



SAARISTOMEREN MELOJAT RY

Seurakäsikirja 2016

Sisällys

1 Saaristomeren Melojat ry	3
1.1 Seuratoiminnan päämäärät	3
1.2 Seuran eettiset linjaukset	3
1.3 Seuratoiminnan tavoitteet	4
1.4 Seuran organisaatio	6
1.4.1 Hallitus	6
1.4.2 Muut toimihenkilöt	7
2 Seuran eri toimintamuodot	8
2.1 Retkijaosto	8
2.2 Nuorisajaosto	8
2.2.1 Nuorisajaoston tavoitteet	9
2.2.2 Miten mukaan?	9
2.2.3 Nuorten melontaharjoittelu	10
2.2.4 Nuorten melojien palkitseminen	12
2.3 Kilpailujaosto	12
2.4 Koskijaosto	13
2.5 Erityisryhmät	13
3 Seuran käytännön toimintaperiaatteet	14
3.1 Palkitseminen	14
3.2 Viestintä	15
3.2.1 Sisäinen viestintä	15
3.2.2 Ulkoinen viestintä	15
3.3 Päihteet	16
3.4 Koulutus	17
4 Seuran jäsenyys	18
5 Yhteystiedot	19

Seurakäsikirjan laatimisessa käytetyt lähteet

Aluksi

Tämä seurakäsikirja on laadittu pääsääntöisesti Saaristomeren Melojat ry:n 11.4.2010 laatiman seuratoimintalinjan pohjalta. Seurakäsikirjan tarkoituksena on tehdä melonta ja Saaristomeren Melojat ry tutuksi niin seuran jäsenistölle kuin uusille tulokkaille.

Saaristomeren Melojat ry on vuonna 1992 perustettu melonnan yleisseura. Seura toimii Turun Soutu- ja Melontakeskuksessa Ispoisissa ja tarjoaa kokeilu- ja harrastusmahdollisuuden lähes jokaisen melonnan alalajin saralla. Laaja kalustovalikoima ja keskuksen yhteydessä sijaitseva Pitkäsalmi mataloittavat kynnyistä melontaan. Saaristomeren Melojat ry on melonnan kentällä ensimmäinen Nuoren Suomen sinettiseura. Nuorisotoiminnan ylläpitäminen ja kehittäminen onkin seuran keskiössä. Saaristomeren Melojat ry:n jäsenmäärä on noin 300, joista huomattava määrä on retkimeloiria.

1 Saaristomeren Melojat ry

Turun Soutu- ja Melontakeskus rakennettiin Turun Uittamolle, Pitkäsalmen rantaan, vuonna 1988. Keskuksessa toimi alkujaan Turun Melojat sekä kaksi soutuseuraa: Nesteen Soutajat ja Turun Soutajat. Hirvensalon Lauttarannassa toimiva Airiston Melojat yhdistyi Turun Melojien kanssa vuonna 1992 ja uusi melontaseura, Saaristomeren Melojat ry (SMM) oli syntynyt. Seura juhli 20-vuotisjuhlapäiväänsä kesällä 2012.

1.1 Seuratoiminnan päämäärät

”Päämääränämme on olla aktiivinen, monipuolinen ja kehittyvä melontaseura, joka tarjoaa mielekästä toimintaa alueemme kaikille melonnasta kiinnostuneille.”

Kantavana teemana Saaristomeren Melojat ry:n toiminnassa on neljä eri osa-aluetta: aktiivisuus, monipuolisuus, kehittyvä ja kaikille. *Aktiivisuus* käy ilmi ympärivuotisessa toiminnassa sekä säännöllisessä tiedottamisessa. *Monipuolisuus* näkyy niin eri melonnan alalajien harrastamismahdollisuudessa kuin oheisharjoittelumuotojen tarjoamisena melonnan ohessa. *Kehittyvä* toiminta tarkoittaa jo olemassa olevan toiminnan kehittämistä, palautteen vastaanottamista sekä avoimuutta ja tuen antamista uusille ideoille ja niiden toteuttamiselle. Melonnan tarjoaminen *kaikille* on erilaisten lähtökohtien ja tavoitteiden huomioimista ja sovittamista parhaiten soveltuvaan melonnan alalajiin.

1.2 Seuran eettiset linjaukset

Saaristomeren Melojat ry noudattaa toiminnassaan seuraavia eettisiä linjauksia:

- ❖ Seuran toiminta on *tasa-arvoista*: kaikilla on mahdollisuus melonnan harrastamiseen oman kiinnostuksen mukaan iästä, sukupuolesta ja taitotasosta riippumatta.
- ❖ Seuran toiminta on *turvallista*: turvallisuus otetaan joka tilanteessa ensi tilassa huomioon ja seuran jäseniä koulutetaan aktiivisesti.
- ❖ Seuran toiminta on *ympäristöystävällistä*: luonnosta pidetään huolta Melontakeskuksessa, retkillä, kilpailuissa sekä muussa toiminnassa.

- ❖ Seura pyrkii *hyvään yhteishenkeen*: toimintaan mukaan lähteminen on helppoa ja vaivatonta ja seuratoimijoita kannustetaan tasapuolisesti.
- ❖ Seura pyrkii tarjoamaan *liikunnan riemua* melonnan parissa kaikille ja erityisesti niille, jotka eivät ole sitä ennen kokeneet.
- ❖ Seura edistää *terveellisiä elämäntapoja* painottamalla niitä arjen hyvinvoinnin kannalta.
- ❖ Seura kannustaa *yhteistyöhön* niin melonta-alan kuin muidenkin alojen toimijoita.
- ❖ Seura on *avoin*: avoimella toiminnalla pyritään lisäämään tietoa seuran toiminnasta ja innostaa sillä tavalla uusia seuratoimijoita mukaan.

1.3 Seuratoiminnan tavoitteet

Saaristomeren Melojat ry:n yleisenä tavoitteena voidaan pitää seuraavaa:

Tavoitteenamme on melonnan mahdollistaminen ja kehittäminen Varsinais-Suomen alueella. Erityishuomion kohteena on seuran nuorisotoiminta, johon pyrimme panostamaan muiden jaostojen toimintoja unohtamatta. Lisäksi pyrimme kehittämään Soutu- ja Melontakeskusta ja sen tarjoamia palveluja yhdessä muiden tahojen kanssa.

Lisäksi Saaristomeren Melojat ry on laatinut toimintansa helpottamiseksi toiminnalliset, kasvatukselliset, yhteishengelliset, urheilulliset ja liikunnalliset sekä taloudelliset ja hallinnolliset tavoitteet.

Toiminnalliset tavoitteet

Kaikille melonnasta kiinnostuneille on tavoitteena sekä tarjota innostavaa toimintaa ja sitä kautta saada mukaan uusia toimijoita seuratoimintaan. Lisäksi seuran tavoitteena on tarjota melontaa kiinnostuksen mukaisesti melonnan eri alalajeissa sekä kannustaa seuratoimijoita mahdollisen uuden toiminnan käynnistämiseen.

Kasvatukselliset tavoitteet

Seura edistää Reilun pelin hengen mukaista urheiluseuratoimintaa, jossa kaikki melonnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan toimintaan. Seura kannustaa kaikkia tasapuolisesti ja puuttuu mahdollisiin epäkohtiin välittömästi ja avoimella tavalla.

Yhteishengelliset tavoitteet

Hyvän yhteishengen ylläpitäminen ja kehittäminen seuran jäsenten, seuratoimijoiden sekä melonnan alalajien kesken ja välillä on seuran tärkeimpiä painopisteitä. Tavoitteeseen pyritään järjestämällä yhteistä, kaikille tarkoitettua toimintaa, viestimällä avoimesti seuran toiminnasta sekä kannustamalla melonnan kokeilemiseen ja harrastamiseen mahdollisimman monipuolisesti.

Urheilulliset ja liikunnalliset tavoitteet

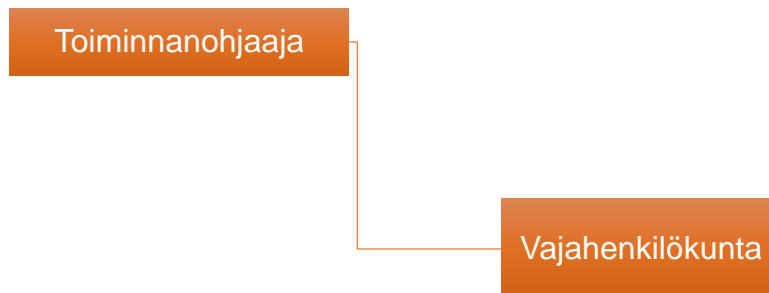
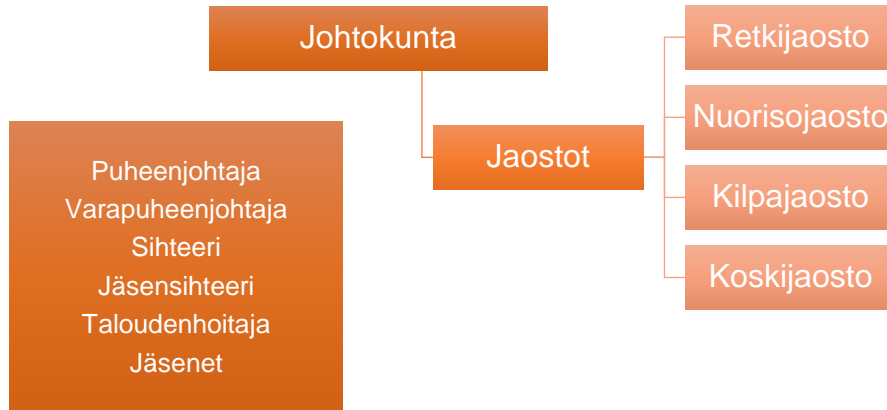
Seuran tavoitteena on liikunnan riemun laaja-alainen tarjoaminen melonnan ja erilaisten oheisharjoittelumuotojen avulla. Toiminnan toteuttamisessa otetaan huomioon osallistujien lähtötaso ja tavoitteet niin harraste- kuin kilpailumielessä. Erityisenä tavoitteena seuralla on olla yksi Suomen johtavista nuorisomelontaseuroista, joka pystyy myöhemmin tarjoamaan mahdollisuuden kilpailla myös senioritasolla.

Taloudelliset ja hallinnolliset tavoitteet

Seuran taloudellisena tavoitteena on pitää talous vakaana ja hallinnollisena tavoitteena kehittää seuran hallintopuolta selkeämmäksi sekä kevyemmäksi. Lisäksi seura pyrkii jakamaan vastuuta näistä kahdesta myös jaostotasolle. Taloudellista kasvua haetaan ensisijaisesti seuratoiminnan kautta. Tavoitteena on kuitenkin pitää melonnan harrastaminen edelleen edullisena.

1.4 Seuran organisaatio

1.4.1 Hallitus



Saaristomeren Melojat ry.:n hallitus on seuran ylin porras ja se vastaa seuran käytännön toiminnasta vuositasolla. Hallituksen päätehtävänä on koordinoida seuran toimintaa sekä vastata seuran taloudellisista puitteista sekä sen käytöstä. Hallitukseen kuuluva *puheenjohtaja* vastaa kokousten pöytäkirjan noudattamisesta ja toimii yhteyshenkilönä seuran ulkopuolelle. *Varapuheenjohtajan* tehtävänä on ottaa puheenjohtajan paikka, mikäli puheenjohtaja on estynyt kokouksesta. Hallituksen *sihteeri* laatii kokousten pöytäkirjat. *Jäsensihiteeri* vastaa seuran jäsen- ja kajakkipaikka-asioista. *Taloudenhoitaja* hoitaa kirjanpitoa ja maksaa esimerkiksi kesätyöntekijöiden palkat. Hallituksen *muut jäsenet* osallistuvat kokouksiin ja ovat mukana muiden hallituksen jäsenten kanssa vaikuttamassa seuraa koskevaan päätöksentekoon. Vuosittainen hallituksen kokoonpano on esillä Saaristomeren Melojat ry:n kotisivuilla (<http://melojat.net/tietoa-seurasta/yhteystiedot/>)

Hallituksen kokoukset

Hallitus kokoustaa säännöllisesti joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina. Poikkeuksena on kesäaika, jolloin kokoustauko saattaa kestää pari kuukautta. Seuran vuosikokous järjestetään vuosittain keväällä. Vuosikokouksessa päätetään uusista hallituksen jäsenistä. Puheenjohtajan toimikausi on yhden kalenterivuoden mittainen. Jäsenyys hallituksessa on voimassa kaksi vuotta vuosikokouksesta.

1.4.2 Muut toimihenkilöt

Hallituksen lisäksi seurassa toimii hallinnollisesti eri jaostoja, toimikuntia ja työryhmiä, jotka vastaavat oman alueensa toiminnasta. Seuran hallitus valvoo näitä jaostoja, toimikuntia ja työryhmiä. Lisäksi erilaisista erillistoiminnoista, esimerkiksi kalustonhuollosta, vastaamaan voidaan valita yksittäisiä henkilöitä. On myös käytännön toimintaa, esimerkkinä melonnanohjaus, johon osallistuu toimijoita kaikista seuran edustetuista melonnan alalajeista.

Kesäkautena seura palkkaa toiminnanohjaajan sekä vajahenkilökuntaa pyörittämään Melontakeskuksen vuokraustoimintaa. Seuran toiminnanohjaaja on kesätyöläinen, joka pääsääntöisesti vastaa Soutu- ja Melontakeskuksen kesän vuokraustoiminnasta. Vajahenkilökuntaan kuuluvat vajavahdit ovat kesätyöhön palkattuja, pääsääntöisesti nuoria melojia, jotka harrastamisen ohessa, kasvavat mukaan seuratoimintaan työtä tekemällä. Toiminnanohjaaja vastaa myös vajahenkilökunnan kouluttamisesta ja työn toteutumisesta.

2 Seuran eri toimintamuodot

Saaristomeren Melojat ry on melonnan yleisseura ja se tarjoaa lähes kaikkien melonnan alalajien harrastusmahdollisuutta. Jokaista melonnan lajia vastaa oma jaostonsa. Seuran tapahtumia varten perustetaan omia työryhmiä tapahtuman suunnittelua ja toteutusta varten, tästä on oivana esimerkkinä seuran 20-vuotisjuh latoimikunta.

Seuran käytännön toiminnassa yksi merkittävä toiminnan muoto on melonnankoulutus ja melontavälineiden vuokraustoiminta. Melonnankoulutusta seura pyrkii tarjoamaan jäsenistölleen säännöllisesti ja tarvittaessa. Melontavälineiden vuokraustoiminta-ajankohta sijoittuu kesäaikaan, jolloin seura palkkaa nuoria oman seuran kasvatteja vajahenkilökunnaksi Melontakeskukseen.

2.1 Retkijaosto

Seuran retkijaoston vastuualueena on retki- ja virkistysmelonta. Huomattava osa Saaristomeren Melojat ry:n jäsenistä on retkimeloljia: puhtaassa luonnossa liikkuminen on osoittautunut oivaksi tavaksi jättää taakseen kiireinen elämänrytmi. Lisäksi, monet lintuharrastajat ovat havainneet kajakin olevan mainio tarkkailukulkuneuvo lintuja bongatessa. Retkijaosto järjestää melontakauden aikana melojan lähtötason huomioon ottaen useita erilaisia retkiä lyhyistä iltamelonnoista viikon mittaisiin, vaativiin merimelontoihin. Lisäksi retkijaoston tavoitteena on tehdä yhteistyötä monipuolisesti eri sidosryhmien kanssa.

Retkijaoston pitkäkestoisena tavoitteena on kehittää melontakurssin käyneille vaivaton tapa päästä mukaan itselle sopivaan melontaryhmään. Talviaikaan retkimeloljista koostuva Kylmä rinki suunnittelee melontamatkoja, pidentäen tällä tavoin avovesikauttaan. Melontataitoja harjoitellaan viikoittaisella uimahallivuorolla.

2.2 Nuorisajaosto

Saaristomeren Melojat ry on ensimmäinen melonnan Nuori Suomi – sinettiseura ja näkyvänä osoituksena seuran laadukkaasta toiminnasta nuorisajaostolla on käytössään Nuori Suomen melonnan oma sinettilogo. Seuran nuorisajaoston vastuualueena on seuran

nuorisotoiminta. Käytännössä tämä tarkoittaa muun muassa junnuille tarkoitettujen harjoitusten ja junnumelontakoulujen suunnittelua ja toteuttamista sekä nuorten kilpatoiminnan vastaamisesta.

2.2.1 Nuorisajaoston tavoitteet

Nuorisajaoston kantavana tavoitteena on luoda lapsille ja nuorille kestäväälle pohjalle kiinnostus melontaa ja liikuntaa kohtaan. Seura pyrkii osaltaan vastaamaan nuorten liikunnan vähyyden ja polarisoitumisen luomaan maanlaajuiseen haasteeseen tarjoamalla monipuolisen, innostavan sekä jatkuvasti kehittyvän liikuntaympäristön koko seuran yhteistyönä. Muina nuorisajaoston tavoitteina ovat uusien melontaohjaajien kouluttaminen ja sitouttaminen seuratyöhön, jatkuvuus kouluttamalla melontaa harrastavia nuoria apuohjaajiksi melontakouluihin sekä Sinettiseura-toiminnan kehittäminen edelleen.

2.2.2 Miten mukaan?

Melontaharrastus aloitetaan usein 10–14 –ikävuoden välillä, jolloin tasapainotaitoja (kiihkerällä kajakilla pystyssä pysyminen) ja melontatekniikkaa (taitoja) opitaan helposti. Useimmat lapset ja nuoret istuvat ensi kertaa kajakkiin kesäaikana, onhan melonta kesälaji. Mukaan voi kuitenkin liittyä mihin vuodenaikaan tahansa, sillä Saaristomeren Melojat ry:n nuorisotoiminta on ympärivuotista. Uimahallivuoro mahdollistaa melonnan kokeilemisen myös talviaikaan.

Junnumelontakoulut

Seura järjestää vuosittain 1-3 kolmipäiväistä junnumelontakoulua, jotka on tarkoitettu kaikille melonnasta kiinnostuneille, 8-16 – vuotiaille lapsille ja nuorille. Junnumelontakouluun osallistumisen edellytyksenä on 200 metrin uimataito. Ensitutustuminen veteen elementtinä tehdään kokeneiden melonnanohjaajien tarkan valvonnan alaisena. Tämän jälkeen, jo toisena melontakoulupäivänä, siirrytään kapeampiin harjoituskilpakajakkeihin, joilla melonnan perustekniikan harjoittelu sujuu helposti. Kolmantena melontakoulupäivänä tutustutaan jo tarkemmin kilpamelonnan hienouksiin ja kokeillaan erilaisia kajakkeja sekä kanootteja tutustuen tällä tavoin muihin melonnan alalajeihin. Melontakoulun jälkeen aloitteleva meloja voi helposti jatkaa melontaharrastusta SMM junnuissa ja osallistua seuran

omiin viikkokilpailuihin hyvässä hengessä. Melontakoulujen voidaan ajatella olevan kunkin melontaseuran melontaurheilun perusta.

SMM nuoriso

Saaristomeren Melojat ry:n nuorisosaoston nuoret urheilijat harrastavat SMM nuoriso – nimisessä joukkueessa. Ideana on, että yksilölajista huolimatta nuoret melojat tuntisivat kuuluvansa isompaan ryhmään, jossa pidetään toisista huolta kannustamalla ja auttamalla toisia. SMM nuoriso – joukkue on avoin kaikille melontaharrastuksesta kiinnostuneille. Vuonna 2016 Saaristomeren Melojat ry:ssä harrastaa aktiivisesti keskimäärin 12 nuorta melojaa, joista noin puolet kilpailee melonnassa ja noin puolet harrastaa lajia.

SMM junnut ilmoittautuvat jokaiseen harjoitukseen www.smmnuoriso.nimenhuuto.com – sivustolla. Tällä tavoin nuoret sitoutuvat harjoitteluun viikkotasolla. Kuukausittain nuorisotoiminnan postituslistalla oleville lähetetään *junnutiedote*, jossa tiedotetaan kaikista ajankohtaisista asioista, kuten harjoitteluajankohdista, tulevista leireistä ja muista tapahtumista. *SMM nuoriso* – Facebook-ryhmässä nuoret, melontavalmentajat sekä nuorten vanhemmat voivat lähettää melontaan liittyviä tiedotteita, kuvia, videoita jne. kaikille nähtäväksi.

2.2.3 Nuorten melontaharjoittelu

Eri-ikäiset melojat harjoittelevat eri tavalla. Hyvä ikäjako harjoituskuvailuineen löytyy Risto Lehtisen (1991) Melontavalmennuksen käsikirjassa. Lehtinen kuvailee nuorten melojien harjoittelun kulkua seuraavasti:

- ❖ 9-12-vuotiaiden nuorten melojien painopisteenä ovat melonnan perustekniikan opettelu, melonnan eri alalajeihin sekä melonnan oheisharjoittelumuotoihin, kuten hiihtoon, uintiin ja telinevoimisteluun, tutustuttaminen. Voimaharjoittelun osalta tehdään liikkeiden suoritustekniikat tutuiksi. Leikinomaisuus ja ryhmässä liikkuminen pitävät nuoren melojan harrastuksessa mukana.
- ❖ 13–15-vuotiaiden nuorten melojien tavoitteena on monipuolisen harjoittelun kautta aerobisen kestävyuden hankkiminen. Kesällä harjoittelu painottuu melontaan ja

tekniikkaa kehitetään edelleen. Nopeusharjoittelua tehdään muun muassa melontakilpailuissa, mutta anaerobinen harjoittelu kannattaa vielä jättää vähemmälle huomiolle tämän ikäisillä nuorilla kovan kulutuksen sekä maitohapon sieto- ja poistomekanismin kehittymättömyyden vuoksi. Melonnan oheisharjoittelumuotoina suositaan hiihtoa, uintia ja pallopelejä. Myös voimaharjoittelu on keskeisellä sijalla: koko kehoa kuormittava kuntopiirimäinen harjoittelu on hyvä vaihtoehto. Fyysisten murrosiän merkkien ilmaantuessa on aloitettava perusvoimaharjoittelu, sillä voima tarttuu ja nuori kehittyy silloin otollisesti. Lajiharjoittelun kanssa on oltava varovainen: melontaergoa tulee meloa säännöllisesti, muttei kyllästymiseen asti.

- ❖ 16–18-vuotiaat melojat voivat jo aloittaa ”aikuismaisemman” harjoittelun, jossa melonta- ja tukilihaksistoon kohdistuvan voimaharjoittelun merkitys korostuu. Melontatekniikkaharjoittelua on lisättävä ja samalla hiottava melojan yksilöllistä lajitekniikkaa. Anaerobisia melontaharjoituksia tehdään määrällisesti paljon. Myös yleisharjoittelu on edelleen vahvasti mukana.

Urheilijan mahdollinen urakehitys alkaa jo nuorena. Yleisen monipuolisuuden kaudella 6–12-vuotiaana tulee kiinnittää huomiota urheilijan yleisiin taitovalmiuksiin, melonnassa muun muassa tekniikkaan, monipuolisten perustaitojen oppimiseen sekä lajirakkauden ja myönteisten kokemusten synnyttämiseen. Perusvalmennuskautena 12–15-vuotiaana harjoittelun painopisteinä tulisi olla monipuolisten perusvalmiuksien omaaminen, oikea perustekniikka sekä totuttautuminen harjoitteluun ja kilpailemiseen. Huipulle valmistavalla kaudella 15-18 –vuotiaana huippu-urheilijan perusvalmiudet, lajikohtaiset erikoisvalmiudet, kuten melonnassa hyvä tekniikka, riittävä voimataso, räjähtävyys ja hapenottokyky sekä huipulle harjoittelun asenne ovat asioita, jotka pyritään saavuttamaan ennen aikuisikää. Kaiken kaikkiaan, harjoittelun periaatteena on tähdätä tehokkaaseen ja järkevään harjoitteluun, ylläpidon välttämiseen sekä optimaaliseen kehitykseen.

Saaristomeren Melojat ry:n nuorisotoiminnassa pyritään vastaamaan yllä mainittuihin lasten ja nuorten harjoittelun tavoitteisiin. Vuonna 2016 SMM junnut harjoittelevat seuraavasti:

- ❖ Melontakaudella (touko-syyskuu) melotaan noin seitsemän (7) tuntia viikkoa kohden, tehdään voimaharjoittelua 1-2 kertaa viikossa, pelataan pallopelejä noin kerran viikossa ja tehdään lihahuoltoa lähes jokaisen harjoituksen yhteydessä. Oma seura

ja Suomen Melonta- ja Soutuliitto tarjoavat 2-3 eri leiriä kesäkauteen. Lisäksi nuorille melojille on tarjolla kesäkaudella 5-6 melontakilpailua.

- ❖ Oheisharjoittelukaudella (loka-huhtikuu) melotaan ergolla noin tunti viikkoa kohden, tehdään voimaharjoittelua 2-3 kertaa viikossa, pelataan pallopelejä 1-2 kertaa viikossa, venytellään perusteellisesti kerran viikossa, uidaan kerran viikossa, sauvakävellään ja – juostaan viikoittain sekä hiihdetään mahdollisuuksien mukaan. Kilpailutilanteita luodaan harjoituksissa esimerkiksi erilaisten viestien merkeissä. Lisäksi pallopelit herättävät sopivasti kilpailuhenkeä, samoin hiihtokilpailut ja jääkiekko-ottelut.

2.2.4 Nuorten melojien palkitseminen

Saaristomeren Melojat ry palkitsee seuransa aktiiveja vuotuisessa seuran päätöstilaisuudessa. Nuorille melojille on tapana jakaa syksyllä järjestettyjen Seuramestaruuskilpailuiden mitalit. Lisäksi palkitaan

- Vuoden kehittyjä (kiertopalkinto): henkilö, joka on osoittanut halua kehittyä melonnassa, auttaa ja kannustaa muita ja jonka voidaan todeta kehittyneen melonnan jollakin osa-alueella (esimerkiksi tasapaino, kisamenestys) huomattavasti.
- Vuoden kilometrihirsi: henkilö, joka on melonut eniten kilometritaulukon mukaan melontakauden aikana.
- Vuoden tsemppari: henkilö, joka on kannustanut ja auttanut muita ja pitänyt hyvää tsemppiä yllä melontaharjoituksissa, -leireillä ja – kilpailuissa.
- Vuoden ilopilleri: henkilö, joka on lähes aina iloinen ja pirteä ollessaan paikalla ja joka tartuttaa ilon ja innon muihinkin.

2.3 Kilpailujaosto

Seuran kilpailujaoston vastuualueena on aikuisten melojien kilpailutoiminta. Vuonna 2016 Saaristomeren Melojat ry:ssä urheilee yhteensä neljä aikuismeloojaa. Kaikki aikuismeloojat kilpailevat ratamelonnassa SM-tasolla. Lisäksi yksi kilpameloojista kilpailee kansainvälisellä tasolla.

2.4 Koskijaosto

Seuran koskijaoston vastuualueena on koskimelontatoiminta. Koskijaoston pitkäkestoisena tavoitteena on lajin harrastajien määrän kasvattaminen innostamalla erityisesti nuoria vauhdikkaan lajin pariin.

2.5 Erityisryhmät

Seura tarjoaa melonnan kokeilu- ja harrastusmahdollisuuden niin ikään erityisryhmille. Hyvänä esimerkkinä on jo kolme kesää toiminut Saaristomeren Melojat ry:n ja Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen tekemä yhteistyö.

3 Seuran käytännön toimintaperiaatteet

3.1 Palkitseminen

Saaristomeren Melojat ry noudattaa laatimaansa kolmiportaista aktiivien etujärjestelmää:

Aktiivisuus kannattaa – ohjaajien ja aktiivien etujärjestelmä 2015

Ohjaajien ja aktiivien etujärjestelmän tarkoituksena on huomioida aktiivien talkoopanosta porrastetusti tehdyn työn suhteessa. Tehtävänä ei ole alkaa laskea tehtyjä tunteja, vaan kauden työpanos arvioidaan tapauskohtaisesti. Kannattaa kuitenkin täyttää vajalla olevaa aktiivien aktiivisuuslistaa.

Työpanosta vastaavat edut myönnetään aina seuraavaksi vuodeksi, eli esimerkiksi vuonna 2012 tehty talkoopanosa huomioidaan vuoden 2013 eduissa. Tämän lisäksi ohjaajia muistetaan vuosittain kauden päätöstilaisuudessa.

Etuportaat:

- 1. Maksutonta koulutusta (EA yms.) ja maksuton uimahallin käyttö seuran vuoroilla.
– Esimerkiksi toimiminen ohjaajana yhdessä pitkässä melontakoulussa tai vastaava työpanos.*
- 2. Maksuton kajakkivuokraus (omaan käyttöön esimerkiksi retkellä).
– Esimerkiksi toimiminen ohjaajana vähintään yhdessä pitkässä ja yhdessä lyhyessä melontakoulussa tai muu vastaava työpanos.*
- 3. Maksuton kajakkipaikka (oman kajakin haltijoille).
– Esimerkiksi toimiminen ohjaajana vähintään yhdessä pitkässä sekä vähintään kahdessa lyhyessä melontakoulussa tai muu vastaava työpanos.*

Aktiivien etujärjestelmän tarkoituksena on jäsenten kannustaminen mukaan talkootoimintaan. Etujärjestelmän edun lisäksi aktiiveja palkitaan vuosittain seuran päätöstilaisuudessa, palkintona on yleensä jokin melontaan liittyvä esine tai asia. Jäsenen aktiivisuutta seurataan läpi vuoden seuran hallituksen, jaostojen vetäjien ja vajahenkilökunnan toimesta. Aktiivit voivat tuoda ilmi omaa aktiivisuuttaan kirjaamalla tehtyjä talkootunteja Melontakeskuksen aktiivisuuslistaan.

Aktiivipalkintojen lisäksi seuran vuosittaisessa päätöstilaisuudessa jaetaan seuraavat tunnustukset: vuoden juniorivalmentaja (kiertopalkinto), vuoden uusi aktiivi, vuoden aktiivi sekä nuorisajaoston omat tunnustukset (ks. 2.2.4 Palkitseminen)

3.2 Viestintä

Saaristomeren Melojat ry tiedottaa ajankohtaisista, seuraa, sen jäseniä tai ylipäättään melontaa koskevista asioista Internet-sivustonsa, Facebookin, sekä sähköpostin (vain jäsenet) välityksellä. Tiedotus on vilkkaampaa melontakauden aikana, jolloin uutisia ja tiedotteita ilmestyy viikoittain.

3.2.1 Sisäinen viestintä

Seuran jäsenistölle tiedottaminen tapahtuu pääsääntöisesti seuran oman jäsentiedotteen, *PiKanootin*, avulla, joka postitetaan jäsenistölle noin kerran kuukaudessa melontakauden aikana (talvikaudella harvemmin). Jäsenpostista vastaa johtokunnan sihteeri ja melontakaudella mahdollisesti seuran toiminnanohjaaja. PiKanootti sisältää ajankohtaista melontatietoa tai esimerkiksi tapahtumatietoja.

Seuran melonnanohjaajille on oma postituslistansa, josta vastaa seuran toiminnanohjaaja. *Aktiivipostituslista* lähetetään melontakaudella noin kerran viikossa ja se sisältää pyynnön melonnanohjauksiin osallistumisesta sekä tietoa muun muassa melontakeskuksen muutoksista. Talvikaudella postituslista on horrostilassa.

Eri jaostoilla on lisäksi omat postituslistansa, tästä esimerkkinä nuorisajaoston kuukausittainen junnutiedote. Jaostojen vetäjien vastuualueeseen kuuluu oman jaostonsa tiedotuksesta huolehtiminen.

3.2.2 Ulkoinen viestintä

Seuran internet-sivusto www.melojat.net tarjoaa melontakaudella ajankohtaiset tiedot melontakeskuksen tapahtumista ja eri jaostojen kuulumisista. Lisäksi sivuston yhteydessä toimii SMM kuvapankki, johon seuran jäsenet voivat lisätä melonta-aiheisia kuviaan.

Kuvapankki on avoin katseluun kaikille. Internet-sivustolla on oma ylläpitäjänsä ja sivuja päivitetään melontakaudella johtokunnan tai vajahenkilökunnan toimesta.

Saaristomeren Melojat – Facebook-yhteisö julkaisee samoja tietoja kuin internet-sivustolla, ja siellä kaikkien yhteisöön kuuluvien on mahdollista kommentoida ja tuoda omia uutisiaan melontakansan nähtäville. Facebook-yhteisö on mainio ympäristö eri melontajaostojen jäsenten tutustumiseen ja kanssakäymiseen. Yhteisön kautta myös monet uudet melonnasta kiinnostuneet ovat löytäneet lisätietoa seuran toiminnasta ja saaneet vastauksia pohdinnoilleen.

3.3 Päähteet

Saaristomeren Melojat ry pyrkii terveiden elämäntapojen ohella päihteettömyyteen omassa toiminnassaan. Melontakeskuksen alue pidetään urheilupaikan statuksen mukaisesti päihteettömänä.

Junioritapahtumista, yleisissä tapahtumista sekä aikuisten tapahtumista on laadittu ohjenuora seurassa toimiville:

Alkoholin suhteen noudatetaan seuraavaa:

1. Junnutapahtumat

- ❖ *Alaikäiset eivät nauti alkoholia missään tilanteessa seuran tapahtumissa.*
- ❖ *Aikuisten alkoholinkäyttö alaikäisten nähden ei ole suotavaa, pois lukien hieman tapahtuman luonteesta riippuen ruokajuomat maltillisesti nautittuna.*
- ❖ *Yhteisillä esim. retkillä tai kisamatkoilla aikuinen väki voi toki käydä esim. illalla ”pienellä” hiljaisuuden jälkeen, mutta päihtyneenä esiintyminen nuorten nähden ei tule kysymykseen. Ns. ”saunakaljasta” ei kenenkään tulisi pahastua.*
- ❖ *Tapahtuman vastuuhenkilön tulee olla aina selvin päin.*

2. Yhteiset tapahtumat

- ❖ *Yleisesti voimassa, mitä mainittu kohdassa ”junnutapahtumat”.*

- ❖ *Mikäli halutaan jatkaa aikuisten kanssa ”kosteissa merkeissä”, tulee asia huomioida esim. ohjelmassa siten, että junnut lähtevät kotiin / nukkumaan aikaisemmin tai toisiin tiloihin.*

3. Aikuisten tapahtumat

- ❖ *Ei suoranaisia rajoituksia alkoholin suhteen, mutta vesillä liikuttaessa on syytä noudattaa nollalinjaa.*
- ❖ *Alkoholin käyttöä voi olla tarpeen rajoittaa tai kieltää tapahtuman luonteesta riippuen.*

3.4 Koulutus

Saaristomeren Melojat ry tarjoaa jäsenilleen erilaisia koulutuksia esimerkiksi talkoohanosta vastaan. Melonnanohjaajilla on mahdollisuus käydä seuran oma apuohjaajakoulutus, joka oikeuttaa apuohjaajana toimimisen seuran melontakouluissa. Lisäksi seuran toimintaan sitoutuneille tarjotaan Suomen Soutu- ja Melontaliiton melonnanohjaajakoulutus. Ensiapukursseja pyritään järjestämään vuosittain kaikille seuran toiminnassa mukana oleville.

Nuoriso- ja kilpailujaostossa toimiville Saaristomeren Melojat ry tarjoaa Suomen Melonta- ja Soutuliiton järjestämiä nuorten melonnanohjaaja-, valmentaja- sekä tuomarikoulutusta.

4 Seuran jäsenyys

Saaristomeren Melojat ry:n jäsenyys on voimassa kalenterivuoden kerrallaan, päättyen joka vuoden viimeisenä päivänä. Poikkeuksena on jäseneksi liittyminen syyskuun alussa, jolloin jäsenyys on voimassa liittymisvuotta seuraavan vuoden loppuun. Jäseneksi voi liittyä minä vuodenaikana tahansa. Seuran jäsenellä on Melontakeskuksen kaluston vapaa käyttöoikeus aukioloaikoina. Yli vuorokauden kestävästä kalustovuokrauksesta saa 50 %:n alennuksen (yksi kajakki/jäsen). Lisäksi jäsenoikeuksiin kuuluu jäsenposti sekä Suomen Melonta- ja Soutuliiton Melonta- ja Soutu – lehti.

Jäsenmaksut vuonna 2016 ovat:

Jäsenyys

Alle 18-vuotias	40 eur
Aikuinen	80 eur
Perhe	150 eur

Kannatusjäsenyys

Alle 18-vuotias	20eur
Aikuinen	20eur

Perhemaksuun sisältyy kaksi aikuista sekä samassa taloudessa asuvat alle 18-vuotiaat lapset. Kannatusjäsenyyteen kuuluu jäsenposti sekä Suomen Melonta- ja Soutuliiton Melonta- ja Soutu – lehti.

Jäseneksi pystyy liittymään Saaristomeren Melojat ry:n seurasivustolla (www.melojat.net) tai ottamalla yhteyttä seuraan soittamalla (vain kesäisin) tai sähköpostilla.

Jäseneksi tuleminen edellyttää Saaristomeren Melojat ry:n tai jonkin muun melontaseuran melontakoulun suorittamista ja reskutustaidon osoittamista jäsenyyden myöntäjälle.

5 Yhteystiedot

Yleinen

Saaristomeren Melojat ry
Rykmentintie 55
20880 Turku

p. 041-45 65 223 (vain kesällä)
e-mail: [posti\(at\)melojat.net](mailto:posti(at)melojat.net)

HUOM! Talvisin tavoitat meidät sähköpostitse.

Melontakeskus

Turun Soutu- ja Melontakeskus
Rykmentintie 55
20880 Turku

p. 041-45 65 223 (vain kesällä)
e-mail: [posti\(at\)melojat.net](mailto:posti(at)melojat.net)

Seurakäsikirjan laatimisessa käytetyt lähteet

Lehtinen, R. 1991. Melontavalmennuksen käsikirja. Suomen Urheiluopiston Kansallisen Valmentajatutkinnon lopputyö.

Taivainen, M., Mäkinen, J., Koskinen, H. & Kukkola, H. 1977. Melontaopas. Kangasalan kirjapaino. Suomen Kanoottiliitto ry.

Saaristomerén Melojat ry. 2013. Viitattu 16.10.2013.
<http://melojat.net/>

Saaristomerén Melojat ry. 2010. Urheiluseuran toimintalinja. Tulostettu 10.10.2013.

Saaristomerén Melojat ry. 2012. Yleinen toimintakertomus. Tulostettu 31.8.2013.

Saaristomerén Melojat ry. 2012. Retkijaoston toimintakertomus. Tulostettu 31.8.2013.

Saaristomerén Melojat ry. 2012. Nuorisajaoston toimintakertomus. Tulostettu 31.8.2013.

Saaristomerén Melojat ry. 2012. Kilpajaoston toimintakertomus. Tulostettu 31.8.2013.

Saaristomerén Melojat ry. 2012. Koskijaoston toimintakertomus. Tulostettu 31.8.2013.

Saaristomerén Melojat ry. 2012. Yleinen toimintasuunnitelma. Tulostettu 1.9.2013.

Saaristomerén Melojat ry. 2012. Retkijaoston toimintasuunnitelma. Tulostettu 1.9.2013.

Saaristomerén Melojat ry. 2012. Nuorisajaoston toimintasuunnitelma. Tulostettu 1.9.2013.

Saaristomerén Melojat ry. 2012. Kilpajaoston toimintasuunnitelma. Tulostettu 1.9.2013.

Saaristomerén Melojat ry. 2012. Koskijaoston toimintasuunnitelma. Tulostettu 1.9.2013.

Suomen Olympiakomitea. (1989) Suomalainen valmennusoppi. Osa 2: harjoittelu. Urheilu-syke Oy. Gummerus. Jyväskylä.