkua sekä kurssin jälkeen, jotta lajiin olisi mahdollista tutustua ennalta sekä kerrata opittua kurssin jälkeisillä melontakerroilla.

Vesillä ollessa haasteeksi muodostuu muistijäljen muodostaminen, sillä kirjallista materiaalia tekniikoista ei vesille voida ottaa kastumisen vuoksi. Kuten sanonta kertoo, kertaus on opintojen äiti. Siksi opetettavat asiat on hyvä käydä moneen kertaan läpi vaihtelevissa olosuhteissa. Esimerkiksi eteenpäin melonnan harjoittelu voidaan hyvin aloittaa maista ennen vesille siirtymistä, jatkaa vesillä suojaisassa paikassa ja lopuksi päätyä harjoittelemaan aallokkemelontaa. Ennen jokaista harjoitustuokiota on syytä muistuttaa osallistujille mieleen muutama ydinkohta kyseisestä tekniikasta.

#### **5.5 Turvallisuusnäkökulma ohjaamisessa**

Turvallisuus melontakurssilla voidaan jakaa kahteen kategoriaan, jotka ovat molemmat vahvasti sidoksissa ohjaajan toimintaan. Kurssilla on otettava huomioon niin henkinen, kuin fyysinen turvallisuuden tunne, jolla saattaa olla kauaskantoinen vaikutus melonta-

harrastuksen aloittamiseen – tai loppumiseen. Turvallisuuden tunne on pienistä yksityiskohdista koostuva kokonaisuus, jonka tulee olla jatkuvaa. Toisaalta turvallisuuden korostaminen ei myöskään saa mennä pelkojen herättämisen puolelle, jolloin sen vaikutus voitaisiin nähdä jo negatiivisena. (Lehtinen, R. 13.10.2012.)

Henkinen turvallisuus liittyy ryhmän sisäisiin suhteisiin sekä minkälaisen oppimisilmapiirin ohjaaja pystyy kurssilla luomaan. Moni ensikertalainen pelkääkin kuinka itse pärjää muihin nähden. Tämän takia ohjaajan on pyrittävä saamaan aikaiseksi ilmapiiri, jossa epäonnistuminen, kuten kaatuminen, on sallittua ja jopa suotavaa. Merkittävää on myös miten ohjaaja pystyy kääntämään epäonnistumisen onnistumiseksi ja kuinka tapahtunut puretaan ryhmän kesken. Ohjaajalla tulee siksi olla vankka kokemus ryhmässä toimimisesta sekä vahvat sosiaaliset taidot. (Lind ym. 2012, 142-143.)

Käytännön harjoittelussa merkittävää on ohjaajien lukumäärä osallistujiin nähden, ohjaajan kyky hallita riskejä sekä erottaa todelliset riskit osallistujien pelkotiloista. Peruskurssilaisen suurin pelko on usein tahaton kaatuminen, joskin todellisuudessa kaatumisen riskit ovat hyvin pienet. Peruskurssiolosuhteissa pahinta, mitä kaatuneelle voi käydä, on vaatteiden kastuminen sekä kolaus itsetunnossa. Molemmat ovat hallittavissa ohjaajan toimesta.

Suuri osa alkeiskursseilla tapahtuvista vahinkokaatumisista tapahtuu kajakkiin tai kajakista nousun yhteydessä, siis lähellä rantaa. Siksi ohjaajien on huomioitava, että aina vesille siirryttäessä toinen ohjaajista on ensimmäisenä ja toinen viimeisenä vesillä (British Canoe Union 2006, 127-128). Ohjaajan on myös varmistettava, että ryhmällä on mukana riittävä määrä turvallisuusvarusteita sekä taito käyttää niitä. Tällaisia turvallisuuden kannalta tärkeitä varusteita on muun muassa hinausvyö, vaihtovaatekerta, kajakin korjausvälineet sekä ensiapulaukku. (Lind ym. 2012, 66-67.)

Kanadan Punaisen Ristin sekä Amerikan Kanoottiliiton tekemien selvitysten mukaan vesillä tapahtuneissa onnettomuuksissa on monia yhtäläisiä tekijöitä. Tutkimuksissaan molemmat tahot nostavat esille pelastusliivien henkiä pelastavan merkityksen veden varaan joutuessa. Onnettomuuksia aiheutti yleisesti ottaen myös alkoholin vaikutuksen alaisena toimiminen sekä uimataidottomuus niin aikuisilla kuin lapsillakin. Melontata-

pahtumasta vastaava voi omalla toiminnallaan vaikuttaa onnettomuuksien ennaltaehkäisyyn sekä turvallisuuden parantamiseen kiinnittämällä erityishuomiota edellä mainittuihin asioihin. (American Canoe Association 2004, 12-18; Canadian Red Cross 2006, 4-8.)

Amerikan Kanoottiliiton mukaan turvallisuus on asenne. Vastuuntuntoinen melonnanohjaaja tunnistaa riskit sekä pystyy tekemään turvallisuutta edistäviä päätöksiä. Jokaisella melontakerralla melojan on valmistauduttava kastumaan, vaikka kastumista ei aina tapahdu. Tällöin on mukana riittävä varustautuminen pahimman varalta. Melontakoulutusta antaessaan ohjaajan on myös pyrittävä aktivoimaan aloittelevien melojien turvallisuusajattelua. Yksin melomisen riskeistä sekä omien taitojen realistisesta arvioimisesta keskusteleminen ryhmän kesken luo turvallisuutta melonnan omatoimiseen jatkamiseen. (American Canoe Association 2004, 12-14.)

Suomen melonta- ja soutuliiton harrastekoordinaattori Kai Lindqvist laajentaa näkökulmaa melontaturvallisuudesta myös maissa tapahtuvaan toimintaan. Lindqvistin mukaan suuri osa melontaan liittyvistä tapaturmista tapahtuu melonnan jälkeen maissa, kun liikutellaan kalustoa väsyneenä. Siksi ohjaajan onkin perusteltua valvoa toimintaa sekä kaluston käsittelyä maissa niin ennen kuin jälkeen itse melonnan. (Lindqvist, K. 5.12.2012.)

## **5.6 Retken suunnittelu**

Taitojen opettamisen lisäksi melonnan ohjaajan tehtäviin kuuluu usein eritasoisten melontaretkien suunnittelu ja toteutus. Onnistunut melontaretki vaatii onnistuneen suunnittelun, joka sisältää otteita muun muassa turvallisuudesta, reittisuunnitelmasta sekä osallistujien määrästä ja taitotasosta. Myös kalusto ja varusteet sekä kaluston kuljettaminen lähtö- ja noutopaikkaan ovat retken järjestäjän hoidettavissa. (Paakkinen 1999, 66.)

Retken suunnittelu alkaa usein ryhmän taitotason kartoittamisesta. Onko kyseessä ryhmä ensikertalaisia, aloittelijoita tai kokeneempia melojia vaikuttaa reittisuunnitelman valmisteluun sekä olosuhteiden huomioon ottamiseen. Myös ryhmän asenne, mieliala

sekä tavoitteet merkitsevät. Ennen retken aloittamista onkin hyvä varmistaa se, että jokaisella ryhmäläisellä on vastaavat odotukset tulevasta retkestä, jolloin osallistuja pysyy itse arvioimaan jo etukäteen tulevan retken mielekkyyden itselleen. (American Canoe Association 2009, 64-65; Paakkinen 1999, 66-67.)

Melontareitin suunnittelu alkaa ryhmän tavoitteista. Onko käytettävissä kolme tuntia vai kokonainen viikonloppu? Mikä on ryhmän koko ja taitotaso? Liikutaanko ulkosaa-ristossa vai rauhallisella järvenselällä? Reittejä kannattaa suunnitella itselleen mieleen vähintään kaksi, jopa kolme vaihtoehtoa, jotta mahdollisten ongelmatilanteiden ilme- tessä on matkan lyhentäminen tai sään muuttumisen vaikutus jo valmiiksi suunniteltu. (ACA 2009, 65-67.) Shelley Johnsonin (2011, 234-235) mukaan retkisuunnitelmaa teh- dessä kannattaa jo varhaisessa vaiheessa ottaa käyttöön niin sanottu ”Mitä jos” – ajattelutapa, jossa kuvitellaan tilannetta esimerkiksi pitkän selänlyityksen aikana tuulen yhtäkkiä yltyessä vastaiseksi ja siten hidastaen vauhtia.

Turvallisuutta edistää sekä ohjaajan toimintaa helpottaa, jos tulevan retken kohde on valmiiksi tuttu. Tosiasia on se, että suuri osa melontaonnettomuuksista on seurausta retken väärästä aikataulutuksesta. Kiireen painaessa päälle olosuhteiden huomioiminen heikkenee, melojat väsyvät taukojen unohtuessa ja tilanne voi helposti eskaloitua vaa- ralliseksi. Siksi retken aikataulu on sen pituudesta riippumatta suunniteltava mieluum- min hieman väljäksi kuin tiukaksi. (Lind ym. 2012, 117.)

## 6 Opasmateriaalin tuotantoprosessi

### 6.1 Projektin tavoitteet

Projektin tavoitteena on tuottaa pedagoginen opas melonnanohjaajalle, koska vastaavaa tuotosta samasta näkökulmasta ei ole aiemmin tehty. Kuitenkin melonnanohjaajia koulutetaan jatkuvasti lisää, joten opetuksellisiin asioihin puuttuminen varhaisessa vaiheessa parantaa tulevan ohjaajan toimintaa ohjaustilanteessa. Melonnan asiantuntijoiden sekä alan kattojärjestön Suomen Melonta- ja Soutuliiton ja Melontakouluttajat ry:n mukaan vastaavanlaiselle oppaalle on tulevaisuudessa varmasti käyttöä. Lisäksi Suomen melonta- ja soutuliitto ry ilmoitti halustaan käyttää opinnäytetyönä tuotettua materiaalia osana uudistumassa olevaa melonnanohjaajakurssin materiaalia.

Kohderyhmäksi oppaalle valittiin melonnanohjaajat, joilla ei ole opettamisen tai ohjaamisen alalta juurikaan aiempaa kokemusta. Oletuksena kuitenkin on, että materiaalia lukeva melonnanohjaaja tietää ja hallitsee yleisimmät melonnassa käytetyt tekniikat sekä niiden ydinkohdat. Siksi oppaasta on karsittu melontatekniikoiden yksityiskohtiin liittyvät asiat ja keskitytty opetustilanteen järjestämiseen, organisointiin sekä ohjaajan rooliin ryhmän edessä.

Oppaan tavoitteena ei ole luoda täydellisiä melonnanohjaajia, vaan aktivoida lukijan ajatuksia erilaisista käytössä olevista opetusmenetelmistä. Tarkoituksena on antaa lukijalle avaimet uusien menetelmien kokeiluun sekä rohkaista pyrkimään kohti laadukkaampia ohjaustilanteita. Oppaassa tuodaan myös esille erilaisia turvallisuuden ja kurssin suunnitteluun liittyviä asioita, jotka ohjaajan on hyvä tiedostaa ollessaan vastuussa ryhmästä.

Valmis opas on tarkoitettu käytettäväksi esimerkiksi melontaseuroissa, joissa on runsaasti vuosittain vaihtuvia, aloittelevia melonnanohjaajia ja -apuhjaajia sekä osana opaskursseilla käytettävää materiaalia.

## 6.2 Suunnittelu ja toteutus

Tavoitteena on ollut luoda mukaansatempaava ja mielenkiintoinen opas, jonka asiasisältö on selkeä ja jokaisen ymmärrettävissä. Oppaasta on pyritty tekemään mielenkiintoinen mielikuvituksellisten otsikoiden, sanavalintojen ja värikkäiden kuvien avulla. Kappaleita on pyritty selkeyttämään erilaisten tiivistelmien ja kaavioiden avulla. Oppaassa esiintyvän Assin tehtävänä on antaa vinkkejä lukijalle matkan varrella.

Koska yksi päätavoitteista on ollut luoda selkeä ja helposti ymmärrettävissä oleva opas, on kaikki vaikeat ja pedagogiaa opiskelemattomalle oudot termit päätetty rajata oppaasta pois ja korvata ne yksinkertaisemmilla termeillä. Selkeys ja yksinkertaisuus ovat asettaneet rajat myös asiasisällön laajuudelle. Tietoa ja erilaisia näkökulmia pedagogiaan ja ohjaustoimintaan löytyy paljon, joten asiasisällön valinta ja tietojen karsiminen on ollut haasteellista.

Taustamateriaalina on käytetty useita erilaisia kirja- sekä nettilähteitä, jotka käsittelevät niin melontaa kuin liikunnan ohjaamista ja opettamista. Kirja- ja netti lähteet, asiantuntijahaastattelut sekä omat kokemukset ovat luoneet pohjan mahdollisimman laajan kuvan luomiseen melonnan ohjaustoiminnasta sekä teoreettisemmin liikuntapedagogiikkaan liittyvistä periaatteista ja ajatuksista. Oppaaseen on pyritty valitsemaan parhaiten melonnan ohjaamiseen soveltuvat ohjaustoimintaan liittyvät tiedot, taidot ja periaatteet. Asiasisällön laajuus on pyritty pitämään tiiviinä, mutta kuitenkin riittävän kattavana, jotta kaikki tarpeellinen tulee esille.

Taustaosan rakentamisessa on käytetty runsaasti kansainvälistä materiaalia. Etenkin melontaa ja melonnanohjausta käsittelevissä kappaleissa suuri osa tiedosta on haettu Britannian melontaliiton sekä Yhdysvaltojen melontayhdistyksen kirjallisista materiaaleista. Näin taustaosaan on saatu laajempi näkökulma melonnanohjauksesta sekä täydennettyä vajavaista suomenkielistä kirjallisuutta.

Ulkoasusta, kuvista ja erilaisista kaavioista ja kuvioista on pyritty tekemään houkuttelevia ja selkeitä. Kuvien tavoitteena on ollut ennen kaikkea oppaan värittäminen ja tunnelman luominen. Oppaan ulkoasun tavoite on olla persoonallinen, värikäs ja mielen-

kiintoisen, jotta siihen olisi mukava tarttua. Tavoitteena on ollut pitää ulkoasu kuitenkin yksinkertaisena ja rauhallisena, jotta siitä ei tulisi sekavan näköinen. Kaavioiden, kuvioiden ja tiivistelmälaatikoiden tavoitteena on auttaa lukijaa asian hahmottamisessa ja ymmärtämisessä sekä tiivistää aihekokonaisuus ja kiinnittää lukijan huomio tärkeimpiin yksityiskohtiin. Yksinkertaisuus, selkeys ja houkuttelevuus ovat olleet periaatteena myös näiden kaavioiden ja tiivistelmien luonnissa.

Oppaan rungon valmistuttua alkoi sisällön tuottaminen opinnäytetyön taustaosan pohjalta. Opas päätettiin kirjoittaa passiivissa, mutta tärkeimpiä ja erityishuomiota vaativia kohtia tehostettiin sinä -muotoa käyttäen. Kirjoitusvaiheessa opasta työstettiin kappale kerrallaan. Ensimmäiseksi suunniteltiin kappaleen sisältö, seuraavaksi kirjoitettiin raakatekstiä, ja lopuksi viimeisteltiin kappale lopulliseen muotoonsa. Osa kappaleista rakennettiin yhteenvetona toimineen kuvan tai kuvaajan ympärille, minkä avulla tekstistä pyrittiin tekemään eloisampaa ja lukijalle tarjoamaan monipuolisia virikkeitä.

Yksittäisiä kappaleita työstettiin osin yhteistyössä ja osin erikseen, jolloin molemmat opinnäytetyön tekijät pääsivät käyttämään omia vahvuuksiaan. Tasaisin väliajoin pidetyissä yhteispalaverissa tekstit koottiin yhteen ja muokattiin yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Kuvat kerättiin omista arkistoista, kun taas kuvaajat luotiin yhdistelemällä asioita luetusta kirjallisuudesta.

Oppaan valmistuttua vaiheeseen, jolloin teokseen oltiin itse tyytyväisiä, haluttiin oppaasta saada palautetta. Palautetta kysyttiin ”draft” -versiota käyttämällä, jolloin jokaisessa sivussa oli vesileima, jotta teksti ei päätyisi luvattomaan käyttöön. Palautteen tavoitteena oli varmistua teoksen käytettävyydestä sekä ottaa selvää mahdollisesta potentiaalista tulevaisuudessa kurssimateriaalina. Vinkkejä oppaan kehittämiseksi saatiin monelta taholta, niin kokeneilta melonnan ammattilaisilta kuin aloittelevalta melonnan ohjaajalta.

Saatuun palautteeseen suhtauduttiin avoimesti sekä harkiten, yrittäen löytää parhaat kehitysehdotukset päältä. Muutamien tärkeiden asialisäysten lisäksi saatiin korjausehdotuksia joistakin kieliopillisista asioista ja alan terminologiasta. Kehitysehdotuksena saatiin esimerkiksi kappaleen lisääminen virtaavassa vedessä toimimisesta, joka laajentaisi



entisestään oppaan näkökulmaa. Kyseisessä tapauksessa haluttiin kuitenkin varmistua siitä, ettei yksittäinen kappale virtaavasta vedestä jää irralliseksi muusta tekstistä. Kaikki saatu palaute käsiteltiin ja suurta osaa hyödyntämällä saatiin opasta kehitettyä entisestään.

### **6.3 Tuotos**

Opas valmistui ajallaan ja lähetettiin arvioitavaksi opinnäytetyön ohjaajille sekä muutamalle asiantuntijataholle. Opas taitettiin A5 kokoiseksi vihkoksi ja sivuja siihen kertyi 44, joista 32 sivua oli varsinaista tekstiä ja loput sivut sisälsivät tukimateriaalia ohjaamisen kehittämiseksi sekä lähdeluettelon. Oppaan alkuun on kirjoitettu tervehdyssanat mielenkiinnon herättämiseksi ja tämän jälkeen oppaan sisältä esitellään sisällysluettelossa. Sisällön aiheiksi valikoituivat ohjaajan toiminta, erilaiset oppijat ja opetusmenetelmät, ohjauksen tehostuskeinot, suunnittelu sekä turvallisuuteen liittyvät asiat. Melko suuren osan oppaasta kattaa kappale, jossa käsitellään ohjauksen tehostamista muun muassa erilaisten mielikuvien, motivoinnin ja laadukkaan palautteen avulla. Nämä ovat pieniä, mutta laadukkaan ohjauksen kannalta merkityksellisiä asioita, joita moni ohjaaja ei tule edes ajatelleeksi.

Oppaassa on paljon kuvia, tekstiä tiivistäviä kuvioita sekä ”pohdittavaksi”-laatikoita. Lähes joka sivulle on pyritty laittamaan jokin edellä mainituista tekstiä rytmittämään ja tasapainottamaan. Oppaan lopusta löytyy materiaalia ohjaamisen tueksi: erilaisia leikkejä, aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, melonnan peruskurssin runko, ohjaajan varustelista päiväretkellä, englanninkielistä sanastoa sekä riskianalyysi-, turvallisuussuunnitelma- ja tuntisuunnitelmapohja.

### **6.4 Arviointi**

Tavoitteena kehittää uutta opasta entisestään kerättiin melonnan ammattilaisilta palautetta oppaan sisällöstä sekä ulkoasusta. Palautteenantajiksi valikoituivat Suomen melonta- ja soutuliiton harrastekoordinaattori Kai Lindqvist, aktiivinen meloja ja aloitteleva melonnanohjaaja Antti Hanski sekä melonnan parissa pitkään työskennelleet Risto Lehtinen (mm. Kanoottiliitto ja Vesisamoilijat ry) ja Jyrki Hämäläinen (Nordisk Instruktor Lisense ja Haaga-Helia amk). Lindqvistiltä haluttiin kuulla yleisen palautteen

oppaan käytettävyydestä kurssimateriaalina melonnanohjaajan tutkintoa suoritettaessa. Lehtiseltä sekä Hämmäläiseltä toivottiin yleistä palautetta oppaan hyödyllisyydestä, sisällystöstä sekä tekstistä pienimpiä yksityiskohtia myöten. Hanskilta puolestaan haluttiin palautetta siitä, onko pedagogisesta oppaasta hyötyä henkilölle, jolla ei ole ohjauskokemusta juurikaan. Toisin sanoen Antti Hanski edustaa juuri sitä kohderyhmää, jota ajatellen opas on kirjoitettu, kun taas Lindqvistiltä saatiin kommentteja melonnanohjaajakoulutusta järjestävän liiton puolesta.

Melonta- ja soutuliiton harrastekoordinaattori Kai Lindqvistiltä 18. tammikuuta saatu palaute oli erittäin positiivista. Hänen mukaansa itse teksti on viilausta vaille valmista käytettäväksi suoraan kurssimateriaalina melonnanohjaajakoulutuksessa. Asiasta keskusteltiin ja päädyttiin siihen, että liitto haluaa kirjoitetun tekstin käyttöönsä ja vastaavat itse kuvituksesta sekä tärkeäksi kokemistaan lisäyksistä. Palautekeskustelussa heräsi esille muutamia ajatuksia, jotka voisivat parantaa oppaan käytettävyyttä ja selkeyttä. Oppaassa muutama kertaan käytetty ”asiakas” termi on tässä yhteydessä hyvä muuttaa esimerkiksi osallistujaksi, jolloin se ei viittaa yritystoimintaan liian vahvasti. Lindqvistin mukaan oppaassa siirrytään melonnan ohjaamisesta retken vetämiseen hieman liian jyrkästi, joten muutama johdattelava lause asiayhteyksien välille voisi helpottaa lukijan ajatusten siirtämistä. Kuvitukseen Lindqvist toivoi yhtenäisempää linjaa ja hieman vahvemman siteen kuvan ja tekstin välille. Piirrettyjä leikekuvia voisi hänen mukaansa myös käyttää enemmän. Kuten Lindqvist kuitenkin totesi heti palautteen alussa, on teksti käytännössä valmista ja Suomen melonta- ja soutuliitto tekee tarvittavat lisäykset ja sovituksen oppaan muotoon tekstin saatuaan.

Niin Risto Lehtinen kuin Jyrki Hämmäläinenkin pitivät opasta todella tärkeänä lisäyksenä melonnanohjaajan koulutusmateriaalipankkiin. Lehtisen palautteesta saatiin tärkeitä kehitysehdotuksia muun muassa englannin kielen sekä väliotsikoiden käytöstä. Lehtinen nimittäin arvioi, että iäkkäämpää kansaa saattavat englanninkieliset sanat provosoida ja väliotsikoiden lisääminen puolestaan toisi tekstiin lisää selkeyttä. Myös Assihahmon esille nostamia tärkeitä asioita voisi olla enemmän. Melontakouluttaja ja opettaja Jyrki Hämmäläisen palautteessa nousi positiivisina asioina esille ryhmdynamiikan ja henkisen turvallisuuden mukaan ottaminen. Jotta oppaalle saisi entistä laajemman levikin ja suuremman hyödyn, voisi Hämmäläisen mukaan oppaaseen liittää myös tietoa vir-

taavassa vedessä toimimisesta. Hämäläinen painotti palautteessaan myös kahden ohjaajan käyttöä ja heidän yhteistoimintaansa, kuten mitä asioita ohjaajien tulee sopia keskenään jo ennen ohjaustilanteen alkamista.

Todella tärkeän palaute saatiin oppaan kohderyhmään täydellisesti sopivalta Antti Hanskilta. Ensimmäiseksi Hanski huomioi oppaan sopivan sivumäärän sekä sopivan rennon kirjoitustyylin, joka tekee oppaan lukemisesta mielekästä. Opas etenee loogisessa järjestyksessä ja pedagogiset asiat, kuten erilaiset oppimistyyliä ja opetusmenetelmät ovat sopivan yksinkertaisesti esitetty, jolloin ne voi ymmärtää ilman alan ammatillista koulutusta. Lisäyksenä Antti Hanski toivoo oppaaseen lisää esimerkkejä ongelmatilanteista. Välttämättä oppaan ei tarvitse antaa lukijalle valmiita vastauksia, vaan herättää ajatuksia ja siten valmistaa ohjaajaa tuleviin ongelmatilanteisiin. Toisena lisäyksenä Hanski toivoo tarkennusta melonnanohjaajan omiin taitoihin. Milloin ohjaaja tietää olevansa riittävän kokenut meloja opettaakseen toisia melomaan? Mitä taitoja erityisesti tarvitaan? Aktiivisena valokuvauksen harrastajana Hanski lähes vaatii oppaan kansikuvan vaihtamista neutraalimpaan ja sisällön kanssa värisävyiltään paremmin sopivaan. Muuten oppaan ulkoasu pitää lukijan mielenkiintoa yllä eikä ole liian virallinen.

Oppaasta pyydettiin palautetta siis erilaisilta tahoilta ja sitä saatiinkin paljon. Palaute oli todella laadukasta, joka antaa oppaan tekijöille jälleen avaimet työn kehittämiseksi. Jokainen palaute otetaan huomioon ja mahdollisen muutoksen tuomaa lisäarvoa oppaalle pohditaan. Tietenkään jokaista toivottua seikkaa ei voida muuttaa, sillä opas halutaan pitää itsemme näköisenä. Lisäksi melonnan parissa työskentelevillä on suuresti eroavaisia mielipiteitä asioiden hoitamisesta, joten tavoitteena on poimia parhaat päältä.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyön tekoprosessi on ollut kaikin puolin erittäin mielenkiintoinen ja tästä syystä edennyt sujuvasti. Aihetta mietittäessä lähtökohtana oli, että opinnäytetyön aihe liittyy melontaan ja on jotain, jonka hyöty ei rajoitu ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen. Ensimmäinen idea oli luoda opas melonnan peruskurssille kurssimateriaaliksi. Pian havaittiin, että tällainen opas oli juuri julkaistu Suomen melonta- ja soutuliiton toimesta. Pyörää on turha keksiä uudestaan, joten aiheen valinta palasi työstettäväksi. Idea oppaan tekemisestä säilyi, mutta näkökulmaa muutettiin hieman: kurssimateriaali muuttui pedagogiseksi oppaaksi melonnanohjaajille, joilla melontakokemusta löytyy, mutta ohjaamiseen liittyvä pedagoginen koulutus on puutteellinen. Tämän tyyppistä opasta ei vielä ollut, joten kysyntää työlle varmasti löytyy, mikäli lopputuloksesta tulee onnistunut.

Taustaosaan kerättiin tietoja, joita tulnaisiin tarvitsemaan hyvän melontaan liittyvän pedagogisen oppaan luomiseksi. Asioiden rajaaminen oli suhteellisen vaikeaa, koska aiheina melonta, oppiminen ja ohjaaminen ovat todella laajoja. Aihepiirit valittiin sen mukaan, mitä tietoja tarvittaisiin hyvän, mutta riittävän tiiviin oppaan luomiseksi. Melontaan liittyen taustaan koottiin melonnan peruskurssin ohjaamiseen liittyviä aiheita: tavoitteet, sisältö, opetettavat tekniikat ja turvallisuusvaatimukset sekä ohjaajan varustus. Vaikka oppaassa ei käsitellä opettavien tekniikoiden ydinkohtia, on ne kirjallisuuskatsauksessa käsitelty, jotta oppaaseen pystyttäisiin luomaan laadukkaita eri tekniikoihin soveltuvia mielikuvaharjoitteita, sekä miettimään näiden taitojen opetustilanteisiin liittyviä tärkeitä yksityiskohtia ohjaamisen ja oppimisen näkökulmasta. Tavoitteiden, sisällön, turvallisuusvaatimusten ja ohjaajan varustuksen määrittelyn ottaminen taustaan oli selkeä valinta, sillä ne liittyvät kaikki olennaisesti oppaaseen valittuun sisältöön.

Oppimisesta ja ohjaamisesta taustaosaan valittiin vain aihepiirit, joita aiottiin käsitellä enemmän tai vähemmän myös oppaassa. Oppaan ollessa näin paljon pedagogiikkaa painottava, näitä aihealueita olisi voitu käsitellä vielä laajemmin taustaosassa. Nyt kirjallisuuskatsaus koostuu aikalailta puoliksi melontaan liittyvistä faktoista ja puoliksi pedagogiikkaa käsittelevistä aiheista. Toisaalta, jos kirjallisuuskatsaus olisi ollut paljon

enemmän pedagogiikkaan keskittyvä, olisi se saattanut viedä työn liian kauas melonnasta. Melonnan ohjaaminen -kappaleessa melonta, oppiminen ja ohjaaminen yhdistettiin näkökulmista, joista myös oppaaseen aiottiin kirjoittaa.

Melontaan liittyvät tiedot koottiin pääasiassa Britannian kanoottiliiton materiaaleista sekä asiantuntijoiden haastatteluista, koska suomenkieliset materiaalit olivat puutteellisia eikä niistä löytynyt kaikkea tarvittavaa informaatiota. Oppimiseen ja ohjaamiseen liittyvä materiaali on puolestaan kerätty lähes kokonaan suomalaisesta kirjallisuudesta, koska laadukkaita teoksia löytyy runsaasti myös suomeksi.

Kirjallisuuskatsaus pedagogisista ja ohjauksellisista tiedoista ja taidoista olisi voinut olla työssä laajempi. Koska aiheina ohjaaminen ja opettaminen ovat todella laajoja, valittiin aiheet kirjallisuuskatsaukseen sen pohjalta, mitä asioita oppaassa haluttiin nostaa esille. Laajempi pedagoginen kirjallisuuskatsaus olisi voinut mahdollistaa entistä laadukkaamman oppaan luomisen ja avata kenties näkökulmia ja ideoita, joita ei vielä oltu ajateltu.

Koska työ tehtiin oppaan muotoon, tuli ensin tutustua erilaisiin oppaisiin ja seikkoihin, jotka tekevät oppaasta hyvän oppaan. Tarkastelun alle pääsivät lähinnä melontaan liittyvät oppaat. Hyvän oppaan kriteereiksi muodostuivat ytimekkyys, helppo luettavuus ja selkeät ydinkohdat. Tavoitteena oli luoda mielenkiintoisen tekstin ja selkeästi havaittavien ydinkohtien avulla opas, jonka lukija jaksaa lukea alusta loppuun keskittyneesti. Perusteet oppaan muodolle, ulkonäölle ja sisällön valinnalle luotiin siis mielipiteiden pohjalta, jotka syntyivät tutkimalla muita oppaita. Jos opasta ja opinnäytetyötä haluttaisiin vielä kehittää, voisi kirjallisuuskatsauksessa olla osio, jossa perehdytään oppaan kirjoittamista, sisältöä ja ulkomuotoa käsitteleviin teoksiin. Pää tavoitteena oli kuitenkin luoda sisällöllisesti laadukasta tekstiä ja rajallisen aikataulun ja tulevien jatkokehittelysuunnitelmien vuoksi kirjallisuuskatsauksessa päätettiin olla käsittelemättä yleisiä oppaan tekemiseen liittyviä asioita. Oppaan mennessä eteenpäin Suomen Melonta- ja Soutuliiton käsittelyyn, se saisi joka tapauksessa uuden muodon ja ulkonäön, joten ensisijaisen tärkeäksi tavoitteeksi nousi luoda sisällöllisesti laadukas opas.

Pääkohderyhmäksi oppaalle valittiin melonnanohjaajat, joilla henkilökohtaista melontaitoa löytyy, mutta koulutus ohjaamisesta on vielä puutteellinen. Kohderyhmä pidettiin tiukasti mielessä koko oppaan luonnin ajan. Kohderyhmää ajatellen sisältö rajattiin pedagogisia ja ohjauksellisia taitoja kehittäviin vinkkeihin. Esimerkiksi melontatekniikoita ei käsitelty lainkaan, koska oletuksena oli, että kohderyhmä tietää, miten mitäkin taitoa kannattaa harjoitella ja opettaa.

Päätökset siitä, mitä pedagogisia taitoja nykypäivän melonnanohjaajan tulisi kehittää, jotta ohjaamisesta tulisi entistä laadukkaampaa, tehtiin lähinnä oman tietotaitomme pohjalta. Kolmevuotinen liikunnanohjaajakoulutus keskittyy paljolti näihin asioihin, joten oikeiden aihealueiden uskottiin nousevan esille. Oppaan työstövaiheessa palautetta toisen kirjoittajan kappaleista annettiin jatkuvasti. Näin pystyttiin tarkastelemaan tuotettua materiaalia kriittisesti ja pitämään työn laatu tasaisena.

Oppaan tarkoituksena ei ole antaa valmista kurssi- ja toteutus suunnitelmaa melonnanohjaajille, vaan pistää ohjaajat itse miettimään kyseisiä aiheita ja rohkaista heitä kokeilemaan uusia asioita, mitä eivät aikaisemmin ole ehkä edes osanneet ajatella. Taus- tamateriaalin pohjalta oppaaseen tiivistettiin tärkeimmät laadukkaan melonnan ohjauksen järjestämiseen tarvittavat tiedot, taidot ja asenteet.

Tavoitteena oli kirjoittaa opas sellaiseen muotoon, että jokainen opasta lukeva löytää sieltä oleellimmat pointit. Selkeyden vuoksi oppaassa ei käytetty pedagogiikkaan ja didaktiikkaan vahvasti sidoksissa olevia sanoja, kuten transfer-vaikutus, joiden ymmärtäminen saattaisi tuottaa ongelmia. Selkeyden, mielenkiinnon säilyttämisen ja tärkeiden pointtien ylös nostamisen vuoksi jokaisessa kappaleessa käytettiin tekstin tukena jonkin- kinnäköistä kaaviota, tiivistelmää tai esimerkkiä. Assista tuli yksi kehitystyön hedelmistä – hauskan hahmon avulla lukija saadaan paitsi hymyilemään myös kiinnittämään huomionsa johonkin tärkeään seikkaan. Tiiviin, mutta riittävän kattavan tekstisisällön, mielenkiintoa herättävän ulkonäön ja yksityiskohtien avulla pyrittiin luomaan opas, jonka jokainen jaksaa lukea kannesta kanteen. Tavoitteena oli myös, että kun lukija uudestaan tarttuu oppaaseen, löytää hän helposti kaavion tai tiivistelmän, jonka avulla pystyy palauttamaan mieleensä tärkeitä asioita lukematta koko opasta uudestaan.

Opinnäytetyön lopputulos on erittäin onnistunut. Oppaan ulkoasu on selkeä ja mielenkiintoinen. Lukija luo ensimmäisen mielipiteensä oppaasta kannen, introsivun ja sisällysluettelon perusteella, minkä jälkeen hän tekee päätöksen, onko oppaan sisältö lukemisen arvoinen vai ei. Tavoitteena oli tehdä kannesta, sen kääntösivusta ja sisällysluettelosta mahdollisimman mukaansatempaava ja mielenkiintoa herättävä. Tässä onnistuttiinkin hyvin hienon kansikuvan, lyhyen, mutta ytimekkään introsivun ja mielenkiintoisten sisällysluettelon otsikoiden avulla.

Selkeät kuvat, kaaviot ja Assin muistutukset rytmittävät hyvin lukukokemusta ja nostavat tärkeitä huomioita tekstistä esille. Neutraalit ja yhdenmukaiset värit pitävät oppaan rauhallisena, mutta mielekkäänä silmällä. Mikä tärkeintä, opas on ehdottomasti tekijöidensä näköinen. Oppaan valokuvilla voisi olla syvällisempi merkitys aiheeseen liittyen, sillä tällä hetkellä ne toimivat vain tunnelmanluojina. Myös piirroksuvia olisi voitu käyttää enemmän joidenkin aiheiden avaamiseen.

Vaikka asiasisällön rajaaminen on ollut haasteellista, on opas onnistuttu pitämään riittävän tiiviinä eikä siitä ole tullut liian laaja. Kappaleet on pyritty kirjoittamaan kohderyhmä huomioiden ja oppaassa on pyritty painottamaan tärkeimpiä melonnan ohjaamiseen liittyviä aihealueita; opetusmenetelmiä, ohjaajana toimimista ja turvallisuuteen liittyviä huomioita.

Oppaasta haluttiin myös ulkopuolisen mielipide, jotta opasta voitaisiin kehittää entisestään. Palautetta pyydettiin sekä asiantuntijataholta, että kohderyhmään kuuluvalta melojalta, jotta mielipiteitä työn käytettävyydestä saataisiin molemmista näkökulmista. Vaikka oppaan työstövaiheessa hyödynnettiin asiantuntijoiden mielipiteitä laadukkaana melonnanohjaajan oppaan sisällöstä, varsinaista palautetta oppaasta pyydettiin vasta työn ollessa lähes valmis, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman paljon tekijöidensä näköisen. Näin muiden mielipiteet eivät päässeet vaikuttamaan liikaa lopputulokseen. Saatua palaute on ollut pääosin erittäin positiivista. Parannusehdotuksia on käsitelty kriittisesti. Palautteen mukaan tehdyt muutokset ovat olleet hyvin perusteltuja eivätkä riitele alkuperäisten tavoitteiden ja ajatusten kanssa.

Yksi oppaan heikkouksista on, että sitä ei ole ehditty testaamaan käytännössä. Teos on tehty apumateriaaliksi opaskursseille, joten luonnollista olisi ollut testata sen hyötyjä kysymällä palautetta kurssilaisilta tai useammalta kohderyhmään kuuluvalta melonnanohjaajalta. Tämä olisi antanut mahdollisuuden kehittää opasta käytännössä. Nyt palaute on saatu vain yhden lukemiskerran pohjalta. Mielenkiintoista olisi myös kuulla, onko opetusmenetelmät esitetty riittävän laajasti, jotta niitä on mahdollista kokeilla käytännössä tämän tekstin pohjalta. Mielenkiintoista olisi haluttu myös enemmän siitä, onko teoriaa ja käytännön ohjausvinkkejä sopivassa suhteessa.

Vaikka vastaavanlaista teosta ei ole vielä julkaistu, on tämän tyyppinen opas useilla tahoilla suunnitteilla. Sekä Suomen Melonta- ja Soutuliitolta että Melontakouluttajat ry:ltä onkin tullut kiinnostusta osoittaneita yhteydenottoja. Molemmat tahot ovat kiinnostuneita käyttämään oppaan sisältöä kehittääkseen melonnanohjaajakoulutuksissaan käytettäviä materiaaleja. Tulevaisuuden näkymät oppaan hyödyntämiseksi ovat siis hyvät.

Kehitettävää ja hienosäätöä oppaasta vielä löytyy. Käytännön esimerkkejä ohjaustilanteista ja mahdollisista ongelmatilanteista saisi olla enemmän, jotta lukija saisi paremman kuvan siitä, miten tekstissä esitetyn teorian voi käytännössä ottaa melonnan ohjaamiseen mukaan. Parannellussa oppaassa kuvat saisivat olla paremmin yhteydessä toisiinsa ja tekstin sisältöön. Nyt ne on laitettu oppaaseen vain lukemista keventämään ja tunnelmaa luomaan.

Saadun palautteen mukaan tehtiin joitakin muutoksia oppaaseen, koska ne paransivat oppaan asiasisällön laatua. Esimerkiksi sana ”asiakas” muutettiin osallistujaksi. Asian pohdinnan jälkeen oltiin yhtä mieltä siitä, että sana ”asiakas” viittaa turhan paljon yritysmailmaan. Valokuvauksen harrastajalta saatuun kansikuvaan koskevaan palautteeseen reagoitiin vaihtamalla kansi kokonaan uuteen. Alkukappaleisiin lisättiin muutama Assi, jotta ensimmäiset kappaleet eivät tunnu liian painavilta. Koska sääolosuhteita käsittelevässä kappaleessa painotus oli paljolti avovesimelonnessa, lisättiin sinne huomio virtaavan veden kanssa toimimisesta. Myös näkökulmaa vastuuhjaajan ja apuhjaajan välisestä kommunikaatiosta ja työnjaosta voidaan tulevaisuudessa laajentaa.



Tulevaisuudessa opasta voidaan kehittää monin tavoin. Koska opas on suhteellisen lyhyt ja tiivis, voidaan sitä lähteä laajentamaan moneen suuntaan. Jotta teosta voitaisiin hyödyntää kokonaisvaltaisesti melontaoppaan tutkinnossa kurssimateriaalina, tulee siihen lisätä muutamia tärkeitä kappaleita. Puuttuvia aihepiirejä ovat esimerkiksi tietous melontavarusteista, navigointi, erilaiset olosuhteet niin Suomessa kuin suuremmilla vesillä sekä liittojen ja seurojen organisaatiot. Jos aihetta lähdetään käsittelemään vielä laajemmin, voidaan mukaan ottaa melonnan terveysvaikutukset sekä oheisharjoitepankin. Nämä voisivatkin olla hyviä aiheita esimerkiksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi. Myös aihetta käsittelevän DVD:n luominen voisi olla varteenotettava kehittäelyprosessi.

Oppaan todellinen hyöty ja tarkoituksenmukaisuus mitataan vasta käytännössä ja todennäköisesti sitä tullaan vielä muokkaamaan useaan kertaan kursseilta ja ohjaajilta saatavan palautteen mukaan. Tämän tyyppistä opasta voitaisiin soveltaa myös muiden lajien, etenkin luontoliikunnassa, ohjaamiseen. Aiheet ja ohjaamiseen liittyvät peruseriaatteen pysyisivät samana, vaihdetaan vain näkökulmaa ohjattavan lajin mukaan.

Opinnäytetyön tekemisestä on ollut paljon hyötyä. Taustaosaa sekä opasta kirjoitettaessa on päästy syventymään aiheeseen tarkasti, sekä tarkastelemaan asioita monelta eri kantilta, jolloin myös työn tekijöiden ammattitaito melonnanohjaajana on kehittynyt. Hyvän oppaan aikaansaamiseksi on melonnanohjaamista täytynyt ajatella sekä kokonaisuutena, että pieniin osiin pilkottuna. Näin on saatu kattava kuva siitä, millaista laadukas melonnanohjaus teoriassa voi parhaimmillaan olla.

Oppaan tekeminen on mahdollistanut sen, että koulussa opitut tiedot ja taidot on päästy yhdistämään lajiin, jonka ohjaaminen kiinnostaa. Opasta pystytään hyödyntämään myös omien ohjausryhmien kanssa. Vaikka oppaasta löytävät tiedot ovat jollain tasolla olleet päässämme, vasta nyt niitä on päästy kunnolla työstämään ja liittämään melonnanohjaamiseen. Tämän tyyppisen pedagogisen oppaan hyödyntäminen ei rajoitu kuitenkaan vaan melontaan, vaan sitä pystyy hyödyntämään kaikenlaisessa ohjaamisessa luontoliikunnasta muuhun liikuntaan. Henkilökohtaisten taitojen kehittymisen lisäksi opas on toiminut oivana apuvälineenä kontaktien luomisessa sekä Suomen melonta- ja

soutuliiton että Melontakouluttajat ry:n kanssa. Kenties näiden kontaktien avulla aukeaa mahdollisuus myös tulevaisuuden työpaikan löytymiselle.

## Lähteet

Arpiainen, L. Kesän menopeli: kanootti ja kajakki. YLE Aamu-tv. 2.8.2012. Katsottavissa: <http://areena.yle.fi/tv/1629910>. Katsottu: 2.12.2012.

American Canoe Association. 2004. Critical judgement II. Understanding and Preventing Canoe and Kayak Fatalities 1996-2002. Amerikan Yhdysvallat. Luettavissa: <http://www.paddlinginstructor.com/file/161-critical-judgement-ii.html>. Luettu: 22.11.2012

American Canoe Association. 2009. Kayaking. Human Kinetics. Amerikan Yhdysvallat.

Bear & Water. 2009. Melonnan perusteet. Kuudes painos. Sipoo.

British Canoe Union. 2002. Canoe and Kayak Handbook. Kolmas painos. Iso-Britannia.

British Canoe Union. 2006. Coaching handbook. Iso-Britannia.

Furman, B. 2002. Perhosisia vatsassa: apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tammi. Helsinki.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY Oppimateriaalit. Helsinki.

Ikonen, O. 2001. Oppimisvalmiudet ja opetus. PS-kustannus. Jyväskylä.

Itä-Suomen yliopisto. Opetuksen suunnittelu. Luettavissa: <http://www.aducate.fi/opetuksen-suunnittelu>. Luettu: 13.10.2012.

Johnson, S. 2011. The Complete Sea Kayaker's Handbook. Toinen painos. The McGraw Hill Companies. Amerikan Yhdysvallat.

Jyväskylän yliopiston kielikeskus. 2012. Oppimistyyli. Opi oppimaan. Kielikompassi.

Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:

<https://kielikompassi.jyu.fi/opioppimaan/oppimistyyli.htm>. Luettu: 18.10.2012

Koponen, J. & Pietilä, M. 2010. Liikunnan aineosion johdanto. Luettavissa:

[http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetussuunnitelmat\\_kaytantaan/liikunnan\\_aineosion\\_johdanto](http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetussuunnitelmat_kaytantaan/liikunnan_aineosion_johdanto). Luettu: 18.10.2012.

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Lehtinen, R. 13.12.2012. Koulutus- ja turvallisuusvastaava. Vesisamoilijat ry. Haastattelu.

Lehtinen, R. 17.12.2012. Koulutus- ja turvallisuusvastaava. Vesisamoilijat ry. Sähköposti.

Leväniemi, M. 2003. Yksilöllinen oppimistyyli ja mieltymykset. Oppimistyyli. Essikurssi. Informaatioteknologia. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:

<http://appro.mit.jyu.fi/essikurssi/oppimistyyli/t3>. Luettu: 18.10.2012.

Lind, A., Nieminen, M. & Soikkeli, M. 2009. Taito opettaa taito. Työpaja ennakkoaineisto. Hangon merimelontatapaaminen. Luettavissa:

<https://sites.google.com/site/taitoopettaa/hangon-tyoepajan-ennakkoaineisto>. Luettu: 15.10.2012.

Lind, A., Saarto, A. & Soikkeli, M., 2012. Vesille Kajakilla. Tammi. Helsinki.

Lindqvist, K. 5.12.2012. Harrastekoordinaattori. Suomen melonta- ja soutuliitto. Puhe- linhaastattelu. Lahti.

Numminen, P. & Laakso, L. 2004. Liikunnan opetusprosessin A, B, C. 3. korjattu painos. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.

Nuori Suomi ry a. Erilaiset oppijat. Lapsi. Eväitä ohjaamiseen. Nuori Suomi. Suunnittelen liikuntaa. Luettavissa:

[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Lapsi/Erilaiset+oppijat.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Lapsi/Erilaiset+oppijat.htm). Luettu: 18.10.2012.

Nuori Suomi ry b. Suunnittelu. Eväitä ohjaamiseen. Nuori Suomi. Suunnittelen liikuntaa. Luettavissa:

[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu). Luettu: 22.11.2012

Paakkinen, E. 1999. Melo turvallisesti. Gummerus. Jyväskylä.

Pitkänen, S. 2010. Oppimiskäsitykset ja arviointi. Itä-Suomen yliopisto. Luettavissa:

<https://wiki.uef.fi/pages/viewpage.action?pageId=11600812>. Luettu: 15.10.2012

Pylkkä, O. 2010a. Oppimiskäsitykset. Oppimateriaalit. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Luettavissa: <http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset>. Luettu: 15.10.2012

Pylkkä, O. 2010b. Humanistinen/Kokemuksellinen oppinen. Oppimiskäsitykset. Oppimateriaalit. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luettavissa:

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/humanistinen-kokemuksellinen-oppiminen>. Luettu: 22.11.2012

Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J., Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. WSOY. Helsinki.

Rundgrén, E. 2008. Retkimelonta: melontareitit, -taidot ja -varusteet. Edita. Helsinki

Räty, K. 2011. Elämypedagoginen ohjaaminen. Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisestä. Outward Bound Finland ry. Kopijyvä Oy. Tampere

Suomen kanoottiliitto. 2008. Melontaohjaaja: Instructor. Helsinki.

Suomen Liikunta ja Urheilu ry. 2010. Urheiluseurat ja –järjestöt tärkeä aikuistenkin liikkuttaja. Luettavissa:

[http://www.slu.fi/lum/14\\_02/uutiset/urheiluseurat\\_ja\\_jarjestot\\_tarke/](http://www.slu.fi/lum/14_02/uutiset/urheiluseurat_ja_jarjestot_tarke/). Luettu: 6.10.2012.

Suomen melonta- ja soutuiliitto ry. 2012. Opi melomaan: Melonnan peruskurssin oppimateriaali. Helsinki.

Säljö, R. 2001. Oppimiskäytännöt. Sosiokulttuurinen näkökulma. WSOY. Helsinki.

The Canadian Red Cross Society. 2006. Drownings and other water-related injuries in Canada: 10 Years of Research. Kanada. Luettavissa:

<http://www.paddlinginstructor.com/file/128-drownings-in-canada-10-years-of-research.html>. Luettu: 22.11.2012.

# Liitteet

## LIITE 1. Suomen melonta- ja soutuliitto – peruskurssin runko



### Melonnan peruskurssin kurssitodistus

Osallistujan nimi

On suorittanut Melonnan peruskurssin. Kurssilla on noudatettu Suomen melonta- ja soutuliiton melonnan peruskurssin sisältösuositusta.

Järjestävä seura

Aika ja paikka

Kurssin kouluttaja

Kouluttajan allekirjoitus

#### Taidot

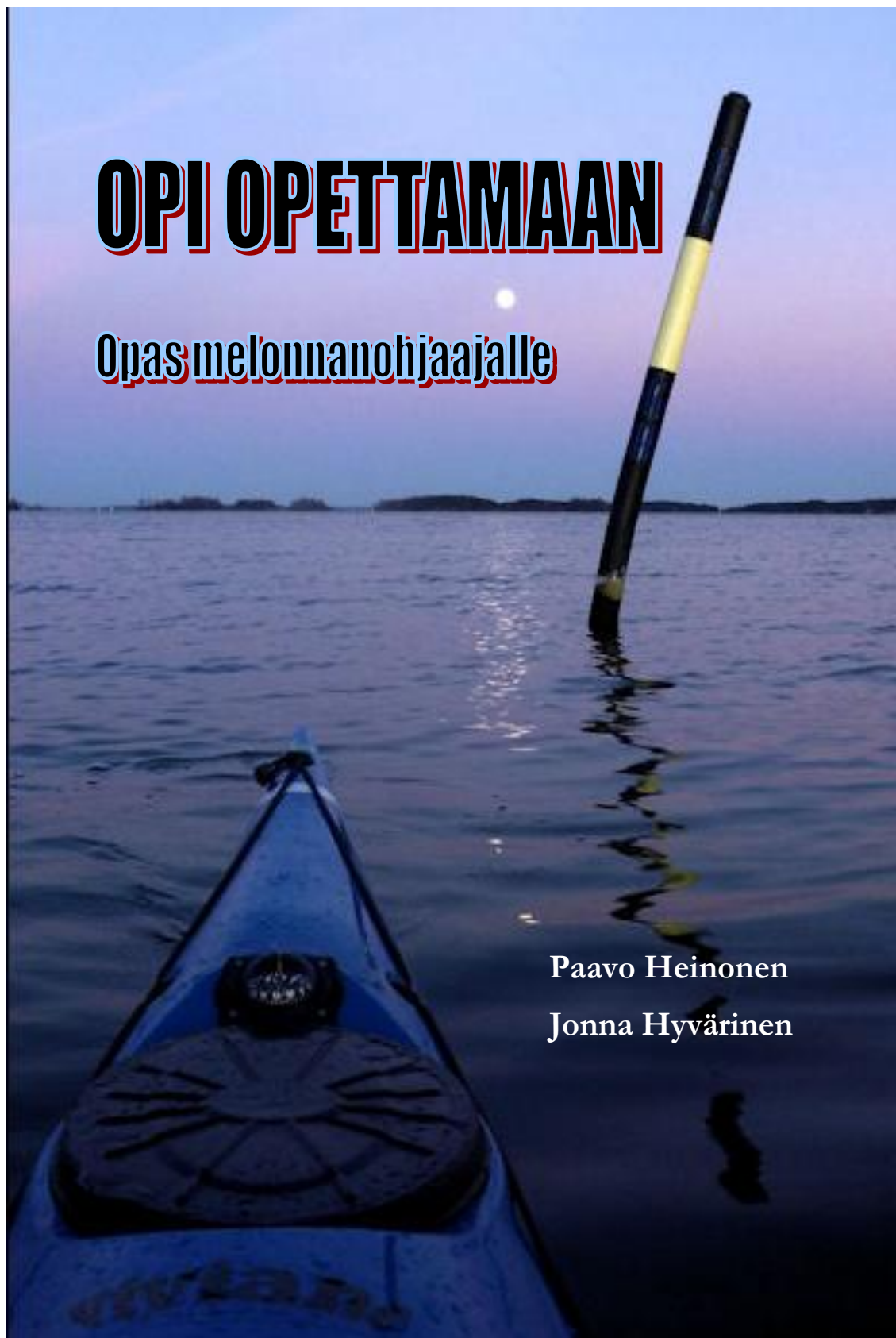
- Kajakkiiin/kanoottiin meno ja kajakista/kanootista poistuminen laituriin ja luonnonrantaan
- Kajakissa aukkoiteen kiinnitys ja avaus
- Hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous
- Eteenpäin melonta
- Taaksepäin melonta
- Pysäytys
- Sivuttainmelonta ainakin yhdellä tapaa
- Tuen ottaminen vedestä
- Kajakin/kanootin ohjailu ja kääntäminen melanvedoilla, peräsimellä nostoovällä, painonsiirrolla, melan käyttö peräsimenä
- Kanootin/kajakin kaataminen, pelastautuminen avustettuna takaisin kanoottiin tai kajakin kanssa rantaan
- Lauttaan meno vesillä ja siitä irrottautuminen
- Osata käyttää peräsimiä, nostooviä, säätää jalkatuet
- Tehdä kanootin turvatarkastus ennen vesille menoa, erityisesti kellukkeet
- Oppia kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat

#### Tiedot

- Perustiedot melonnasta ja välineistä, niiden säädöistä ja valinnasta
- Olosuhteiden mukainen vaatetus ja varavaatetus
- Varusteet: kanootit, liivit, aukkoiteet, melat, kellukkeet kanooteissa ja kajakeissa, kypärät
- Turvallisuustietous ja ymmärrys:
- Omien voimien ja kykyjen arviointi suhteessa olosuhteisiin
- Tieto melomaan lähdöstä maihin (vajakirja, henkilö..)
- Ryhmässä melominen: ryhmäkuri ja kommunikaatio
- Tuuli, aallot, virta, sää
- Muu vesiliikenne, veneväylät
- Olosuhteiden kuten virtaavan veden ja merialueiden erilaisuus
- Kalustolle ja olosuhteisiin sopivat pelastustavat
- Ravinto ja neste
- Hypotermia – miten ennalta ehkäistä, sekä lyhyet hoito-ohjeet
- Jokamiehen oikeudet, missä saa/ei saa meloa tai rantautua, sekä ympäristötietoisuus
- Seuratoiminnan ja melontamuotojen esittely. Esimerkiksi rata-, koski-, retkimelonta

#### Turvajärjestelyt

- Ohjaajien riittävä lukumäärä (1:5), kuitenkin vähintään melonnan turvaohjeen mukaisesti (yksi ohjaaja 10 kanoottia tai 16 melojaa kohden)
- Ohjaajien riittävät taidot. Kurssin vastuuvetäjällä Melonta- ja soutuliiton opas- ohjaaja- tai vastaavan tason koulutus tai pätevyys.
- Harjoittelu suojaisilla vesialueilla
- Kurssilaisten uimataidon varmistus
- Tajunnan tai tasapainon menetystä aiheuttavista sairauksista pyydetään kertomaan ohjaajille etukäteen
- Kalusto- ja varustevaatimukset *Melonnan turvaohjeen* mukaisesti
- Kommunikointi vesillä sekä ryhmän että ohjaajien kesken puhe-ettäisyydellä. Pilli- ja melamerkit sovitettava.
- Näkyvyys ja ohjaajien erottaminen esim. liivien avulla
- Turvavälineet: puhelin, hinausköysi, ensiapuvälineet ohjaajilla sekä niiden käyttötaito
- Pelastussuunnitelma ja riskianalyysi Joista annettava ja kerrottava tiivistelmä osallistujille
- Turvavene, jos tarpeen
- Järjestelyissä noudatetaan *Melonnan turvaohjetta*



# OPI OPETTAMAAN

Opas melonnanohjaajalle

Paavo Heinonen  
Jonna Hyvärinen



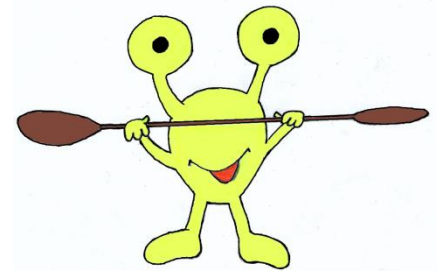
# Sinä, melonnanohjaaja

Tervehdys! Tämä opas on tehty Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opin-  
näytetyönä sinulle, joka haluat kehittää itseäsi melonnanohjaajana. Haluam-  
me herättää ajatuksesi ohjaamisessa käytettävistä erilaisista opetustyyleistä  
ja -taidoista, joita hyödyntämällä voit tehdä melonnanohjaamisestasi entistä  
laadukkaampaa. Oppaassa esitellään melonnanohjaamiseen, sekä melonta-  
turvallisuuden liittyviä huomionarvoisia asi-  
oita. Toivomme lukuhetkiisi avointa mieltä  
sekä rohkeutta kokeilla uusia ideoita.  
Tervetuloa mukaan ja matkaan kohti parem-  
paa melonnanohjaajuutta!

Hei! Minä olen Assi ja  
toimin gurunasi tällä  
matkalla. Tulen anta-  
maan sinulle tipsejä tul-  
laksesi paremmaksi me-  
lonnanohjaajaksi!

## Into the game...

”Less is more!” Vähemmän puhetta, enem-  
män toimintaa.



”Melonnanohjaajan tehtävä ei ole tyrkyttää väkisin informaatiota, vaan  
tehdä opetettavista asioista niin mielenkiintoisia, innostavia ja hyödyl-  
lisiä, että oppilas itse kokee tarvitsevansa saamaansa informaatiota.”

”Ongelmien ja vaaratilanteiden ennaltaehkäisyä helpottaa kirjallisen  
turvallisuussuunnitelman ja riskianalyysin teko jo suunnitteluvaihees-  
sa.”

## Sisältö

Minä, ohjaaja.....	54
Erilaiset oppijat .....	58
Opetusmenetelmät .....	60
Ohjaukseen tehoa .....	64
Mielikuvitus käyttöön .....	64
Näytöt kuntoon.....	66
Jo opitun päälle rakentaminen.....	68
Motivoi ja kannusta! .....	70
Palautteella on väliä.....	72
Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty .....	74
Mitä jos..?.....	77
Safety first!.....	78
Tunnista omat sekä ryhmäsi rajat.....	80
Sää vai Mää?.....	81
Kiinnostuitko? .....	84
Ohjaamisen tueksi .....	85
Lähteet .....	97

**Teksti: Paavo Heinonen & Jonna Hyvärinen**

**Kuvat: kansi Antti Hanski, Jonna Hyvärinen, Senja Greijus**

**Assi piirroshahmo: Anne Hyvärinen**

**Lahdessa 2013**

# Minä, ohjaaja

## Ohjaajuuden muodostuminen

Melonnanohjaajan rooli ryhmän edessä on mitä moninaisinkin. Välillä toimit auktoriteettisena johtajana, välillä opettajana, kun taas välillä olet kuin yksi ryhmäläisistä. Niin ikään ohjaaminen itsessään on mielenkiintoista ajattelutoimintaa, sillä välillä tuntuu, että ohjaaminen sujuu kuin tanssi, kun taas hetkeä myöhemmin mikään ei onnistu eikä oppimista tapahdu. Ohjaamisen oppiminen on kuitenkin pitkä ja kärsivällisyyttä vaativa prosessi, joka pyritään saamaan alulle tämän oppaan avulla.

Ohjaajuuteen kuuluu monia ryhmän turvallisuuteen sekä yksilöiden oppimiseen liittyviä seikkoja, joita tullaan käsittelemään yksityiskohtaisemmin oppaan myöhemmissä kappaleissa. Melonnanohjaajan henkilökohtaiset ominaisuudet voidaan jakaa karkeasti kolmeen ryhmään: lajituntemus, päätöksentekokyky sekä tavoitteellinen ohjaaminen. Ne ilmentävät kokonaisuutena sitä, kuinka joustavaa ohjaajan toiminnan tulee olla. Ohjaajalla tulee olla kattavat henkilökohtaiset tiedot ja taidot melonnan parista. Ohjaajan on myös tunnistettava ryhmän perustarpeet ja yksilön oppimisen vaiheet, sekä kyettävä huomioimaan jatkuvasti muuttuvat olosuhteet. Päätöksentekokykyyn liittyvät ohjaamisen suunnittelu ja toteutus sekä turvallisuuden ja oppimistavoitteiden huomiointi ohjaustilanteessa. Vastaavasti tavoitteellinen ohjaaminen sisältää ajatuksen siitä, *miten* asiat opetetaan muuttuvassa ympäristössä ja kuinka tapahtunutta oppimista voidaan mitata.

Kukaan ei ole seppä syntyessään. Ohjaajia ei voida rakentaa samasta muotista, sillä jokaisella on oma tyylinsä johtaa ja opettaa. Aloittelevan melonnanohjaajan on hyvä nähdä kokeneempia ohjaajia toiminnas-

sa, esimerkiksi kurssin apuohjaajan paikalta ja sitä kautta omaksua hyväksi kokemiaan tapoja ja tyylejä omaan ohjauspankkiinsa. Muiden ohjaajien seuraaminen läheltä auttaa luomaan omaa kuvaa ohjaajana olemisesta ja antaa vinkkejä erilaisten harjoitusten ja mielikuvien toteuttamiseen. Myös kirjallisen palautteen kerääminen ohjaukseen osallistuneilta antaa ohjaajalle tietoa omasta toiminnastaan, joka puolestaan mahdollistaa oman ohjaustoiminnan kehittämisen.

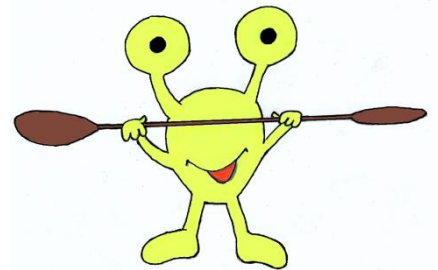


## Itse ohjaamiseen

Ohjaustilanteen alkaessa ohjaajan ensimmäinen tehtävä on ryhtyä luomaan avointa sekä innostavaa ilmapiiriä ryhmäläisten kesken. Tavoitteena on saada melojille turvallinen olo vieraassa ympäristössä, jolloin uuden oppiminen tehostuu. Osallistujien tervehtiminen kättele-mällä, itsensä esittely sekä nimikierrros muutaman taustatiedon kanssa ovat oivia tutustumiskeinoja. Ohjaajan on hyvä opetella myös osallis-tujat nimeltä, jolloin asioiden organisointi helpottuu ja osallistujat ko-kevat, että heidän osallistumisestaan arvostetaan.

Ohjaamisesta tulee huomattavasti mielek-käämpää, aidompaa ja helpompaa, jos ohjaaja kykenee hyödyntämään ohjaamisessa omaa persoonallisuuttaan. Etenkin aloittelijoille tun-nelmaa on hyvä keventää kertomalla, että jo-kainen heistä osaa meloa ja, että tahaton kaatuminen on taito, jonka hyvin harva luon-nostaan osaa. Kuitenkin samalla on hyvä ke-hottaa olemaan harjoittelematta kyseistä tai-toa. Sopivassa tilanteessa ohjaaja voi myös

Muista esitellä  
myös itsesi ja ole  
innostunut alusta  
alkaen!



lohkaista tilanteeseen sopivan vitsin hyvän maun rajoissa. Alkuvai-heessa on tosin hyvä pitää huumori neutraalina, jolloin vältytään vää-rinymmärryksiltä, mutta ryhmän tullessa tutuksi huumori on oiva keino rennon ilmapiirin luomiseksi.

Ohjaustilanteen alkaessa ohjaaja on usein ensimmäiset hetket valo-keilassa, kun jännittyneet melojat vielä yrittävät päästä yli vesi-kauhustaan. Tällöin ohjaajan tulee olla valmistellut puheensa huolella



siten, että tärkeimmät asiat tulee sanottua. Jokaisessa opetushetkessä onkin hyvä muistaa puheen pitämisen kultainen sääntö: Less is more! Eli pyrkimyksenä tulisi olla pitää puhe lyhyenä ja ytimekkäänä.

Tilanteen edetessä ohjaajan rooli vaihtelee jatkuvasti: ryhmän liikkueessa paikasta toiseen voi ohjaaja antaa vastuun suunnistuksesta ryhmän jäsenelle ja liikkua itse ryhmän mukana, kun taas tekniikoiden harjoittelussa tärkeimmän palautteen antaa ohjaaja. Tärkeintä on kuitenkin tiedostaa milloin olla esillä ja milloin oppiminen tehostuu, kun vastuuta jakaa ryhmäläisille.

Jokainen ohjaaja kohtaa urallaan lukuisia kertoja asiakkaita, joilla on ennakkoluuloja melontaa kohtaan. Nämä ennakkoluulot voivat ilmetä jännityksenä tai jopa pelkona istua kajakkiin ja päästää irti laiturista. Jännitystä voidaan helpottaa harjoittelemalla aukkopeiton avaamista ja kajakista poistumista jo ennen vesille siirtymistä. Myös pelokkaan sanallinen rohkaisu ja kaluston valinta ovat olennaisessa osassa harjoittelun alkuvaiheessa.

Mikäli melontatapahtumassa käytetään kahta ohjaajaa, on ohjaajien keskinäinen vuorovaikutus tärkeää. Heti aluksi on päätettävä, kumpi ohjaajista toimii vastuullisena ohjaajana ja kumpi apuohjaajana. Vas-



tuohjaajan rooliin kuuluu opetuksen järjestäminen ja lopullinen toteuttaminen sekä päätös siitä, miten apuohjaajaa hyödyntää. Apuohjaaja voi esimerkiksi toimia palautteenantajana, häntävaijynä tai suunnistajana. Tämä antaa mahdollisuuden myös erilaisten opetusmenetelmien käyttöön, joista lisää myöhemmissä kappaleissa.

## Erilaiset oppijat

Melonnin ohjaajana tulet kohtaamaan lukuisia erilaisia ihmisiä ja persoonia, joilla jokaisella on oma tapansa oppia. Ohjaajan on syytä pitää mielessä se, että tapa jolla hän itse kokee oppivansa parhaiten, ei sovellu kaikille. Oppimistyyliä voidaan luokitella aistien mukaan: yksi oppii parhaiten kuulonsa, toinen näkönsä, kolmas tuntoaistinsa avulla. Näiden aistien monipuolinen hyödyntäminen ohjauksessa auttaa erilaisia oppilaita hyödyntämään itselleen tehokkainta aistia melontataitoja opeteltaessa.

Kuuloaistiaan tehokkaasti käyttävä, hyötyy parhaiten ohjaajan antamista suullisista ohjeista. Liikesuorituksen rytmin korostaminen voi toimia tehokkaana opetuksen apuvälineenä. Näköaistiaan käyttävä kaipaa hyvän ja huolella esitetyn mallisuorituksen, jota jäljitellä, sekä erilaisia kuvia ja kenties jopa videon opetuksen tueksi. Tuntoaistinsa avulla parhaiten oppiva tarvitsee aikaa tekemiseen ja taidon harjoitteluun. Hänen kanssaan lyhyet ja ytimekkäät ohjeet, sekä runsas harjoittelu-aika toimivat parhaiten. Liikeaistiaan hyödyntävää ohjattaessa ohjaajan kosketus sekä erilaiset mielikuvat entuudestaan tutusta taidosta voivat auttaa uuden taidon hahmottamisessa. Monipuolisten opetusmenetelmien ja opetuksen eriyttämisen avulla ohjaaja

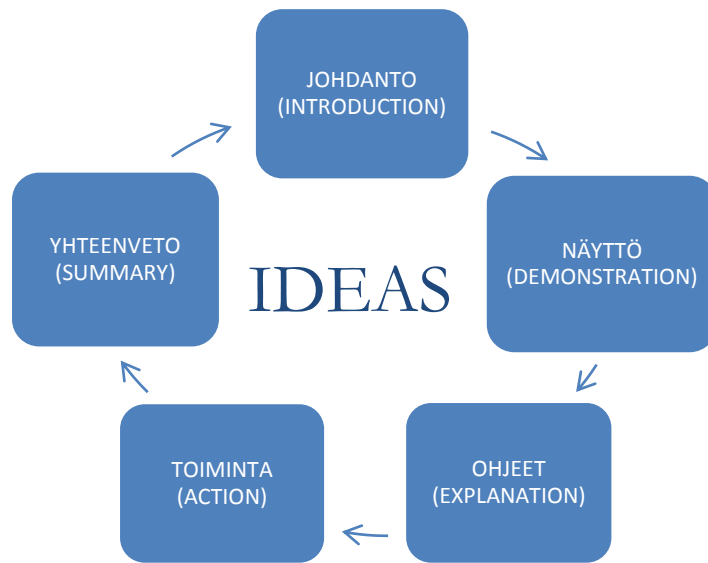
voi luoda puitteet ohjaustilanteelle, jossa kaikkien kolmen aistin hyödyntäminen on otettu huomioon.

Veden pelko, etenkin kaatumisen pelko on tyypillinen pelon kohde, jonka jokainen melonnan ohjaaja tulee varmasti kohtaamaan uransa aikana lievempänä tai selkeämpänä. Vettä tai kaatumista pelkäävän kohtelu tulee olla erittäin hienovaraista. Vaikka ohjaaja ei pelkoon pystyisikään samaistumaan, oppilaalle se on todellinen. Pelon kohtaaminen tulee tulla oppilaan omasta aloitteesta, jolloin ohjaajan tehtävänä on olla tukena ja kertoa, mikä tekee toiminnasta turvallista. Esimerkiksi kaatumista pelkäävän kannalta on erityisen tärkeää käydä maalla läpi, miten kajakin kaaduttua tulee toimia: harjoitellaan aukkopeitteen irrottamista ja näytetään miten kajakista poistutaan. Sanan ”kauhukahva” käyttö ei ole kannattavaa vedenpelkoisen kanssa, sillä hauska tarkoitettu nimike voi vain lisätä kaatumisen pelkoa.





# Opetusmenetelmät



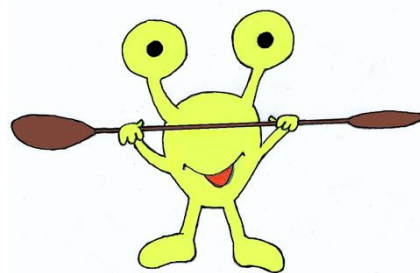
Edellä on esitetty yksinkertainen taidon opetuksen etenemisen malli, IDEAS (introduction, demonstration, explanation, action, summary). Opetustuokio alkaa aiheen tai harjoiteltavan taidon esittelyllä. Ohjaaja kertoo, mitä hyötyä kyseisen taidon tai asian hallitsemisesta on, missä ja milloin taitoa tarvitaan sekä mitkä ovat seuraavan opetustuokion tavoitteet. Tämän jälkeen esitetään mallisuoritus ja käydään läpi taidon harjoittelun aloittamisen kannalta oleellimmat yksityiskohdat (2–3 kpl).

Lyhyen johdannon, näytön ja ohjeiden annon jälkeen alkaa itse toiminta. Mitä nopeammin tähän vaiheeseen päästään, sen parempi. Melomaan oppii vain melomalla, joten turhat löpinät on syytä jättää pois, jolloin harjoittelu-aikaa jää mahdollisimman paljon. Toiminnan aikana ja sen jälkeen ohjaajan tehtävänä on antaa palautetta suorituksista ja antaa korjausehdotuksia, jotka auttavat oppilaita kehittymään.

Edellä esitetty malli on erinomainen runko sovellettavaksi käytäntöön! Opetusmenetelmät voidaan karkeasti jakaa opettajakeskeisiin ja oppilaskeskeisiin opetusmenetelmiin. Ohjaajakeskeisissä opetusmenetelmissä ohjaaja on äänessä ja toiminnan keskipisteenä. Hän suorittaa näytön, antaa tarkat ohjeet toiminnalle ja huolehtii palautteen annosta. Mitä oppilaskeskeisimpiin opetusmenetelmiin mennään, sitä enemmän päätösvaltaa ja vastuuta ohjaaja antaa oppilailleen.

Nyt rohkeasti  
kokeilemaan uusia  
opetustyyliä!

Ohjaajakeskeiset opetusmenetelmät soveltuvat uuden taidon tai asian opettelemiseen, josta oppilailta ei ole vielä aikaisempaa kokemusta. Ohjaajakeskeisen opetustavan toteuttaminen ei vie niin paljon aikaa kuin oppilaskeskeisen, joten ajan ollessa rajallinen ohjaajajohtoiset työskentelytavat ovat perusteltuja. Oppilaskeskeisten opetusmenetelmien ehdoton etu on



siinä, että oppilaat pääsevät toteuttamaan itseään ja käyttämään omaa päätään. Motivoinnin kannalta kyky saada vaikuttaa omaan tekemiseen, on olennainen asia. Kun ohjaaja antaa enemmän valtaa oppilailleen, jää hänelle myös enemmän aikaa keskittyä toiminnan tarkkailuun ja palautteen antamiseen. Entuudestaan tuttuja taitoja harjoiteltaessa oppilaskeskeisemmät harjoitteet ovat mielekkäämpiä ja varsinkin aikuisia ohjattaessa kannattaa heille pyrkiä antamaan enemmän vastuuta.

Seuraavaksi esitellään muutama opetusmenetelmä sekä niiden keskeisimmät piirteet ja käyttötilanteet. Erilaisia opetusmenetelmiä kannattaa rohkeasti kokeilla ja soveltaa eri tilanteissa.

### Ohjaajakeskeinen opetus:

- ❖ ohjaaja antaa samat tehtävät kaikille
- ❖ ohjaaja näyttää ja selittää
- ❖ oppilas seuraa ohjaajan ohjeita tekee suorituksia tämän komennossa
- ❖ ohjaaja tarkkailee ja antaa palautetta
- ❖ Milloin? Uusi taito, rajallinen aika, iso ryhmä, lapset oppilaina

### Tehtäväohjaus:

- ❖ ohjaaja antaa vaihtoehtoisia harjoitustapoja samalle taidolle tai eri taidoille
- ❖ oppilas valitsee itselleen sopivimman mieluisimman harjoitusmuodon ja voi halutessaan vaihtaa toiseen tapaan
- ❖ ohjaaja antaa edelleen palautetta, mutta pyrkii olemaan vähemmän äänessä ja antaa oppilaiden harjoitella itsenäisemmin
- ❖ Milloin? Aikuiset oppilaina, harjoiteltava taito entuudestaan tuttu

### Eriytyvä ohjaus:

- ❖ ohjaaja antaa eritasoisia tehtäviä saman taidon harjoitteluun
- ❖ oppilas valitsee tason ja voi vaihtaa halutessaan helpompaan tai vaikeampaan harjoitteeseen
- ❖ ohjaaja tarkkailee ja antaa palautetta
- ❖ Milloin? Ryhmässä paljon eritasoisia oppilaita

### Pariohjaus:

- ❖ ohjaaja antaa ohjeet ja arviointikriteerit harjoiteltavalle taidolle
- ❖ oppilas tarkkailee parinsa suoritusta ja antaa tälle palautetta
- ❖ ohjaaja voi tarvittaessa tarkentaa annettua palautetta palautteenantajan kautta
- ❖ Milloin? Oppilaina nuoret tai aikuiset, halutaan aktivoida oppilaita

### Ohjattu oivaltaminen:

- ❖ Ohjaaja esittää vihjeen tai suuntaa antavan kysymyksen suorituksen parantamiseksi tai tehtävän ratkaisemiseksi
- ❖ Oppilas pyrkii itse löytämään ratkaisun
- ❖ Milloin? Halutaan aktivoida oppilasta ajattelemaan

Opetusmenetelmän valinnan pitäisi aina tapahtua tavoitteiden pohjalta. Monipuolinen opetusmenetelmien käyttö pitää ohjaustuokion mielenkiintoisena ja mielekkäämpänä. Oppilaat jaksavat keskittyä paremmin, kun heitä aktivoi eri keinoin. Melontakurssin pituus rajoittaa harjoitukseen käytettävää aikaa, jolloin erityisesti oppilaskeskeisempien opetusmuotojen käyttö tulee olla tarkkaan suunniteltua, ettei aikaa harjoitukseen kulu mahdottoman paljon. Oppilaskeskeisiä menetelmiä kannattaa kuitenkin suosia, koska ne tekevät ohjaustuokioista mielekkäämpiä ja aktivoivat oppilaita parhaiten. Melontakurssin on ennen kaikkea tarkoitus olla positiivinen kokemus, jonka jälkeen uuden harrastuksen toivotaan jatkuvan itsenäisesti. Oppilaskeskeisten opetusmenetelmien avulla ohjaaja antaa oppilailleen avaimet taitojen itsenäiseen kehittämiseen myös kurssin jälkeen.

# Ohjaukseen tehoa

## Mielikuvitus käyttöön

Uuden taidon oppiminen helpottuu huomattavasti, jos ohjaaja pystyy hyödyntämään oppilaidensa aikaisempia ja entuudestaan tuttuja taitoja, jotka eivät välttämättä liity suoranaisesti melontaan. Tämä onnistuu erilaisten mielikuvien avulla. Mielikuvien käyttö ohjauksessa antaa oppilaalle mahdollisuuden käyttää hyväksi jo hallitsemiaan taitoja, joista löytyy samoja elementtejä kuin opeteltavan uuden taidon ydinkohdista. Tärkeää on, että ohjaaja miettii tarkkaan, mitkä ovat opetettavan taidon keskeiset ydinkohdat, jotta hän osaa antaa oppilaalle tilanteeseen sopivan mielikuvan eikä johdattele oppilasta väärään suuntaan.

### Esimerkkejä mielikuvien käytöstä:

Tasapaino:

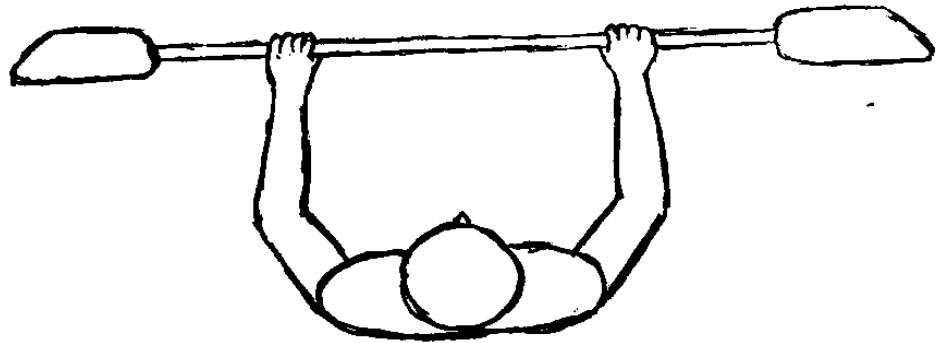
- ❖ Zumba-lantio: Pidä lantiosi rentona ja anna kajakin heilua vapaasti aaltojen mukana.
- ❖ Voit myös kuvitella pääsi narun päässä olevaksi ilmapalloksi, joka pysyy paikallaan lantion heiluessa kajakin mukana aallokossa.

Eteenpäin melonta:

- ❖ Rinnassasi on sponsorin mainos, jota haluat näyttää molemmille rannoille. Tämä onnistuu vain riittävällä vartalon kierrolla.
- ❖ Kuvittele samalla, että vedät itseäsi tapista (melasta) eteenpäin sen sijaan, että vetäisit vettä taaksepäin.

### Melonta-asento:

- ❖ Boxi: Suorakaiteen muotoisen boxin perusajatuksena on pitää melonta-asento tehokkaana niin eteenpäin melonnassa kuin ohjausliikkeissäkin. Kun melaa pidetään vaakasuorassa vartalon edessä, boxi muodostuu melan, käsivarsien ja rintakehän väliin ja pitää muotonsa liikkeiden ajan, jolloin rintakehä kääntyy melan liikkeen mukaan.



### Kajakin kallistaminen:

- ❖ Painava pakara: Nostaessasi sisäkaarteeseen puoleista polveasi ylöspäin, paina ulkokaarteeseen olevaa pakaraa alaspäin. Pyri erottamaan alavartalon ja ylävartalon liikkeet toisistaan.

### Kaariveto:

- ❖ Piirrä veteen iso sateenkaari mahdollisimman kaukana kajakista ja pyri liikuttamaan samanaikaisesti jalkapohjiasi käännöksen suuntaan.

## Näytöt kuntoon

Malliesimerkit toimivat yhdessä sanallisen informaation kanssa tärkeinä melonnan opetuskeinoina. Niiden suorittamista kannattaa harjoitella ja suunnitella huolella. Harkintaa ja huomiota vaativia asioita ovat malliesimerkin suoritustempo, suunta, paikka ja aika sekä mitä taidon kannalta olennaisia ydinkohtia näytössä tulee painottaa.

Jotta suorituksen ydinkohtia pystytään korostamaan, täytyy suoritus-tempon olla riittävän hidas. Melonnanohjaajan tulee myös miettiä, mistä suunnasta oppilaat näkevät olennaiset asiat parhaiten ja valita riittävän rauhallinen paikka malliesimerkin suorittamiselle, jotta olosuhteet eivät häiritse opetustilannetta. Tuulen suojassa oleva poukama antaa ohjaajalle ja oppilaille rauhan keskittyä täysin opetettavaan taitoon, kun aallot eivät liikuta ryhmää eteenpäin tai tuuli vie ohjaajan ääntä mennessään. Jos tuulelta ei voida välttyä, kannattaa ohjaajan sijoittua siten, että tuuli puhaltaa hänen takaansa, jolloin se kuljettaa ääntä oppilaiden suuntaan.

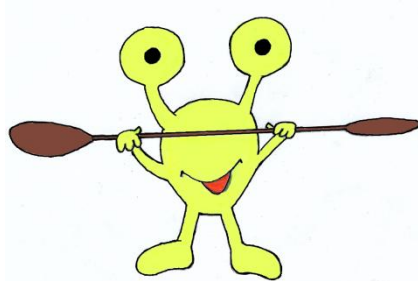
Lautan muodostaminen ennen opetustuokiota toimii käteväenä porukan kokoamiskeinona. Varsinkin kokemattomien melojien on helpompi keskittyä seuraamaan mallisuoritusta tukevassa lautassa kuin yksin kajakissa, jolloin pystyssä pysyminen vie osan huomiosta. Lautan käytön tarpeellisuutta kannattaa kuitenkin harkita, koska siihen asetuminen vie aina jonkin verran aikaa. Tuulisella paikalla lautassa kelluminen ei ole suotavaa, koska tuulen aiheuttaman liikkumisen hallinnasta tulee lähes mahdotonta.

Auringon paiste tekee melonnasta aina mielekkäämpää, mutta sen huomioiminen opetustilanteessa unohtuu helposti. Jotta oppilaat pysyvät häiriöttä seuraamaan malliesimerkkiä, tulee ohjaajan ottaa aurin-

gonpaiste omiin silmiinsä, vaikka se epämukavaa onkin. Näin aurinko ei häikäise oppilaiden silmiä eikä heidän tarvitse siristellä seuratesaan opetusta.

Aina näytön ei tarvitse olla ohjaajan suorittama. Taitavaa oppilasta voi huoletta käyttää esimerkkinä, jolloin ohjaaja voi keskittyä sanallisten ohjeiden antamiseen. Joskus myös ”puutteellisen” esimerkin hyödyntäminen on perusteltua. Melonnanohjaaja voi käyttää oppilaan kehittämistä vaativaa suoritusta apunaan opetustilanteessa antamalla siitä palautetta ja korjausehdotuksia.

Oppilaan on helpompi samaistua toisen oppilaan suoritukseen, jolloin tämän yritysten seuraamisen ja korjaavan palautteen kuulemisen avulla oppiminen voi olla jopa tehokkaampaa.



Tässä näytetään, miten esimerkiksi reskukuksia voidaan harjoitella kuivalla maalla ennen vesille siirtymistä.





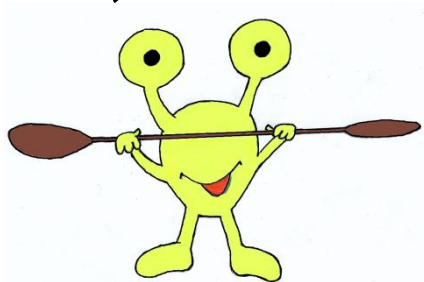
## Jo opitun päälle rakentaminen

Taidon opettamisessa on järkevää käyttää hyväkseen aiemmin opittuja taitoja. Niin myös melonnassa, jossa monet taidot edellyttävät helppomman taidon hallintaa. Taidon oppimiseen johtaa selkeät portaat, jotka ohjaajan on hyvä tiedostaa omassa toiminnassaan.

Jotta oppilas motivoituu harjoittelemaan, tulee ohjaajan luoda oppijalle mielikuva taidon tarpeellisuudesta tulevaisuudessa. Seuraavaksi ohjaaja esittelee aiheen. Tässä vaiheessa erilaiset mielikuvat (katso *Mielikuvitus käyttöön*) yhdistettynä aistien monipuoliseen hyödyntämiseen antaa oppijalle parhaat mahdollisuudet sisäistää asia. Ohjaajan kuultu puhe, nähty näyttö ja oppaasta luettu teksti antavat jokainen erilaisen mielikuvan samasta aiheesta.

Seuraavaksi oppijat siirtyvät harjoittelemaan. Ensimmäisissä ohjeissaan ohjaaja voi painottaa kahta, enimmillään kolmea ydinkohtaa, sillä enempää uudesta taidosta ei voida sisäistää samanaikaisesti. Myö-

Muistathan, että voimme sisäistää vain 2-3 ydinkohtaa kerralla!



hemmin harjoittelun edetessä voi ohjaaja antaa yksittäisiä lisävinkkejä suorituksen parantamiseksi. Ensimmäisten varovaisten kokeilukertojen aikana tullaan vasta tutuksi uusien liikeratojen kanssa, joten palautteen antamisella ei ole vielä

juurikaan tehoa. Kuitenkin harjoittelun edetessä, oppijat pystyvät paremmin hallitsemaan toimintansa ja muokkaamaan suoritustaan palautteen mukaiseksi. Sanotaan, että

harjoitus tekee mestarin, ja siksi onkin mielekästä maksimoida suorituksen harjoitteluun käytetty aika ja minimoida kaikki muu.

Toistojen lisääntyessä suoritus alkaa vakiintumaan ja annetun palautteen merkitys kasvaa. Ajan ollessa rajallinen on ohjaajan pyrittävä siihen, että aloittelija pystyy itse jatkossa tarkkailemaan omaa toimintaansa. Tämä onnistuu jälleen mielikuvia käyttämällä ja kysymällä, millä suorituksen teko tuntuu. Tunteen sanominen ääneen auttaa sen muistamisessa seuraavalla kerralla.

Jos on mahdollista, kannattaa harjoiteltavat taidot opettaa aina järjestyksessä helpoimmasta vaikeimpaan, sekä aikaisempia taitoja hyödyntää mahdollisimman paljon. Esimerkiksi sivuttaissiirtyminen ”kahdeksikko” käyttäen on ensimmäisiä askeleita kun harjoitellaan jatkuvan tuen ottamista vedestä tai eteenpäin melonnassa käytetty vartalonkierto pitkää kaarivetoa harjoiteltaessa. Loppujen lopuksi jokainen taito on askel kohti seuraavaa ja kaikki rakentuu aikaisemmin opittujen taitojen ja mielikuvien päälle.

### **Pohdittavaksi!**

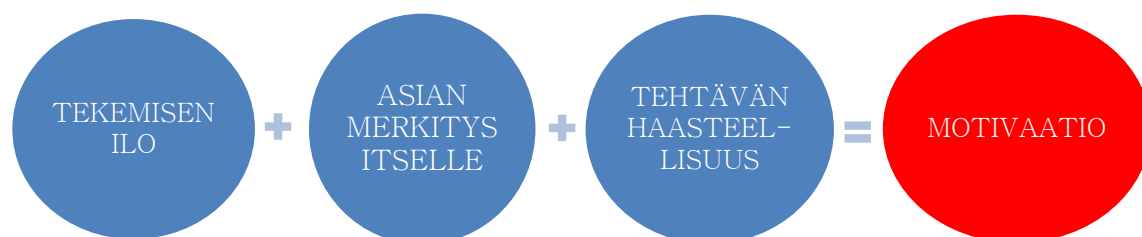
Virtaavassa vedessä toimiminen luo ohjaajalle omat haasteensa. Miten saada ryhmä pysymään paikoillaan, jotta jokainen pystyy keskittymään opeteltavaan asiaan? Miten ohjaaja saa äänensä kuuluviin ja varmistaa sen, että jokainen varmasti näkee näytöt? Miten varmistaa melojien turvallisuus veden varaan joutumisen jälkeen? Kuinka pitää ryhmä omassa hallinnassaan?

## Motivoi ja kannusta!

Ihminen ei opi ellei hän ole motivoitunut oppimaan ja vastaanottamaan tietoja ja taitoja. Melonnanohjaajan tehtävä ei ole tyrkyttää väkisin informaatiota vaan tehdä opetettavista asioista niin mielenkiintoisia, innostavia ja hyödyllisiä, että oppilas itse kokee tarvitsevansa saamaansa informaatiota. Sanotaan, että ”oppimisen ovi on sisältä päin suljettu”. Jos ohjaaja saa oppilaansa avaamaan nämä ovet, on hän päässyt jo pitkälle.

Melonnanohjaaja tulee kohtaamaan kursseillaan paljon erilaisia ihmisiä, joilla jokaisella on oma historiansa. On tärkeää ymmärtää, että toisia motivoiva kannustava lausahdus ei välttämättä toimi kaikilla. Helpon ohjaaja saa selville oppilaita kurssille osallistumiseen motivoivat asiat kysymällä suoraan heidän aikaisemmista kokemuksistaan liittyen melontaan ja vesiliikuntaan sekä tiedustelemalla, mitä he pitivät tärkeänä ja mitä kurssilta odottavat. Tällä tavoin saadaan kartoitettua oppilaita motivoivien asioiden lisäksi mahdollisia pelkoja tai ennakkoluuloja, joiden huomioiminen alusta alkaen on erityisen tärkeää miellyttävän melontakokemuksen luomisen kannalta.

Miten positiivinen ja motivoiva ilmapiiri sitten luodaan? Motivaatioon vaikuttavat asiat voidaan karkeasti jaotella kolmeen osa-alueeseen:

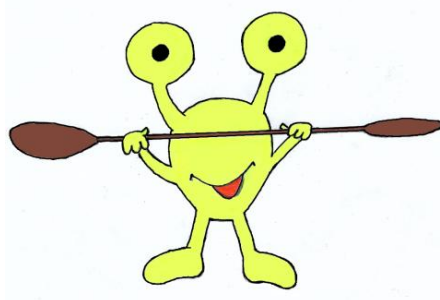


Tekemisen ilo sekä positiivinen ja rento ilmapiiri kannustavat oppimaan ja kokeilemaan sekä nauttimaan vedessä liikkumisesta. Anna oppilaille lupa epäonnistua! Utta asiaa opeteltaessa epäonnistumisen pelko voi kangistaa oppilaan täysin. Kun ohjaaja luo oppilaille mielikuvan siitä, että esimerkiksi kajakilla kaatuminen taitoja harjoiteltaessa on enemmänkin sääntö kuin poikkeus, voi se auttaa oppilasta vapautumaan alkujäykkyydestä.

Motivaatioon vaikuttaa myös tehtävän tai harjoituksen haasteellisuus. Liian helpot harjoitukset saavat oppilaan tylsistymään nopeasti ja liian vaikeat puolestaan turhautumaan. Melonnanohjaajan tehtävänä on löytää kultainen keskitie ja tarjota oppilaalle tarpeeksi vaihtoehtoja harjoitella taitoa, jotta jokainen saa mahdollisuuden valita itselleen sopivan haasteen.

Oppimisen kannalta on merkityksellistä, pitääkö oppilas opetettavaa asiaa tai taitoa tärkeänä. Taitava ohjaaja tekee opetettavasta asiasta oppilaalle tärkeän tarjoamalla yhteyden opittavan asian ja oppilaan omien tavoitteiden tai tarpeiden välillä. Tätä helpottaa kurssin alussa käyty keskustelu kunkin oppilaan henkilökohtaisista tavoitteista ja toiveista.

Ohjaajan ”tuntosarvesi” auttavat sinua tunnistelemaan vallitsevaa ilmapiiriä ja muokkaamaan toimintaasi tilanteiden muuttuessa!

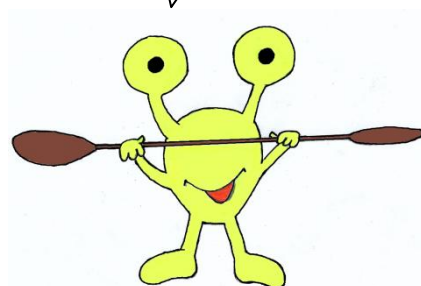


## Palautteella on väliä

Ei ole yhdentekevää milloin ja minkälaista palautetta ohjaaja ohjattaville antaa. Palautteen antotapa jää usein liian vähälle huomiolle ohjaustilanteessa ja varsinkin harjoitteita ja ohjaustuokiota suunniteltaessa. Kurssia ja tunteja suunniteltaessa ohjaajan tulisi jo miettiä, mitkä ovat ne ratkaisevat ydinkohdat tekniikan oppimisen kannalta, joihin hänen tulee puuttua tarvittaessa sekä milloin ja missä on harjoittelun sujuvuuden kannalta mielekkäintä antaa palautetta.

Tehokkainta on antaa palaute henkilökohtaisesti ja välittömästi suorituksen jälkeen. Liikaa neuvomista on kuitenkin syytä välttää ja joskus voi olla perusteltua antaa palaute yleisesti kaikille hieman myöhemmin. Näin esimerkiksi silloin, jos sama virhe toistuu useammalla. Kannattaa myös miettiä, missä palautteen anto tapahtuu. Henkilökohtaisen palautteen voi antaa ”lennosta” paikassa kuin paikassa, mutta tällöin ohjaajan tulee olla hienotunteinen ja tunnustella tilannetta: Kaikki eivät pidä siitä, että heitä neuvotaan useasti muiden kuullen. Yleistä palautetta varten kannattaa valita suojaisa paikka, jossa tuuli ei haittaa kuulemista tai paikallaan olemista. Lautta toimii oivana porukan kokoamiskeinona.

Vältä ”älä”-sanaa  
palautetta antaessasi!



Hampurilaismalli toimii kätevänä palautteenannon apuvälineenä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että korjaava palaute tarjotaan positiivisen palautteen välissä: ensin positiivinen sana suorituksesta, sitten selkeä ja perusteltu korjausehdotus ja lopuksi vielä toinen positiiv-

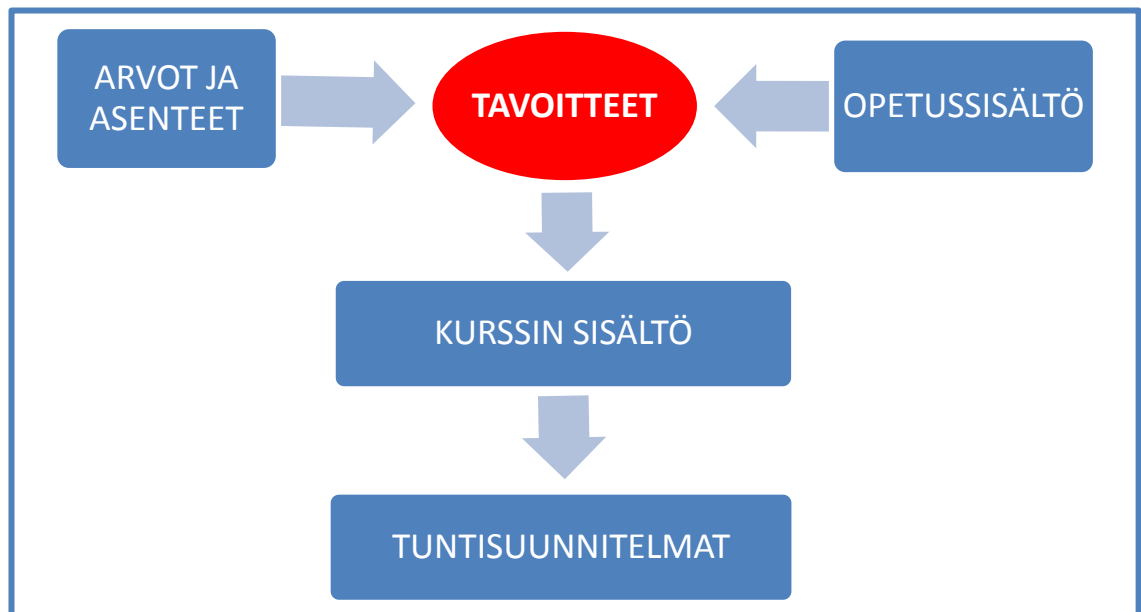
vinen huomio. Näin oppilaalle jää mielikuva, että suorituksessa oli jostain hyvääkin eikä vain parannettavaa ja tämä voi olla oppilaan motivaation kannalta tärkeä seikka.

Tähän asti olemme käsitelleet vain ohjaajan antamaa ulkoista palautetta, mutta palautetta suorituksesta voi saada muitakin kanavia pitkin. Tehokkain palaute motivoinnin ja oppimisen kannalta on oppilaan itselleen antama palaute, jota kutsutaan myös sisäiseksi palautteeksi. Suoran neuvon sijaan ohjaaja voi aktivoida oppilasta ajattelemaan itse esittämällä suuntaa antavan tai vihjailevan kysymyksen kehittämistä vaativasta taidon osasta. Näin oppilas oppii itse tunnustelemaan kehonsa liikkeitä eikä tarvitse aina ohjaajalta neuvoja saadakseen palautetta suorituksestaan.

Palautteen antajana voi toimia myös toinen oppilas. Parin kanssa tapahtuvan harjoittelun etuna on, että suoritusta seuraa kaiken aikaa tarkkaileva silmäpari, jolta saa välittömän palautteen. Toisen suorituksen tarkkailu voi auttaa myös oman taidon kehittämisessä, sillä monesti virheet ovat eri oppilaille samankaltaisia. Pariohjausta käyttäessään ohjaajan tulee antaa selkeät ohjeet suorituksen tärkeimmistä ydinkohdista, joihin tulee kiinnittää huomiota. Vaikka vastuuta siirtääkin oppilaille, on ohjaajan tehtävänä edelleen seurata tasapuolisesti kaikkien suorituksia ja antaa neuvoja niin suorittajalle kuin palautetta antavalle kaverille.



## Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty



Niin melontakoulutuksen kuin -retken toteutus alkaa aina tapahtuman suunnittelusta. Suunnitteluvaiheessa on otettava huomioon monia tavoitteisiin ja toteutukseen liittyviä asioita. Kaiken suunnittelun lähtökohtana on kohderyhmän määrittely: ryhmän koko, ikäjakauma, aiempi melontakokemus jne. Ennen varsinaista suunnittelun aloittamista onkin hyvä kerätä mahdollisimman paljon tietoa ryhmästä sekä käytettävissä olevasta kalustosta. Alkuvaiheen häsellystä helpottaakin, jos ohjaaja on ehtinyt tutustumaan kalustoon ja tapahtumapaikkaan etukäteen.

Seuraavaksi vastuuhjaajan huomio keskittyy melontatapahtuman tavoitteisiin ja opetussisällön valintaan. On täysin eri asia toimia peruskurssin ohjaajana tai makkaranpaistoretken vetäjänä, mutta molemmissa on omat tavoitteensa, joita lähteä toteuttamaan. Tässä vaiheessa on hyvä koota lista asioista, jotka tulee käydä läpi tapahtuman, esimerkiksi peruskurssin, aikana. Monesti ohjaajalla on mielessään sekä tiedollisia että taidollisia melontaan ja retkeilyyn liittyviä tavoit-

teita. Omalla toiminnallaan ohjaaja pystyy vaikuttamaan siihen, miten asiat ymmärretään ja mitkä asiat koetaan tärkeinä. Esimerkiksi turvallisuudesta puhuttaessa on hyvä korostaa sen merkitystä, mutta turhien pelkotilojen herättämistä tulee välttää. Oikeiden arvojen ja asenteiden siirtäminen on olennaisessa osassa melonnanohjausta. Mihin äänensävyyn puhun turvallisuudesta? Miten arvioimme keliä suhteessa omiin kykyihimme? Miten kunnioitamme luontoa ruokaillessamme? Siksi onkin hyvä suunnitella jo etukäteen myös aihepiirit, joista ryhmän kanssa halutaan keskustella.





## Pohdittavaksi!

### Melonnan peruskurssin suunnittelussa huomioitavia asioita:

Melontakurssin toteutus alkaa aina suunnittelusta sekä ennakkokirjeen lähettämistä osallistujille. Kirjeen tulee olla riittävän kattava oikeaan varustautumiseen sekä sisältää tulo-ohjeet ja alustavan aikataulun. Ennakkoon on myös hyvä miettiä apuohjaajien käyttöä ja keskustella ohjaajien välisestä yhteistyöstä kurssin aikana.

Suomen melonta- ja soutuiliitto on määrittänyt tavoitteet (katso liite) melonnan peruskurssin läpivientiin. Tällöin ohjaajalle jää mietittäväksi opetusjärjestelyt sekä tapa, jolla asiat haluaa esittää. Kirjallinen tuntisuunnitelma on erinomainen keino helpottaa kurssin sujumista ja varmistaa aikataulussa pysymisen. Tuntisuunnitelmaan kirjataan muun muassa tehtävä harjoite ja sen ydin kohdat (2-3), käytettävissä oleva aika sekä opetusjärjestelyt. Mallin tuntisuunnitelmaan löytää *Ohjaamisen tueksi*-kappaleesta. Hyvästä suunnitelmasta riippumatta, kaikki ei koskaan mene niin kuin pitäisi. Mieti siis valmiiksi mahdollisia ongelmia ja keksi vaihtoehtoisia ratkaisuja. Esimerkiksi myrskyn vallitessa on mahdollista painottaa päivän opetettavia asioita teoriapuoleen ja kuivaharjoitteluun, sen sijaan, että ryhmä olisi kauhuissaan vesillä harjoittelemassa kaarivetoa.

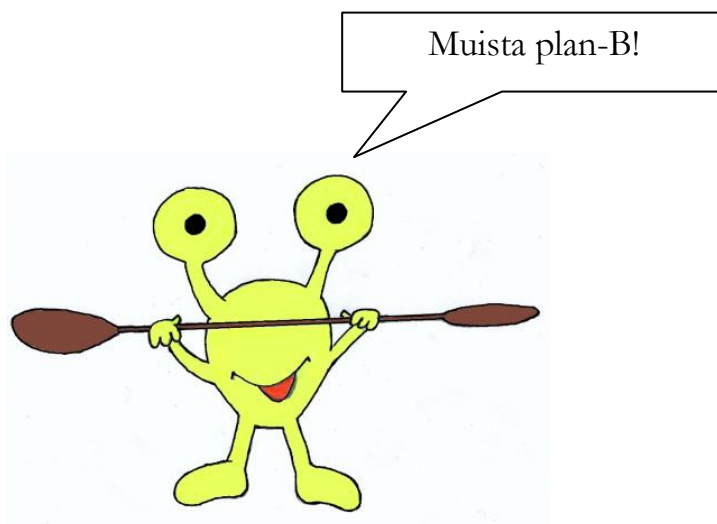
Ole paikalla riittävän ajoissa ennen kurssin alkua varmistaksesi, että kaikki tarvittavat ovet ovat auki ja kalustoa on riittävästi paikalla. Kun osallistujat saapuvat paikalle, ole valmis jutteluun ja vastaamaan kysymyksiin. Ja niin rokki on valmis alkamaan!

## Mitä jos..?

Hyvään suunnitelmaan kuuluu myös arvio sen toteutuskelpoisuudesta. *Mitä jos* nousee myrsky eikä vesille ole asiaa? *Mitä jos* ryhmässä on yksi ensikertalainen kokeneempien joukossa? *Mitä jos* ryhmällä ei ole riittävää varustusta suunnitelman toteuttamiseen?

”Mitä jos” –ajattelulla voidaan hyvin ennakoida tulevia ongelmatilanteita ja siten luoda suunnitelmasta entistä turvallisempi ja toteutuskelpoisempi. Samalla on hyvä suunnitella jo etukäteen yksi tai useampia varasuunnitelmia tai –reittejä, joita voidaan ongelman ilmetessä soveltaa. Asioiden läpikäyminen jo ennakkoon nopeuttaa ratkaisujen tekemistä tilanteessa, joka tulee yllättäen ja vaatii erityistoimenpiteitä.

Ongelmien ja vaaratilanteiden ennaltaehkäisyä helpottaa kirjallisen turvallisuussuunnitelman sekä riskianalyysin teko jo suunnitteluvaiheessa. Näiden tarkoituksena on tiedostaa etukäteen mahdolliset vaaran paikat sekä ohjeet toimia tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti kussakin tilanteessa. Esimerkkipohja turvallisuussuunnitelmasta sekä riskianalyysistä löytyy *Ohjaamisen tueksi* –osiosta.



## Safety first!

Turvallisuutta ohjatussa melonnassa voidaan tarkastella kahdesta eri näkökulmasta. Monesti ajatellaan ryhmän fyysistä turvallisuutta, mutta unohdetaan harrastuksen jatkumisen kannalta se tärkeämpi puoli eli henkinen turvallisuus. Turvallisuuden tunne on pienistä yksityiskohdista koostuva kokonaisuus, jonka tulee olla jatkuvaa. Miten ohjaajana voi vaikuttaa turvalliseen toimintaan sekä miellyttävän oppimisilmapiirin syntymiseen?

Henkisellä turvallisuudella tarkoitetaan tunnetta, jossa ryhmä luottaa ohjaajaan sekä kokee olonsa hyväksi ja miellyttäväksi uudessa ympäristössä. Yleinen huolen aihe aloittelevalle melojalle on oma pärjääminen muiden keskellä sekä pelko tahattomasta kaatumisesta kajakilla. Siksi ohjaajan on tärkeää luoda ilmapiiristä vapautunut ja korostaa onnistumisia.

Ohjaajan on myös hyvä tarkkailla ryhmän sisäisiä suhteita ja pyrkiä ehkäisemään ennalta erimielisyyksien syntymistä kannustamalla yhteistyöhön. Ryhmädynamiikan alkeiden tunteminen helpottaa erilaisten opetusmenetelmien käytössä. Ohjaajan on esimerkiksi hyvä tunnistaa, milloin ryhmä on riittävän tuttu toisilleen kyetäkseen antamaan palautetta toistensa suorituksista. Tunnistamista helpottaakseen ohjaaja voi tarkkailla kuinka avointa keskustelua ryhmän sisällä on vai ovatko äänissä vain ennalta toisilleen tutut melojat. Ohjaustilanteen ulkopuolella jatkuva puheensorina kertoo useimmiten viihtymisestä ja tilanteen rentoudesta.

### Pohdittavaksi!

Ryhmästä jälkeen jääminen on aina stressaava tilanne. Tällöin ohjaaja voi jättäytyä melomaan muun ryhmän taakse, viimeisen melojan vierelle ja jutella hetken hänen kanssaan. Ideana on puhua mistä tahansa muusta kuin melontatekniikasta tai miksi hän jää jälkeen. Esimerkiksi juttu vesistön biokemiallisista reaktioista toimii hyvin. Tarkoituksena on kuitenkin saada ajatukset pois melonnasta ja sanoa, että kaikki on hyvin.

Kuten olettaa saattaa, fyysisen turvallisuuden lähtökohtana on fyysisien vammojen sekä vaaratilanteiden ennaltaehkäiseminen. Vesillä liikuminen on yleisesti ottaen hyvinkin turvallista toimintaa urheiluvammojen synnyn kannalta. Melontaan liittyy kuitenkin olennaisena osana myös kaluston käsittely rannalla, monesti ahtaassa vajassa tai liukkailla kalliokivillä. Tällöin ohjaajan on kiinnitettävä erityistä huomiota turvalliseen toimintaan ja tarkkaan ohjeistukseen.

Melontaturvallisuudesta puhuttaessa ei voi ohittaa aihetta, jossa käsitellään osallistumista itse aktiviteettiin. Alkoholin vaikutuksen alaisena osallistuminen minkäänlaiseen ohjattuun vesiliikunta-aktiviteettiin on ehdottoman kiellettyä. Ohjaajan on myös vaadittava, että jokainen rannasta irtoava meloja pitää yllään oikein puettua kelluntapukinetta, vaikkakin esimerkiksi melontakurssille osallistumisen vaatimuksena on riittävä uimataito.

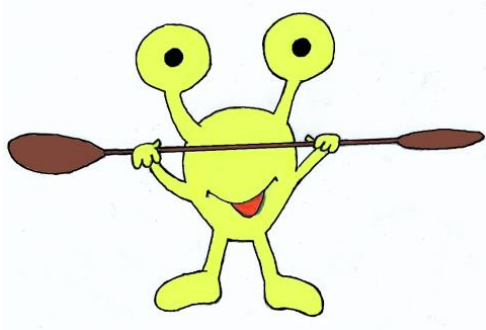
## Tunnista omat sekä ryhmäsi rajat

Yksi etenkin aloittelevan melonnanohjaajan suurimmista haasteista on tiedostaa niin omat, kuin ohjattavan ryhmän rajat ja toimia niiden puitteissa. Toimiminen olosuhteissa, jotka ohjaaja itse kokee haastaviksi tai hauskoiksi on todellisuudessa paljon ryhmäläisten taitotason yläpuolella. Tällöin ohjaajan on keskityttävä omaan toimintaan ohjaamisen lisäksi, jolloin ryhmän toimintaan keskittyminen ei ole täydellistä. Olosuhteiden tulee siis tuntua ohjaajalle helpolta, jopa tylsältä.

### Ongelman kohdatessa:

- Pidä ryhmä kasassa
- Jos mahdollista, siirrä ryhmä suojaan
- Estä lisävahinkojen syntyminen: pelastajien turvallisuus tärkein
- Pelastusjärjestys: ihmiset-kajakit-muu
- Mitä kylmempää vesi, sitä nopeampaa toimintaa

Omaa ohjaustoimintaa kriittisesti tarkkailemalla voi huomata, milloin ryhmään voi keskittyä täydellä teholla ja milloin joutuu keskittymään oman kajakin suorana pitämiseen sivutuudessa. Suuntaa antavana nyrkkisääntönä voidaan esittää niin sanottu 3x sääntö: jos ohjaustilanne tapahtuu metrin aallokossa, tulee ohjaajan kokea kolmen metrin aallokko itselleen vielä suhteellisen helpoksi meloa.



Etenkin aloittelevien melojien kanssa on oltava tarkkana aallokon, tuulen sekä veneväylien kanssa. Ensikertalaisten on parasta vetää ensimmäiset melan vetonsa täysin tyynessä, jolloin keskittyminen pysyy tekniikoiden harjoittelussa. Melko nopeasti ohjaaja voi kuitenkin huomata kehitystä tapahtuneen ja us-

kaltaa viedä ryhmän tuulen puolelle, jossa monesti todelliset elämykset syntyvät.

”Vinkkiboxissa” on esitetty yksinkertaistetusti toiminta mahdollisen ongelmantilanteen sattuessa, mikä usein tarkoittaa kaatumista ja veden varaan joutumista. Pelastusjärjestyksenä mainitaan ihmiset – kajakit – muu. Näin toimitaan lähtökohtaisesti suojaisissa ja tyynissä vesissä, jolloin varusteet pysyvät helposti tallessa. Esimerkiksi aloittelevalle melojalle on henkisesti tärkeää saada apu lähelle mahdollisimman nopeasti veden varaan jouduttuaan. Tilanne muuttuu olennaisesti virtaavassa vedessä sekä tuulisilla alueilla, jolloin riskinä on otteen menettäminen kajakista. Mikäli kaatunut henkilö ei ole välittömässä hengenvaarassa, on järkevää tuoda tyhjä kajakki pelastettavan luo eikä toisin päin. Tyhjä kajakki on nimittäin huomattavasti helpompi hinnattava kuin ihminen takakannella.

## Sää vai Mää?

Koska tiedämme, että melonta on ulkona luonnon armoilla tapahtuvaa liikuntaa, vaikuttaa sää ryhmän kulkuun olennaisesti. Jo pelkkä sääkartan etukäteinen tutkiminen helpottaa tulevia päätöksiä, mutta ohjaajan on myös tunnistettava säätilan äkilliset muutokset, kuten ukospilven erottaminen normaalista matalapaineen rintamasta tai milloin tuuli on liian voimakas ryhmän tasoon nähden. Siksi on hyvä tustua myös sääopin perusteita esittelevään kirjallisuuteen ammattitaidon laajentamiseksi.

Viime hetkessä ohjaaja on se, joka tekee ryhmän etenemistä koskevat päätökset. Vaihtoehtoista on hyvä keskustella ryhmän kanssa ja tarkkailla tilanteen kehittymistä, mutta lopullinen päätös on aina ohjaajan vastuulla. Päätöksentekoon vaikuttavat monet asiat, kuten vallitseva säätila, oletettu säätilan muutos, ryhmän henkinen ja fyysinen kunto sekä jäljellä oleva matka. Myös aikaisempi ohjauskokemus sekä tehdyt päätökset vaikuttavat ohjaajan toimintaan.

### **Pohdittavaksi!**

Ryhmä saattaa monesti olla motivoitunut päivän pisimpään ylitykseen päästäkseen ennalta suunniteltuun leiripaikkaan, mutta ohjaajana huomaat tuulen yltyvän ja kääntyvän vastaiseksi sekä tiedät, että yksi ryhmän jäsenistä on osoittanut hiipumisen merkkejä jo jonkin aikaa. Tällöin mietit vaihtoehdoksi suorittaa vähintään kahden tunnin ylitys yltyvään vastatuuleen uupunutta hinaten ja siten tavoitteen saavuttaminen. Toinen vaihtoehto on jäädä ryhmän kanssa sopivaan leiripaikkaan ennen ylitystä ja tehdä ylitys seuraavana aamuna tuoreilla voimilla. Mietinnän paikka?

Kuten kappaleen otsikollakin viitataan, päätöksenteossa on kyse siitä, mikä on ryhmälle edullisin valinta. On siis tehtävä valintoja riskien ja hyötyjen välillä. Myös tämä taito kehittyy vain kokemuksen myötä tekemällä päätöksiä ja tulkitsemalla tehtyjä päätöksiä jälkikäteen.



# Tsemppiä ohjauksiin!

-Jonna & Paavo





# Kiinnostuitko?

## Suomalaista kirjallisuutta:

*Vesille Kajakilla.* Lind, A-L., Saarto, A. & Soikkeli, M. 2012.

*Opi melomaan.* Suomen Melonta- ja Soutuliitto ry. 2012.

*Opeta oppimaan – opas melonnanohjaajalle.* Heinonen, P. & Hyvärinen, J. Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. 2013.

*Sää.* Seija Paasonen. 2001.

## Lontooksi:

*Canoe and Kayak Handbook.* British Canoe Union. 2002.

*Coaching Handbook.* British Canoe Union. 2006.

*The complete sea kayaker's handbook.* Johnson, S. Ragged Mountain Press. 2002.

*Canoe Games.* Dave Ruse. 1994.

## Koulutuksia ja lisämateriaalia:

NIL Finland – Nordisk Instruktorisens

[www.nilfinland.fi](http://www.nilfinland.fi)

Suomen Melonta- ja Soutuliitto ry

[www.melontajasoutuliitto.fi](http://www.melontajasoutuliitto.fi)

Suomen melontakouluttajat

<https://sites.google.com/site/melontakouluttajat/>

British Canoe Union

[www.bcu.org.uk](http://www.bcu.org.uk)

Melontatekniikkaa animaatioina

[www.melontaopas.fi](http://www.melontaopas.fi)

# Ohjaamisen tueksi

## 1. Pelit ja leikit

Melontaan kuuluu paljon muutakin kuin tekniikoiden harjoittelua ja etenemistä paikasta toiseen. Pelien ja leikkien tavoitteena on pitää hauskuuttaa ja viihdyttää osallistujia. Samalla kuitenkin tapahtuu jatkuvaa taitojen harjoittelua täysin huomaamattomasti. Jokaisessa leikissä on kuitenkin huomioitava ensisijaisesti leikkijöiden turvallisuus. Seuraavaksi esitellään muutamia leikkejä, joita voi hyödyntää omassa ohjauksessaan. Leikkien keksimisessä ja soveltamisessa ohjaajalla on rajanaan vain oma mielikuvituksensa. Lisää leikkejä löytää Dave Rusen kirjoittamasta kirjasta ”Canoe Games”.

### Melonta eri melaotteilla:

Melotaan pitämällä melasta kiinni ohjaajan esittelemällä tavalla,

- Mahdollisimman leveä/kapea ote melasta
- Normaali ote melasta, mutta kädet ristissä
- Mela selän takana, rystyset osoittavat eteenpäin
- Mela selän takana, kädet ristissä selän takana

### Pallohippa:

Yksi aloittaa hippana, jonka tarkoituksena on saada osuma palloa/märkää sientä heittämällä toisen kajakkiin. Voit päättää, saako pallon kanssa liikkua vai ei. Leikki voi jatkua esimerkiksi

- Osuman jälkeen molemmat toimivat hippana yhteistuumin ja viimeisenä poltettu ”voittaa”
- Hippa vaihtuu jokaisen osuman jälkeen

### **Sukkulaviesti:**

Jako kahteen joukkueeseen, jotka jakautuvat kumpikin kahteen jonoon n.20 metrin päähän toisistaan. Etenemistekniikkaa voi vaihdella mielikuvituksen mukaan:

- Erilaiset melaotteet
- Pidä sieni pään päällä, jos tippuu, on pysähdyttävä nostamaan takaisin
- Kertakäyttömuki kajakin kannella
- Eteneminen takaperin
- Kesken etenemisen tehtävä 360° käännös ennen vaihtoa

### **Katamaraani:**

Kaksi henkilöä muodostaa lautan ja laittaa toisen jalkansa toiseen kajakiin. Yrittävät päästä yhdessä yhdellä melalla meloen liikkumaan eteenpäin.

### **Lentopallo:**

Ryhmä muodostaa tiiviin ringin siten, että kasvot osoittavat keskelle. Tavoitteena ryhmällä on pitää rantapalloa ilmassa mahdollisimman pitkään vain käsiä käyttäen. Motivoinniksi voit sanoa edellisen kesän ”parhaan tuloksen”.

### **Seuraa johtajaa:**

Pareittain tai pienryhmissä jokainen näyttää vuorollaan tehtävät liikkeet, joita muut matkivat. Toivo näkeväsi käännöksiä, ohjausliikkeitä ja erilaisia melontatyylejä. Ryhmä voidaan jakaa myös kolmen hengen ryhmiin, jolloin leikkiä voidaan kehittää edelleen. Kolmen hengen jo-

nossa keskimäinen toimii johtajana ja hänen tehtävänä on ohjeistaa suullisesti edessä melovaa, kun taas viimeisenä tuleva matkii näkemänsä perusteella.

### **Peili:**

Sama idea kuin lasten välituntileikissä. ”Jäänyt” on selkä käännettynä muihin päin ja yrittää äkkinäisillä pään käännöksillä nähdä takaa lähestyvien kisailijoiden liikkuvan. Kisailijat liikkuvat silloin, kun uskovat olevansa turvassa näkemiseltä ja tavoitteena on saada koskettua jääneen kajakkia. Mikäli liikettä huomataan, on palattava alkuun. Pieni kajakin liuku ei haittaa, mutta melojan on oltava liikkumatta.

### **Lautan muodostus:**

Muodostakaa lautta mahdollisimman nopeasti eri järjestyksessä. Samalla harjoitellaan yhteistyötä sekä kajakin hallinta tekniikoita. Lisähaastetta saadaan toimimalla mykkänä.

- Sukunimen alkukirjaimen mukaan aakkosittain
- Syntymäpäivän mukaan
- Kengän koon mukaan
- Joka toinen kasvot eri suuntiin
- Jakaudutaan useaan pieneen lauttaan

### **Liikkuva lautta, joka ei liiku:**

Ryhmä on lautassa pitäen toisistaan kiinni ilman meloja. Ryhmän tavoitteena on päästä liikkumaan eteenpäin koskematta veteen ja pitämällä toisistaan kiinni.

### **Lauttahippa:**

Lautassa ollessa annetaan jokaiselle numerot. Ohjaaja huutaa vuorol-  
laan kaksi numeroa, joista ensimmäinen yrittää saada jälkimmäisen  
kiinni. Tavoitteena on ehtiä kiertää lautta ympäri ja palata omalle pai-  
kalleen ennen kuin hippa saa kosketuksen. Lasten kanssa voidaan  
leikkiä myös siten, että lautta pysyy muodossaan ja lapset kävelevät  
tai konttaavat kajakkien kansilla. Tällöin kastumisen riski kasvaa.

# Melonnan peruskurssin kurssitodistus

Osallistujan nimi \_\_\_\_\_

On suorittanut Melonnan peruskurssin. Kurssilla on noudatettu Suomen melonta- ja soutuiliiton melonnan peruskurssin sisältösuositusta.

Järjestävä seura \_\_\_\_\_

Aika ja paikka \_\_\_\_\_

Kurssin kouluttaja \_\_\_\_\_

Kouluttajan allekirjoitus \_\_\_\_\_

Taidot	Tiedot	Turvajärjestelyt
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kajakkiin/kanoottiin meno ja kajakista/kanootista poistuminen laiturin ja luonnorrantaan</li> <li>Kajakissa aukkopeitteen kiinnitys ja avaus</li> <li>Hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous</li> <li>Eteenpäin melonta</li> <li>Taaksepäin melonta</li> <li>Pysäytys</li> <li>Sivuttaimelonta sinakin yhdellä tapaa</li> <li>Tuen ottaminen vedestä</li> <li>Kajakin/kanootin ohjaus ja kääntäminen melanvedoilla, peräsimellä nostoavalla, painonsiirolla, melan käyttö peräsimenä</li> <li>Kanootin/kajakin kaataminen, pelastautuminen avustettuna takaisin kanoottiin tai kajakkiin tai uiminen kanoottiin tai kajakin kanssa rantaan</li> <li>Lautaan meno vesillä ja siitä irrotautuminen</li> <li>Osata käyttää peräsimiä, nostoavia, säätää jalkatuet</li> <li>Tehdä kanootin turvatarkastus ennen vesille menoa, erityisesti kellukkeet</li> <li>Oppia kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perustiedot melonnasta ja välineistä, niiden säädöistä ja valinnasta</li> <li>Olosuhteiden mukainen vaatus ja varustatus</li> <li>Varusteet: kanootit, liivit, aukkopeitteet, melat, kellukkeet kanooteissa ja kajakeissa, kypärät</li> <li>Turvallisuustietous ja ymmärrys:</li> <li>Omien voimien ja kykyjen arviointi suhteessa olosuhteisiin</li> <li>Tieto melomaan lähdistä maihin (vajakiija, henkilö.)</li> <li>Ryhmässä melominen: ryhmäkuri ja kommunikaatio</li> <li>Tuuli, aallot, virta, sää</li> <li>Muu vesiliikenne, venevyöt</li> <li>Olosuhteiden kuten virtaavan veden ja merialueiden erilaisuus</li> <li>Kakastolle ja olosuhteisiin sopivat pelastustavat</li> <li>Ravinto ja neste</li> <li>Hypotermia – miten ennalta ehkäistä, sekä lyhyet hoito-ohjeet</li> <li>Jokamiehenoikeudet, missä saa/ei saa meloa tai rantautua, sekä ympäristötietoisuus</li> <li>Seuratoiminnan ja melontamuotojen esittely. Esimerkiksi rata-, koski-, retkimelonta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ohjaajien riittävä lukumäärä (15), kuitenkin vähintään melonnan turvaohjeen mukaisesti (yksi ohjaaja 10 kanoottia tai 15 melojaa kohden)</li> <li>Ohjaajien riittävät taidot. Kurssin vastuuvetäjällä Melonta- ja soutuiliiton operatiivista ohjaaja- tai vastaavan tason koulutus tai pätevyys.</li> <li>Harjoittelu suojaisilla vesialueilla</li> <li>Kurssilaisten uimataidon varmistus</li> <li>Tajunnan tai tasapainon menetystä aiheutavista sairauksista pyydetään kertomaan ohjaajille etukäteen</li> <li>Kalusto- ja varustevaatimukset Melonnan turvaohjeen mukaisesti</li> <li>Kommunikointi vesillä sekä ryhmän että ohjaajien kesken puhe-etiäisyydellä. Piili- ja melamerkit sovitava.</li> <li>Näkyvyys ja ohjaajien erottaminen esim. liivien avulla</li> <li>Turvavälineet: puhelin, hinausköysi, ensiapuvälineet ohjaajilla sekä niiden käyttötaito</li> <li>Pelastussuunnitelma ja riskianalyysi joista annettava ja kemottava tiivistelmä osallistujille</li> <li>Turvaverre, jos tarpeen</li> <li>Järjestelyissä noudatetaan Melonnan turvaohjetta</li> </ul>

### 3. Ohjaajan varustelista päiväretkelle

Kajakki

Mela

Varamela

Aukkopeite

Vara-aukkopeite

Tyhjennyspumppu

Hinausvyö

Lyhythinausvyö

Kartta

Kompassi

Omat henkilökohtaiset vaihtovarusteet

Vähintään yksi ylimääräinen kuivapussiin pakattu vaihtovaatekerta

EA-välineet

Huoltosarja

Kello

Tulentekovälineet

Matkapuhelin vedenpitävästi pakattuna (huomioi kuuluvuus sekä akun kesto)

Liiviin:

Pimeällä/hämärässä veden kestävä valo

Puukko/taittoveitsi

Pahoinvointilääkkeet

Extranaposteltavaa ja juotavaa

Pilli

#### 4. Sanastoa englanniksi

Kajakki – Kayak

Kanootti – Canoe

Mela – Paddle

Pelastusliivi – PFD (Personal Flotation Device) / Buoyancy Aid

Aukkopeite – Spraydeck

Hinausvyö – Towline

Heittoköysi – Throw line

Tyhjennyspumppu – Bilge pump

Ensiapupakkaus – First aid kit

Korjaussarja – Repair kit

Kompassi – Compass

Kartta – Map

Keula – Bow

Perä – Stern

Luukku – Hatch

Päiväluukku – Dayhatch

Jalkatuet – Footrest

Evä – Skeg

Peräsin – Rudder

Kölilinja – Keel

Kantokahva – Grab

Kansiköysistö – Deck lines

Eteenpäin/taaksepäin melonta – Paddling forwards/backwards

Alatuki – Low brace

Ylätuki – High brace

Kaariveto – Sweep

Kallistaminen – Edging



Takaperäsin (ohjausliike) – Stern rudder

Etuperäsin – Bow rudder

Sivuttaissiirtyminen – Moving sideways

Väylämerkki – Buoy

Ylitys – Open crossing

Vuorovesi – Tides

Virtaus – Current

Ukkonen – Thunder

Reittisuunnitelma – Float plan

j



## TURVALLISUUSSUUNNITELMA

Tapahtuma:					
Paikka:					
Aika:			Puhelin:		
Alku pvm:	Alku klo:		Loppu pvm:	Loppu klo:	
Höyht X	Naisia X		Miehiä X	Lapsia X	
Käytetään erityisopitteita, liikuntavälineitä, muita rajoitteita jne...					
Vastuuohjaaja:			Puhelin:		
Ohjaaja 1:			Puhelin:		
Ohjaaja 2:			Puhelin:		
Ohjaaja 3:			Puhelin:		
Turvallisuusvastaava:			Puhelin:		
Päivystäjä:			Puhelin:		
Tapahtuman kuvaus:					
Tapahtuman reitti / alue - kartta liitteeksi tarvittaessa:					
<b>Ennaltaehkäisevät suunnitelmat</b>					
Terveystietolomakkeiden täyttäjän koulutus:			Lukemispvm:		
Väriesteiden tarkastajan koulutus:			Tarkastuspvm:		
Riskianalyysin laastijan koulutus:			Laadintupvm:		
Muu turvallisuuswaikuttavat ennaltaehkäisevät toimenpiteet / varustukset -riskianalyysin pohjalta					

*****Toiminta hätätilanteessa*****			
Kuka johtaa		Varahenkilö	
Ryhmän toiminta onnettomuuden sattuessa			
Toiminta ohjauksen ollessa kyyttöä toimimaan. Kerrotaan ryhmälle!			
	Karttanimi	Koordinaattori, kartanjohtaja	Muu tunnus tai huomio -sijo-ohje
Noutopaikka 1			
Noutopaikka 2			
Noutopaikka 3			
Noutopaikka 4			
Noutopaikka 5			
Noutopaikka 6			
Noutopaikka 7			
Pelastusvälineet			
Yhteysvälineet ja huonot kuuluvuudesta			
Välimenhätänumero 112		Myrkytystietokeskus 09-471977	
Muut tärkeät puhelinnumerot: Paikalliset terveyskeskukset, rajavartiolaitos jne.			
Tiedotettavat viranomaiset			
	Mikä	Henkilö	Yhteystieto
Viranomaisen 1			
Viranomaisen 1			
Viranomaisen 1			
Ryhmällä käytettävä varustussuunnitelma ja ryhmällä tiedossa, mikä sen löydetään varustuksesta			Kuittaus:
<b>Tiedotussuunnitelma</b>			
VSI-tömmien toimien jälkeen yhteys alla oleviin henkilöihin. Tavoitettavien tapahtus tilan järjestykseen ja tavoitettuihin henkilö vastaa tiedottamisesta sekä mahdollisista jatkotoimista			
1		2	
3		4	
Lähtijän allekirjoitus		Päiväys	
Liitteet:	Suomen telman kartta	Riskianalyysit	
	Muu:	Muu:	
Huom!			

# TUNNISTUINNITTELMÄ

Ohjaaja:		Ajankohta:	
Apuohjaaja(-t):		Kohderyhmä:	
Paikka:		Varusteet:	
Tapahtuma:		Välineet:	
Tunnin tavoitteet A. taidolliset B. tiedolliset C. asenne- <b>o</b> ittumiset			

TAVOITTEET (MIKSJ)	HARJOITTEET (MITÄ)	YDINKOHDAT	OPETUSTYYLII JA ORGANISOINTI (MIEN)	AJAN- KÄYTTÖ

# Lähteet

British Canoe Union. 2002. Canoe and Kayak Handbook. Kolmas painos. Iso-Britannia.

British Canoe Union. 2006. Coaching handbook. Iso-Britannia.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY Oppimateriaalit. Helsinki.

Johnson, S. 2011. The Complete Sea Kayaker's Handbook. Toinen painos. The McGraw Hill Companies. Amerikan Yhdysvallat.

Jyväskylän yliopiston kielikeskus. 2012. Oppimistyyli. Opi oppimaan. Kielikompassi. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:

<https://kielikompassi.jyu.fi/opioppimaan/oppimistyyli.htm>. Luettu: 18.10.2012.

Lehtinen, R. 13.12.2012. Koulutus- ja turvallisuusvastaava. Vesisamoilijat ry. Haastattelu.

Lehtinen, R. 17.12.2012. Koulutus- ja turvallisuusvastaava. Vesisamoilijat ry. Sähköposti.

Leväniemi, M. 2003. Yksilöllinen oppimistyyli ja mieltymykset. Oppimistyyli. Essikurssi. Informaatioteknologia. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:

<http://appro.mit.jyu.fi/essikurssi/oppimistyyli/t3>. Luettu: 18.10.2012.

Lind, A., Nieminen, M. & Soikkeli, M. 2009. Taito opettaa taito. Työpaja ennakoaineisto. Hangon merimelontatapaaminen. Luettavissa:

<https://sites.google.com/site/taitoopettaa/hangon-tyoepajan-ennakoaineisto>. Luettu: 15.10.2012.

Lind, A., Saarto, A. & Soikkeli, M., 2012. Vesille Kajakilla. Tammi. Helsinki.

Paakkinen, E. 1999. Melo turvallisesti. Gummerus. Jyväskylä.

Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J., Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus.

WSOY. Helsinki.

Ruse, D. 1994. Canoe games. A&C Black. Lontoo.

Räty, K. 2011. Elämyspedagoginen ohjaaminen. Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta. Outward Bound Finland ry. Kopijyvä Oy. Tampere

Suomen melonta- ja soutuliitto ry. 2012. Opi melomaan: Melonnan peruskurssin oppimateriaali. Helsinki.

Säljö, R. 2001. Oppimiskäytännöt. Sosiokulttuurinen näkökulma. WSOY. Helsinki.