

# SOUTU- KOUULU



## **Soutukoulu – Lasten ja nuorten alkeissoutukoulun ohjaajan opas**

sisältää taidolliset, tiedolliset ja kasvatukselliset tavoitteet, ikä- ja ryhmäjako-ohjeet, turvallisuus-ohjeet, aikataulumallin ja harjoitepankki.

Asiantuntijoina soutukoulun ohjaajan oppaan laatimisessa ovat toimineet Laila Finska-Linna ja Inkeri Kyyräinen. Oppaan on koostanut Kai Lindqvist (ver3.0 8.5.2018)

### **Ohjaajalle**

Soutukoulu on yleensä lapsen tai nuoren ensimmäinen kosketus soutuun. Soutukoulun aikana lapsi / nuori muodostaa käsityksensä soudusta harrastuksena. Soutukoulun aikana on mahdollista sytyttää se kipinä, joka saa hänet kiinnostumaan ja aloittamaan uuden harrastuksen. **Tämän kipinän sytyttäminen onkin soutukoulun ohjaajien tärkein tehtävä.**

### **Hyvä soutukoulu**

Miten kipinä sytytetään ja miten lapsi / nuori saadaan kiinnostumaan soudusta niin, että hän jatkaa harrastamista seurassa? Millainen on hyvä soutukoulu?

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

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

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

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

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

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

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

### **Hyvässä soutukoulussa viihtyvät myös ohjaajat**

Omien selvitystemme mukaan seurojen suurimpana haasteena on toiminnasta vastaavien ohjaajien puute. Tämän vuoksi soutukoulua pitää ajatella myös heidän viihtyvyytensä kannalta. Hyvässä soutukoulussa viihtyvät myös ohjaajat.

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

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

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

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

### **Vanhemmat mukaan heti alusta**

Lapsi ja nuori tarvitsee soudun harrastamisen tueksi aikuisia vapaaehtoistoimijoita. Kalustoa pitää siirrellä, kuljettaa ja huoltaa. Harjoittelemisessa ja varsinkin kilpailemisessa on monenlaisia muitakin pieniä avustavia tehtäviä, joita ilman toiminta ei ole mahdollista. Olisikin erittäin suotavaa, että lasten ja nuorten vanhemmat saataisiin sitoutettua nuoren harrastamiseen heti soutukoulusta alkaen.

Tämän vuoksi soutukoulun ohjelmaan on hyvä sisällyttää pikku tehtäviä myös vanhemmille.

Näitä tehtäviä voivat olla esim. auttaminen veneiden ja airojen kantamisessa, laiturilta liikkeelle lähtemisessä ja rantautumisessa, yhteisistä tavaroista huolehtimisessa ja rantatoiminnan järjestämisessä. Vanhemmat voivat ehkä myös valmistaa soutukoululaisille kuumaa mehua vajalla tai huolehtia soutukoululaisten puhelimesta ja vaihtovaatteista rannalla.

Soutukoulun järjestelyjä ei voi kuitenkaan laskea vanhempien satunnaisen avun varaan, mutta paikalla oleville olisi hyvä järjestää avustavia tehtäviä.

### **Miten syntyy hyvä soutukoulu**

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

## **Lasten ja nuorten alkeissoutukoulun rakenne ja kesto**

Lasten ja nuorten alkeissoutukoulun suositeltava kesto on vähintään 10 tuntia jaettuna kahdelle -viidelle päivälle.

### **Soutukoulun ennakkosuunnittelu**

Kaikki alkaa suunnittelusta. Miettikää ohjaajaryhmän kanssa koulun taidollisia, tiedollisia ja kasvatuksellisia tavoitteita. Suunnitelkaa aikataulut. Miettikää mitä kalustoa eri kokoisille ja tasoisille soutukoululaisille on tarjolla. Miten huolehditaan turvallisuudesta? Riittävätkö veneet? Joudutaanko mahdollisesti vuorottelemaan? Tarvitaanko varustetäydennyksiä? Onko seurantavene kunnossa, riittääkö bensa? Myös ohjaajien tehtävänjakoa on mietittävä, kuka on soutukoulun "rehtori", kuka ajaa venettä?

Ohjelmaa pitää olla myös niille päiville, kun sää estää vesille lähtemisen. Koululle olisi varattava mahdollisuus myös sisätilojen ja soutuergojen käyttämiseen.

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

On tärkeää, että haasteita tarjotaan sopivina annoksina, jotta soutukoulun kokemukset ovat innostavia, tuntuvat turvallisilta ja tukevat lapsen/nuoren fyysistä ja psyykkistä kasvua.

### **Reunaehdot**

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

On myös päätettävä soutukoulun hinnoittelu, markkinointi ja ilmoittautumistapa.

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

### **Ennakkotiedotus soutukouluun ilmoittautuneille**

Osallistujille ja heidän huoltajilleen tulee antaa selkeät kirjalliset ennakko-ohjeet. Soutukoulun alkamis- ja lopettamisajankohdat, pukeutuminen ja tarvittavat varusteet, soutukoulun tavoitteet, pääpiirteittäin koulun ohjelma, koulun säännöt ja turvallisuusohjeet.

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

### **Ohjaajien pätevyysuositus**

Suosituksena on, että toiminnan toteutuksesta vastaavalla on ohjauskokemusta jalista, sekä soutuohjaajan (NOK) tai valmentajan (VOK1) pätevyys. Vastuuhenkilön tulee olla vähintään 18

vuoden ikäinen.

Vastuuohjaajilla on oltava voimassa oleva EA1 todistus tai vastaavat taidot. Melonta- ja Soutuliiton EA –kurssin käyminen on suositeltavaa. Kaikkien vesillä toimivien ohjaajien on kyettävä hallitsemaan oma veneensä siten, että hän pystyy auttamaan, ohjaamaan ja opastamaan ryhmään.

### **Olosuhteet**

Tyyni ja suojaisa luonnonvesi on paras paikka alkeissoutukoululle. Soutukoulua ei ole järkevää järjestää vilkkaan venesataman läheisyydessä. Matala laituri ja lisänä hiekkaranta tai muu matala ranta helpottavat harjoittelua.

Kylmän veden aika ei ole sopiva hetki aloittaa soudun avovesiharjoittelua. Soutukouluun kuuluu kaatumisharjoituksia ja vedestä veneeseen oma-avusteisesti nousemista. Jos vesi on kovin kylmää voi kokemuksesta jäädä ikävät muistot oppilaalle. Kylmä vesi on myös turvallisuusriski.

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

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

### **Kalusto**

Alkeissoutukouluun kannatta valita helposti muokattavaa ja säädettävää kalustoa. Kalusto on hyvä säätää koululaisille mahdollisimman sopivaksi ennen soutukoululaisten paikalle tuloa. Muoviveneet sopivat pienimmille soutajille. Joukkueveneet ovat monesti paras tapa ensikokeiluun. Lusikka-airot sopivat alle 14-vuotiaille aloitteleville soutukoululaisille.

### **Ryhmäjako ja ryhmäko**

Soutukoulussa on aina oltava vähintään kaksi ohjaajaa. Soutukoulussa voi olla korkeintaan 10 hengen ryhmä ja enintään 4 soutukoululaista / ohjaaja.

Vaativassa soutuilanteessa, esimerkiksi kovalla tuulella turvallisuus voi vaatia, että ohjaajia enemmän. Joukkueveneissä on jokaisessa oltava nimetty vastuuhenkilö, joka kykenee hallitsemaan veneen. Näin toiminta voidaan toteuttaa turvallisesti ja ohjaajilla jää aikaa myös yksilölliseen ohjaamiseen.

Ryhmä kannattaa jakaa pienryhmiin ikä- tai kehitystason mukaan. Ohjeelliset ikäryhmäjaot ovat: 8-10 vuotiaat, 10-12 vuotiaat, 12-16 vuotiaat ja yli 16 vuotiaat. Ryhmäjaot ovat ohjeellisia, fyysiset valmiudet, kuten pituus ja voimataso voivat vaihdella lapsilla ja nuorilla suuresti. Ainakin osa harjoituksissa on syytä eriyttää ja mukauttaa ryhmän ikä- ja kehitystasoa vastaavaksi.

### **Kasvatukselliset tavoitteet**

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

## Kasvatukselliset tavoitteet ikäryhmittäin

### 8-10 vuotiaat. (sosiaalinen ikä ei ole sama asia kuin fyysinen ikä)

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

### 10-16 vuotiaat. (sosiaalinen ikä ei ole sama asia kuin fyysinen ikä)

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

### Yli 16 vuotiaat. (sosiaalinen ikä ei ole sama asia kuin fyysinen ikä)

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

On selvää, että lyhyen soutu-koulun aikana ei pystytä paneutumaan näihin kasvatuksellisiin tavoitteisiin. Tavoitteet toteutuvatkin enemmän mallioppimisen ja esimerkin kautta. Esimerkiksi, ohjaajat tulevat aina ajoissa paikalle, puhuttelevat toisiaan ja oppilaita kunnioittavasti. Rasistista puhetta tai käytöstä ei sallita. Eväinä ei ole karkkia ja limua, vaan voileipiä, hedelmiä ja vettä.

Epäasialliseen käytökseen puututaan heti. Roskia ei jätetä luontoon, vaan kerätään mukaan. Kalustosta huolehditaan. Palaute on kannustavaa ja rakentavaa. Harjoituksissa asetetaan sopivan kokoisia haasteita ja oppilaita kannustetaan omien suoritustensa arviointiin.

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

Soutukoulun tavoitteena on saavuttaa riittävät taidot ja tiedot ohjatun soutuharjoittelun ja –harrastamisen turvalliselle ja mielekkäälle jatkamiselle. Soutukoulun jälkeen lapsen / nuoren tulisi osata käsitellä kalustoa huolellisesti, pystyä soutamaan hallitusti eteen ja taakse, ohjaamaan venettä haluttuun suuntaan, pysyä toimimaan rauhallisesti veneen kaaduttua, huolehtia henkilökohtaisista varusteista, tuntea turvallisen harrastamisen perusteet, tuntea pääpiirteittäin jokamiehenoikeudet ja velvollisuudet.

Soutukoulun suorittaneille myönnetään todistus, jossa on luetteloituna keskeisin oppisisältö  
Soutukoulun sisältö lyesti:

### **Soututekniikka ja kalusto**

Laiturilta veneeseen meno ja poistuminen veneestä laiturille

Hyvä soutuasento, tasapainon pitäminen ja rentous

Soutaminen perustekniikka

Suunnan katsominen

Kääntyminen

Veneen pysäyttäminen

Huopaaminen

Veneen kaataminen ja takaisin veneeseen nouseminen

Veneen kaataminen, avun (valmennusveneeseen) odottaminen ja nouseminen avustettuna valmennusveneeseen

Veneen kaataminen ja takaisin veneeseen nouseminen (jos olosuhteet ja osallistujien valmiustaso sallivat)

Erilaiset soutuveneet ja lajit (puuvene, kirkkoveene, sisäsoutu, olympialuokkien soutu)

Venen ja airojen osat

Veneen tarkastaminen ja säätäminen

Kaluston käsittely ja huolto

Veneen kantaminen ja laskeminen vesille

### **Turvallisuus**

Soutukoulun ja seuran turvamääräyksien noudattaminen

Valmentajan / ohjaajan ohjeiden noudattaminen

Ympäristön ja sen riskien (satamat, veneväylät, matalikot jne.) tunteminen

Kylmän veden riskien tunteminen

Tilanteeseen ja olosuhteisiin sopivan kaluston ja varusteiden valitseminen, tarvittaessa esim. kelluntaväline

### **Luonto ja ympäristö**

Luonnon ja ympäristön kunnioittaminen (jokamiehenoikeudet)

Muiden soutajien, vesillä liikkujien ja ranta-asukkaiden kunnioittaminen (jokamiehenoikeudet)

### **Turvallisuus**

Soutukoulun katsotaan lain mukaan olevan ohjelmapalvelutoimintaa ja sitä koskevat samat vastuut ja velvoitteet, kuin ohjelmapalveluyrityksiä. Kuluttajaturvallisuuslaissa ja Tukes'in (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto) ohjeissa on määritelty ne velvoitteet, joista toiminnan toteuttajan on huolehdittava.

Huolellisuusvelvoite

Tukesin 2/2015 antaman Ohjelmapalveluiden turvallisuuden edistäminen -ohjeen mukaan toiminnanharjoittajan on varauduttava riskeihin toimintansa luonteen ja laajuuden edellyttämällä tavalla. Kuluttajaturvallisuuslain mukaan: *"Toiminnanharjoittajan on olosuhteiden vaatiman huolellisuuden ja ammattitaidon edellyttämällä tavalla varmistauduttava siitä, että kulutustavarasta tai kuluttajapalvelusta ei aiheudu vaaraa kenenkään terveydelle tai omaisuudelle."* (KuTuL 5 §). Lisäksi huolellisuusvelvollisuuteen kuuluu, että: *"Toiminnanharjoittajalla on oltava riittävät ja oikeat tiedot kulutustavarasta tai kuluttajapalvelusta, ja hänen on arvioitava niihin liittyvät riskit."* (KuTuL 5 §).

Turvallisuusasiakirja

Kuluttajaturvallisuuslain 7 §:ssä mainittu toiminnanharjoittaja on velvollinen laatimaan toimintaansa koskevan kirjallisen turvallisuusasiakirjan. Turvallisuusasiakirjan laatimisvelvollisuus on sillä toiminnanharjoittajalla, joka toteuttaa tai suorittaa kyseisen palvelun. Turvallisuusasiakirja täytyy olla laadittuna ennen palvelun tarjoamisen aloittamista.

Turvallisuusasiakirja-asetuksen mukaan turvallisuusasiakirjaan tulee merkitä turvallisuusasioista vastaavat henkilöt. Turvallisuusasioista vastaavien henkilöiden ja heidän sijaisten nimet, yhteystiedot, tehtävät ja muut oleelliset tiedot on tärkeää olla turvallisuusasiakirjassa, jotta ne ovat kaikkien henkilökuntaan kuuluvien tiedossa ja helposti tarkastettavissa.

Toiminnan toteuttajien (ohjaajien, valmentajien) pätevyysvaatimukset

Toiminnanharjoittajan tulee huolellisuusvelvollisuutensa nojalla varmistaa henkilökunnan riittävä pätevyys ja osaaminen. Kuluttajaturvallisuuslainsäädännössä ei ole nimenomaisesti säädetty ohjelmapalveluiden toimijoiden pätevyys- tai koulutusvaatimuksista. Henkilökunnan osaamista arvioitaessa voidaan hyödyntää muun muassa lajiliittojen määrittelemiä pätevyysvaatimuksia. Jos toiminnanharjoittaja edellyttää henkilökunnalta tiettyjä pätevyys- tai koulutusvaatimuksia, nämä



on selvitettävä turvallisuusasiakirjassa (esim. ensiapukoulutus). Erikoisaktiviteettien ohjaajilla on suositeltavaa olla alan pätevyystodistus. Joissain tapauksissa voi olla tarpeen arvioida henkilön todellista osaamista ja turvallisuusasenteita käytännössä. (Lähde Tukes)

Melonta- ja Soutuliitto on laatinut Kuluttajaturvallisuuslain ja Tukesin ohjeiden pohjalta Soututilanteella tarkoitetaan tässä ohjeessa soutuveneiden, soutuvarusteiden, soutupaikan, sääolosuhteiden sekä soutajan ja soutajaryhmän taitojen yhdistelmää.

Soututilanteella tarkoitetaan tässä ohjeessa soutuveneiden, soutuvarusteiden, soutupaikan, sääolosuhteiden sekä soutajan ja soutajaryhmän taitojen yhdistelmää.

## **Lasten- ja nuorten alkeissoutukoulun turvallisuusohje 4.2.2019**

### **1. Turvallisuussuunnitelma**

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

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

1.3. Turvallisuussuunnitelmaan tulee merkitä turvallisuudesta vastaavien henkilöiden nimet ja yhteystiedot.

1.4. Turvallisuussuunnitelmasta on ennalta tiedotettava ohjaajille, valmentajille, osallistujille ja alaikäisten kyseessä ollessa, heidän vanhemmilleen. Yksinkertaisimmillaan tämä tarkoittaa suullista ohjeistusta, esimerkiksi kuinka lähellä rantaa soudetaan ja miten toimitaan kaatumistilanteessa.

Riskikartoitus- ja turvallisuussuunnitelmapohjat löytyvät Melonta- ja Soutuliiton verkkosivuilta: <https://www.melontajasoutuliitto.fi/turvallisuus/>

### **2. Soveltaminen**

2.1. Tätä ohjetta sovelletaan lasten- ja nuorten alkeissoutukoulussa.

2.2. Ohjetta voi soveltaa myös muussa lasten- ja nuorten soutu toiminnassa.

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

### **3. Osallistujat**

3.1. Osallistujan on oltava vähintään 8-vuotias.

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

3.3. Osallistujan on oltava uimataitoinen (25m).

### **4. Osallistujan velvollisuudet**

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

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

## 5. Osallistuvien henkilömäärä

5.1. Soutukoulussa on aina oltava vähintään kaksi ohjaajaa. Soutukoulun johtajalla saa olla suoraan vastuullaan korkeintaan 10 hengen ryhmä. Johtajalla on oltava nimettyjä, kyseiseen soutilanteeseen riittävän päteviä avustajia niin, että kullakin ohjaajalla voi olla vastuullaan enintään 4 osallistujaa.

10 hengen ryhmässä on siis oltava vähintään 3 ohjaajaa, joista yhdellä on kokonaisvastuu. Vastaavasti 8 hengen ryhmässä on oltava vähintään 2 ohjaajaa, joista toisella on kokonaisvastuu.

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

5.3. Joukkueveneissä on jokaisessa oltava nimetty vastuhenkilö, joka kykenee hallitsemaan veneen

## 6. Toiminnan toteuttajat

6.1. Toiminnan järjestäjän vastuuhenkilöllä on oltava tehtävän vaativa riittävä taito, kokemus ja tieto. On suositeltavaa, että toiminnan toteutuksesta vastaavalla on soutuohjaajan (NOK) tai valmentajan (VOK1) pätevyys. Vastuuhenkilön tulee olla vähintään 18 vuoden ikäinen.

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

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

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

## 7. Olosuhteet

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

7.1. Vilkkaita veneväyliä ja satama-alueita on mahdollisuuksien mukaan vältettävä.

7.2. Tuuliolosuhteet eivät saa muodostua sellaisiksi, että osallistujat eivät hallitse veneitään.

Ryhmän on pysyttävä ohjaajien hallinnassa.

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

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

7.4. Vesi ei saa olla niin kylmää, että osallistujat joutuvat kaatumistilanteessa välittömään hypotermiavaaraan. Alle 15°C vedessä on suositeltavaa käyttää kylmän veden erityisvarusteita ja kelluntapukineita tai välineitä. Alle 10°C vedessä ei ole suositeltavaa järjestää vesillä tapahtuvaa alkeissoututoimintaa.

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

7.6. Lämpimät pukeutumistilat, sauna ja suihku ovat suositeltavat.

## 8. Veneen rakenne

Veneen rakenteen tulee olla ehjä ja kaikkien luukkujen tulee olla suljettuina. Veneen pitää kaatuneena kellua vaakatasossa ja kannatella soutajan paino.

## 9. Soutajan varusteet

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

9.2. Muita varusteita ovat soutuilanteen johtajan harkinnan mukaan: olosuhteisiin ja soutajalle sopiva kelluntapakine tai kelluke (paukkupussi) ja lisävaatetus.

## 10. Ohjaajan varusteet

10.1. Jokaisella ohjaajalla pilli tai muu merkinantolaite ja matkapuhelin. Ohjaajalla tai seurantaveneessä tai mikäli toimitaan rannan välittömässä läheisyydessä, rannalla: lämpösuojain (lämpöpeite / avaruuslakana), ensiapupakkaus, varavaatetus, vesipullo ja energiapitoista syötävää.

10.5. Valmennusveneessä ohjaajilla kelluntaliivit

## 11. Liikennesäännöt

11.1 Harjoitusalueella noudatetaan käytössä olevia liikennesääntöjä. Ohjaajat ovat vastuussa niiden selvittämisestä ja niiden läpikäymisestä soutu-koululaisten kanssa ennen jokaista vesille menoa.

11.2. Veneväylien risteävää ja satama-alueiden liikennettä on vältettävä ja noudatettava vesiliikenteen yleisiä väistämissääntöjä.

## 11. Kriisiviestintä

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

## 12. Ilmoitusvelvollisuus

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

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

Soutu-koulussa opetetaan seuraavat turvallisuuteen liittyvät säännöt, tiedot ja taidot. On tärkeää perustella oppilaille säännöt.

## **Turvallisuustaidot**

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

2. Käytä tarvittaessa kelluntaliivejä siksi, ne auttavat sinua pysymään pinnalla. Niistä on apua silloin, jos kaadut ja olet väsynyt, ranta on kaukana tai vesi on kylmää.
3. Älä souda yksin, ongelmatilanteissa soutukaverit, ohjaaja tai valmentaja auttavat sinua.

On erittäin tärkeää, että lapset tottuvat toimimaan vedessä rauhallisesti. Soudussa kaatuminen voi sattua kenelle hyvänsä. Kaatuminen on aina mahdollinen vaaratilanne, mutta rauhallisesti ennalta harjoiteltujen taitojen avulla kaatuminen ei muodostu vaaratilanteeksi. On erittäin tärkeää, että kaatumista harjoitellaan soutukoulussa, heti soutu-uran alussa. Kaatumista on syytä harjoitella myöhemminkin säännöllisesti.

Opetustilanne on pidettävä rentona ja leikinomaisena. Ohjaajien on valvottava ryhmää erityisen tarkasti, sillä veneen kaataminen voi aiheuttaa joillekin paniikkireaktion ja johtaa ennakoimattomaan käytökseen.

#### Kurssirunko ja aikataulu

Tämä kurssirunko sopii ohjeeksi viisipäiväisen soutukoulun toteuttamiseksi seuraolosuhteissa. Harjoitepankista voi valita tilanteeseen sopivat harjoitteet.

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

#### 1. PÄIVÄ (2h 30min)

Päivän teemat: ILMAPIIRI, SÄÄNNÖT, RYHMÄYTYMINEN, VÄLINEET JA NIIDEN KÄSITTELY, SOUTUKOKEILU

Vanhempien tulisi olla alussa mukana kuuntelemassa ja katselemassa.

klo 17-17.45

#### Oppilaiden vastaanottaminen (15 min)

Oppilaat otetaan vastaan yksitellen. Vanhemmat / saattajat ovat mukana. Varmistetaan samalla kysymällä oppilaiden uimataito. Lisäksi käydään läpi onko oppilailla jotain erityistarpeita mitä ohjaajien syytä tietää. Merkitään nämä tiedot ylös.

#### Esittely (5 min)

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

#### Tutustumisleikki (10 min)

- Kaikki osallistuvat.

#### Rehtorin puhe (15 min)

- Toivotetaan koululaiset ja vanhemmat tervetulleiksi.
- Kerrotaan koulun säännöt ja turvallisuussäännöt

## Säännöt

*Ota muut huomioon, auta muita*

*Älä kiusaa muita*

*Huolehdi omista varusteista*

*Huolehdi yhteisistä varusteista*

*Huolehdi ympäristöstä*

*Noudata ohjaajien ja valmentajien ohjeita*

## Turvallisuussäännöt

*Noudata ohjaajien ja valmentajien ohjeita*

*Kerro ogelmista heti lähimmälle ohjaajalle / valmentajalle*

*Jos vene kaatuu, pidä kiinni veneestä ja jää odottamaan apua*

- Esitellään koulun sisältö ja aikataulu
- Muutama sana seurasta
- Kerrotaan yleiset toimintaohjeet lyhyesti, kurssipäivien, aloitus- ja lopetusajat, pukeutuminen ja muu varustus, eväät, missä on WC jne.
- Päivän, aikataulu ja sisältö

klo 17.45 - 18.15

Välineet (30 min)

Jakaannutaan 3-5 oppilaan pienryhmiin / joukkueisiin. Ryhmäjako voidaan muuttaa koulun edetessä. Päivä aloitetaan ja lopetetaan aina yhtenä ryhmänä. Jokaisella ryhmällä on vastuuvetäjä ja mahdollisuuksien mukaan myös avustaja/apuohjaaja.

Tutustuminen välineisiin: Vene, aivot, hankaimet, jalkatuet, säädöt, kelluntavälineet

- Esitellään vene, aivot ja varusteet.
- Katsotaan, että vene on ehjä ja luukut kiinni, eli että vene kelluu myös kaaduttuaan.
- Esitellään kelluntavälineet liivit / paukkuliivit / paukkupussit

18.15-18.45

Soutukokeilu (30 min)

- Ohjaajat kantavat veneen
- Veneeseen meno ja soutamiseen valmistautuminen (ei yksin, kaksikko / nelikko)
- Lyhyt lenkki soutaen
- Laituriin tulo, veneen kantaminen pukeille

18.45-19.15

Kaluston kuivaus ja huolto (30 min)

- Veneiden kuivaaminen ja kaluston huolto
- Vaatteiden vaihtaminen (jos tarpeen)

19.15-19.30

Kaikki yhdessä

Loppusanat ja seuraavan päivän ohjelma

## 2. PÄIVÄ (2 h)

Päivän teemat: SOUTAMISEN PERUSTEET

klo 17-17.30

Alkutoimet (30 min)

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

Yhteinen alkuverryttely / leikki (15min)

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

17.30-17.45

Soutamisen perusteet (15 min)

Rannalla

- Istuma-asento
- Soutuliike (perusidea)
- Ote airoista
- Lapojen kääntäminen
- Rytm

klo 17.45-18.00

Valmistautuminen vesille lähtöön (15 min)

Ohjaajat näyttävät, miten venettä kannetaan ja kertaavat kaluston käsittelyohjeet.

Oppilaat hakevat veneet ja muut varusteet vajasta yhdessä ohjaajien kanssa.

Kertaus välineistä veneen säätäminen:

Vene, aivot, hankaimet, jalkatuet, säädöt, kelluntavälineet

- Esitellään vene, aivot ja varusteet.

- Näytetään veneen säätäminen

- Katsotaan, että vene on ehjä ja luukut kiinni, eli että vene kelluu myös kaaduttuaan.

- Esitellään kelluntavälineet liivit / paukkuliivit / paukkupussit. Tarvitteassa liivit / kelluntavälineet päälle

18.00-18.30

Soutuharjoitus (30 min)

- Oppilaat kantavat veneen

- Veneeseen meno ja soutamiseen valmistautuminen (ei yksin, kaksikko / nelikko)

- Soutuharjoitus, perusteet, rytmi

- Laituriin tulo, veneen kantaminen pukeille

18.30 Kaluston kuivaus ja huolto

- Veneiden kuivaaminen ja kaluston huolto
- Vaatteiden vaihtaminen (jos tarpeen)

18.50-19.00 Loppusanat (rehtori)

- Koko koulu koolle
- Illan kokemusten kertaaminen (kiitosta ja rohkaisua)
- Seuraavan päivän ohjelman esittelemine ja mahdolliset tiedotusasiat, varusteet yms. Kerrotaan myös oppilaita noutamaan tulleeille vanhemmille päivän tapahtumista ja infotaan seuraavan päivän ohjelmasta.

3. PÄIVÄ (2 h)

Päivän teemat: TURVALLISUUS

klo 17-17.30

Alkutoimet (30 min)

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

Yhteinen alkuverryttely / leikki (15min)

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

17.30-18.30

Kaatumistilanne 60min

- Ohjaajat ovat hakeneet veneen /veneet valmiiksi (yksikkö). Valmennusvene odottaa vesillä.
- Ohjaajat näyttävät ja opettavat, miten kaatumistilanteessa toimitaan.

1) Odotetaan apua ja kiivetään valmennusveneeseen.

2) Kiivetään takaisin veneeseen (olosuhteiden salliessa)

Kaatumisharjoitus – oppilaat kokeilevat kaatumista

- Yksi tai kaksi oppilasta kerran kaatuvat, ohjaajat ovat valmennusveneessä auttamassa.

1) Odotetaan apua ja kiivetään valmennusveneeseen.

2) Kiivetään takaisin veneeseen (olosuhteiden salliessa)

- Vuoroaan odottaville järjestetään soudun perusteiden kertaamista tai peli / kautta leikki

- Uimassa olleet liittyvät leikkiin

18.30-18.45 Kaluston kuivaus ja huolto

- Veneiden kuivaaminen ja kaluston huolto
- Vaatteiden vaihtaminen (jos tarpeen)

18.45-19.00 Loppusanat (rehtori)

- Koko koulu koolle
- Illan kokemusten kertaaminen, mitä jäi mieleen kaatumisesta
- Seuraavan päivän ohjelman esittelemine ja mahdolliset tiedotusasiat, varusteet yms. Kerrotaan myös oppilaita noutamaan tulleeille vanhemmille päivän tapahtumista ja infotaan seuraavan päivän ohjelmasta.

#### 4. PÄIVÄ (2h 30min)

Päivän teemat: SOUDUN TEKNIikka

17.00-17.15

Kaikki yhdessä

- Alkusanat, päivän teeman esittelemine

17.15-17.30

Soutamisen perusteet (30 min)

Rannalla

- Istuma-asento
- Soutuliike (perusidea)
- Ote airoista
- Lapojen kääntäminen
- Rytmii

17.30 - 17.45

- Soudun liikeratoja matkiva orientoiva alkuverryttely

17.45-18.45

Soutuharjoitus vesillä

- Kerrataan turvallisuusasiat ja säädöt ennen vesille lähtöä
- Tekniikkaharjoituksia vesillä, soutaminen, pysähtyminen, huopaaminen, kääntyminen
- Rantautuminen huolto ja vaatteiden vaihto

18.45.-19.00

Kaikki yhdessä

- Loppusanat, seuraavan päivän esittelemine

#### 5. PÄIVÄ 2h

Päivän teemat: YMPÄRISTÖTIETOUS, SOUTU HARRASTUKSENA

klo 17-17.30

Alkutoimet, ympäristötietous opetustuokio (30 min)

Otetaan koko ryhmä kokoon.



## YMPÄRISTÖTIETOUS

- Oppilaille kerrotaan, miten vesillä ja luonnossa pitää käyttäytyä (jokamiehen oikeudet ja velvollisuudet, muiden vesillä liikkujien ja ranta-asukkaiden kunnioittaminen).
- Keskustelua

17.30-17.45

Valmistautuminen vesille

- Jakannutaan samoihin pienryhmiin, kuin edellisenä päivänä. Muuteaan ryhmien kokoonpanoja jos on tarpeen.
- Kerrataan soutamisen perusasiat ja turvallisuusohjeet rannalla
- Tehdään yhtenä ryhmänä orientoiva alkuverryttely, esim. airojumppa.
- Siirrytään vesille. Valmennusvene odottaa vesillä. Ohjaajat (ja vanhemmat) auttavat oppilaat laiturilta vesille.

17.45-18.30

Soutuharjoituksia vesillä (45min)

- Tekniikkaharjoituksia vesillä, soutaminen, pysähtyminen, huopaaminen, kääntyminen
- Rantautuminen huolto ja vaatteiden vaihto

18.30-19.30

Koulun päättäjäiset (30min + 30min)

Koko koulu kokoon

- Kerrotaan myös oppilaita noutamaan tulleille vanhemmille ja oppilaille soudusta harrastuksena ja kutsutaan oppilaat mukaan seuran harjoituksiin.
- Mukana voi olla joku seuran edustusurheilijoista ja ehkä joku seuran hallinnosta.
- Mahdollisuus jäädä juttelemaan valmentajien kanssa seuraan liittymisestä ym. asioista

On tärkeää, että lopussa on innostava ja kannustava ilmapiiri. Esite / läksiäislahja on hyvä jakaa vielä kotiin vietäväksi. Tarjolla voi olla myös esim. mehua ja pikku purtavaa.

## HARJOITUKSIA

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

Harjoituksiin ja koko kurssikokonaisuuteen liittyvät seuraavat tavoitteet.

1 Kasvatuksellinen, toimintatavan ja käyttäytymismallin oppiminen (kts. Kasvatukselliset tavoitteet)

2 Tieto ja taito, soututaidon- ja tiedon oppiminen (kts. Taidolliset ja tiedolliset tavoitteet)

3 Turvallisuus, turvallisten toimintatapojen oppiminen (kts. Turvallisuustaidot- ja tiedot)

Jokaisen harjoituksen tulisi tukea näiden tavoitteiden toteutumista.

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

Harjoitteiden tulisi olla:

1 Turvallisia

2 Hauskoja

3 Opettavaisia

Alkeissoutukurssille ei kannata asettaa vielä valmennuksellisia tavoitteita. Ensisijainen tavoite on innostaa osallistujat liittymään seuraan ja antaa eväät soutu-harrastuksen jatkamiseen.

Harjoitteista osa toteutetaan rannalla, osa vesillä. Osa on orientoivia, eli tutustutetaan oppilaat oikeaan toimintamalliin. Harjoitteet kannattaa toteuttaa siten, että uusi asia rakentuu aina aiemmin opitun päälle.

Harjoitteissa kannattaa opettaessa keskittyä aina ensi yhteen asiaan kerrallaan ja soveltavassa osassa enintään kolmeen asiaan kerrallaan. Palautteessa keskitytään niin ikään yhteen asiaan kerrallaan.

Harjoitteen voi rakentaa vaikka näin:

1) Esittely / johdanto Ohjaaja kertoo mitä ollaan tekemässä ja miksi

2) Näyttö / demo Ohjaaja näyttää mallisuorituksen.

3) Opetus Ohjaaja opettaa, miten suorite tehdään.

4) Harjoittelu ja palaute Oppilaat harjoittelevat, ohjaajat antavat palautetta

5) Yhteenveto Käydään läpi tekniikan / asian pääkohdat

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

Tässä on kuvattuna melontakoulussa käytettyjä harjoitteita. Soutukoulua varten täytyy kerätä oma harjoitepankki

### Harjoitteita

## **Ryhmäytyminen, verryttely**

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

Tavoitteet: Tutustuminen, ryhmäytyminen

Paikka: Rannalla

Välineet:

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

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

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

Tavoitteet: Valmistautuminen soutuun, ryhmäytyminen, välineisiin tutustuminen

Paikka: Esim. rannalla

Välineet: Kahdet aivot, kahdet kelluntaliivit

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

Lähtöpaikalla pue kelluntaliivit päälle -> juokse airojenluokse -> juokse 3 kertaa airojen ympäri-> juokse takaperin takaisin lähtöön ja riisu liivit-> seuraava jatkaa.

### **3) Airojumppa** (15min)

Tavoitteet: Valmistautuminen soutuun, ryhmäytyminen, parityöskentelyyn totuttautuminen, välineisiin tutustuminen

Paikka: Esim. rannalla

Välineet: Aivot tai jumppakepit jokaiselle. Pienimmille osallistujille jumppakeppi voi olla parempi vaihtoehto.

Valmistelut:

Askelkyykky eteen mela / jumppakeppi harteilla, vartalonkierrot airo harteilla. Jalkakyykky airo / jumppakeppi harteilla. Jalkakyykky airo / jumppakeppi ojennettuna eteen suorilla käsillä.

Istutaan parin kanssa jalkapohjat vastakkain. Molemmat ottavat airosta / jumppakepistä keskeltä kiinni. Koetetaan vetää yhtä aikaa. Koetetaan työntää yhtä aikaa. Saatko kaverin takapuolen nousemaan maasta?

### **4) Pyykkipoikahippa** (10 min)

Tavoitteet: Valmistautuminen soutuun, ryhmäytyminen

Paikka: Esim. rannalla

Välineet: Pyykkipoikia 2 kpl / oppilas

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

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

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

## **Soututekniikka**

### **8) Veneeseen meno ja siitä nouseminen laiturissa**

### **9) Laiturista liikkeelle lähteminen**

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

Tavoitteet: Tasapainon kehittäminen, Veneeseen tutustuminen

Ikäryhmä: Kaikki ikäryhmät

Tarvikkeet: Vene, aivot

### **11) 180° käänös paikoillaan**

Tavoitteet: 180° paikoillaan. Suoritetaan molempiin suuntiin.

Tarvikkeet: Vene, aivot

### **12) Huopaaminen**

Tavoitteet: 25m matkan huopaaminen haluttuun suuntaan.

Olosuhteet: Tyyni vesialue

Kalusto: Vene, yksikkö tai joukkuevene

### **13) Pujottelu (sopii kaiken ikäisille)**

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

### **14) Rantautuminen**