

TIEDOTTEEN SISÄLTÖ

- Huhtikuun harjoitukset
- Väliviikko ohjatuista harjoituksista
- Vajan kevättalkoot 3.5.2017
- Nuorisajaoston melontakauden avajaiset 11.5.2017
- Toukokuun harjoitukset
- Kesän TS melontakouluihin ilmoittautuminen
- Miikan kuulumisia ulkomaan melontaleireiltä
- Seuraava harjoitusmaksu (huhti-kesäkuu) laskutetaan heinäkuun alussa
- Harjoitusten perumisesta ja kahden tunnin "varoajasta"
- Ilmoittautuminen harjoituksiin
- SMM nuoriso on Facebookissa
- Tutustu melonta- ja soutuliiton sivuihin!
- Nuorisotoiminnan yhteystiedot



Kuvassa SMM Nuoriso melonta- ja uintitreenisä 12.4.2017.

HUHTIKUUN HARJOITUKSET

Huhtikuussa harjoittelemme seuraavasti:

- **MELONTA- JA UINTITREENI** keskiviikkoisin klo 19.00-20.00 Turun uimahallilla.

Melonta- ja uintitreeneissä harjoittelemmme melonnan perustaitoja. Lisäksi jokaiseen harjoitukseen sisältyy uintia. Tule paikalle ajoissa, päivystämme ovella klo 18.50-19.00. Lopetamme melomisen/uimisen klo 19.55, jonka jälkeen junnut käyvät suihkussa ja saunassa. Hallilta poistumme klo 20.10. Melonta- ja uintitreenein hinta on 2eur/kerta, varauduthan siis kolikolla.

Uimahallin tiloissa on yksi pesuhuone ja yksi sauna, joissa käytetään uimapukua. Pukuhuoneen käytävät on jaettu verhoilla niin, että ensimmäinen käytävä on miehille ja perimmäinen käytävä on naisille. Seuran puolesta paikalla on kajakkeja, aukkopeitteitä ja meloja. Uimapuvun ja pyyhkeen lisäksi voit ottaa mukaan uimalasit. Melonta- ja uintitreeneissä ohjaamassa ovat Stian ja Mia.

- **SÄHLY** perjantaisin klo 18.00-19.00 Puropellon koululla.

Sählyyn ovat tervetulleita kaikki ikään ja pelitaitoon katsomatta. **Voit ottaa mukaasi perheenjäsenesi, kaverisi tai vanhempasi** (laita tällöin viesti Stianille tai Mialle)! Pelaamme yhdessä ja pidämme hauskaa, samalla saamme hien pintaan! Ilmoittaudu sählyvuoroille nimenhuudossa. Mukaan tarvitset sisäliikuntavarusteet, sisäpelikengät, juomapullon ja oman mailan. Suojalaseja suositellaan! Sählyissä ohjaamassa on Stian.



VIIMEINEN MELONTA- UINTITREENI SEKÄ SÄHLY

Viimeinen melonta- ja uintitreenei järjestetään ke 26.4. ja viimeinen sähly pe 28.4.

Viimeisessä melonta- ja uintitreeneissä lopetamme jo n. klo 19.30 ja pakkaamme kajakit seuran pakuun ja traileriin. Voit varata aikaa klo 20.30 asti, mutta pyrimme pakkaamaan kajakit mahdollisimman nopeasti!

VÄLIVIIKKO OHJATUISTA HARJOITUKSISTA

Vapun jälkeen (1.-7.5.2017) pidämme viikon tauon ohjatuista harjoituksista. Viikon aikana on hyvää aikaa kaivaa mahdolliset melontavarusteet valmiiksi esiin kodin kätköistä ja osallistua melontakeskuksen kevättalkoihin!

VAJAN KEVÄTTALKOOT 3.5.2017

Tervetuloa kantamaan kortesi kekoon!
Jokaiselle löytyy varmasti jotain tekemistä, tehtävälista on jälleen pitkä. Talkoiden lopuksi grillaamme makkaraa. Ilmoittaudu mukaan talkoisiin nimenhuudossa!



NUORISOJAOSTON MELONTAKAUDEN AVAJAISET 11.5.2017

Nuorisajaoston melontakauden avajaiset järjestetään samalla melontakeskuksen avajaisten kanssa torstaina 11.5. klo 17.00 alkaen. Ohjelmassa on Westarien (<http://www.westarit.fi/>) järjestämää jousiammuntaa ja muuta hauskaa kisailua maissa sekä avokanoottien ohjattua kokeilua. Lisäksi jaamme menneiden vuosien Seuramestaruuskilpailuiden palkintoja. Grilli on kuumana ja tarjolla on muutakin purtavaa.

Ilmoittaudu avajaisiin jo nyt nimenhuudossa!

TOUKOKUUN HARJOITUKSET

Toukokuussa harjoittelemme seuraavasti:

- **VAJATREENI 8.5. alkaen** maanantaisin klo 18.00-19.30 melontakeskuksessa (Rykmentintie 55, 20880 Turku).
- **VAJATREENI 18.5. alkaen** torstaisin klo 18.00-19.30 melontakeskuksessa.

Vajatreeneissä käymme ulkoilemassa ja teemme erilaisia lihaskuntoharjoituksia melontakeskuksessa. Lisäksi tutustumme melontaergometriin ja valmistelemme vajaa ja kajakkeja varusteineen tulevaan avovesikauteen. Ilmoitamme ensimmäisestä varsinaisesta toukokuun melontaharjoituksesta ja melonnassa tarvittavista varusteista erikseen nimenhuudossa ja sähköpostitse.

Vajatreeneissä tarvittavat sisä- ja ulkoliikuntavarustuksen ja juomapullon. Hyvään sisäliikuntavarustukseen kuuluu shortsit tai trikoot, T-paita tai toppi ja sisäpelikengät. Hyvä ulkovarustus sisältää tuulipuvun tms., kerrastopaidan tms., pipon, hanskat ja lenkkarit.

KESÄN TS MELONTAKOULUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

TS Melontakoulu on tarkoitettu 8-14-vuotiaille uimataitoisille (50m) ja melonnasta kiinnostuneille tytöille ja pojille. Seuramme tarjoaa yhteensä neljä TS Melontakoulua tulevan kesän aikana:

TS Melontakoulu 1 5.-7.6.2017, kunakin päivänä klo 9-12

TS Melontakoulu 2 5.-7.6.2017, kunakin päivänä klo 13-16

TS Melontakoulu 3 7.-9.8.2017, kunakin päivänä klo 9-12

TS Melontakoulu 4 7.-9.8.2017, kunakin päivänä klo 13-16



TS Melontakoulut järjestetään Turun Soutu- ja Melontakeskuksessa, osoitteessa Rykmentintie 55, 20880 Turku.

TS Melontakouluun varaudutaan säänmukaisella liikuntavarustuksella, vaihtovaatteilla, uimapuvulla sekä pyyhkeellä. Kaikki itse melontaan tarvittavat varusteet tulevat Saaristomeren Melojilta. TS Melontakouluissa melontakoululaiset oppivat melomaan erilaisilla kajakeilla. Melontakouluissa vierailee myös melonnan MM-edustaja Miika Dietrich, joka kertoo matkastaan juniorista melonnan ammattilaiseksi. TS Melontakoulun jälkeen melontakoululaiset voivat jatkaa melontaharrastusta SMM nuorison melontaharjoituksissa.

Lähetämme TS Melontakouluun osallistuville kattavan infopakettin melontakoulusta lähempänä melontakoulun ajankohtaa.

Hinta 80 € / 72 € (TS kestotilaajille 10 % alennus.)

Hintaan sisältyy jäsenyys 2017, lippalakki, kurssitodistus sekä viisi vapaavalintaista kertaa SMM nuorison ohjatuissa harjoituksissa kesän 2017 aikana.

Ilmoittaudu mukaan täällä: <http://melojat-verkkokauppa.net/fi/tuote/3667516-ts-melontakoulu>

Lisätiedot:

Mia Dietrich-Isomaa

puh. 041 4565 222

posti@melojat.net

ILMOITTAUDU MUKAAN PIKIMMITEN, mukaan mahtuu 20 osallistujaa / melontakoulu!

MIIKAN KUULUMISIA ULKOMAAAN MELONTALEIREILTÄ

Seuramme kilpameloja Miika Dietrich on viettänyt alkuvuoden ulkomailla melontaleireillä. Voit lukea Miikan kuulumisia täältä: <http://miikadietrich.fi/blogi>



SEURAAVA HARJOITUSMAKSU (huhti-kesäkuu) LASKUTETAAN HEINÄKUUN ALUSSA

Junnuilta perittävillä harjoitusmaksuilla katetaan mm. osa leirien ja kilpailuiden kuluista, sekä valmennuksen, harjoitustilojen ja kalustohankintojen kuluja. Harjoitusmaksu on 20 eur/hlö/kk.

Maksu sisältää mahdollisuuden mm. osallistua aina vähintään kahteen ohjattuun harjoitukseen viikossa, esim. sähly- ja uimahallivuorot sekä kesällä melontatreenit. Maksu peritään kolmen kuukauden välein aina niiltä kuukauden jaksoilta, joilla alle 20 v. nuori on käynyt vähintään kaksi kertaa harjoituksissa.

Lähetämme harjoitusmaksuista erikseen sähköpostia.

HARJOITUSTEN PERUMISESTA JA KAHDEN TUNNIN ”VAROAJASTA”

Kaikki järjestettävät harjoitukset ovat nimenhuudossa. Mikäli harjoitukseen osallistujia näyttää olevan vähän, käythän nimenhuudossa tarkistamassa tilanteen (harjoitus järjestetään /ei järjestetä) ennen harjoituksen alkua.

Mikäli harjoitus perutaan, lähetämme nimenhuudon kautta tekstiviestin niille, jotka ovat ilmoittaneet puhelinnumerosa nimenhuudon pelaajaprofiilissa. Ilmoitamme asiasta myös SMM nuoriso -ryhmässä Facebookissa.

Harjoitukseen on ilmoitettava **vähintään kaksi tuntia ennen harjoituksen alkua**. Tällä tavoin voimme tarvittaessa perua harjoituksen hyvissä ajoin. Mikäli myöhästyit harjoitukseen ilmoittautumisesta, voit laittaa viestin nimenhuudossa harjoituskohdan viestikenttään.

ILMOITTAUTUMINEN HARJOITUKSIIN

Kaikki viikon ohjatut harjoitukset ovat nimenhuudossa, joten pystyt ilmoittautumaan (in/out) kaikkiin treeneihin jo päiviä ennen varsinaista harjoitusta.

Kirjautuminen nimenhuuto.com – sivustolle:

1. Mene osoitteeseen www.smmnuoriso.nimenhuuto.com
2. Liity joukkueeseen täyttämällä tietosi.
3. SMM nuorison salasana on ”Meloja”



SMM NUORISO ON FACEBOOKISSA

Olemme myös Facebookissa ryhmänä nimeltä **SMM nuoriso**. Ryhmä on suljettu, voit siis löytää SMM nuorison Facebookista, muttet näe sen julkaisuja ennen liittymistä ryhmään.

Liity nyt! Facebook-ryhmässä junnut ja ohjaajat julkaisevat tiedotteita ja kuvia (kaikki tiedotteet tulevat myös nimenhuutoon).

SMM Facebookissa ja Instagramissa

Löydät Saaristomerren Melojat Facebookista:

<https://www.facebook.com/saaristomerrenmelojat/>

sekä Instagramista:

<https://www.instagram.com/saaristomerrenmelojat/>

TUTUSTU MELONTA- JA SOUTULIITON SIVUIHIN!



Suomen
melonta-
ja soutuliitto ry

Voit tutustua melonta- ja soutuliiton sivuilla täällä: www.melontajasoutuliitto.fi

Liiton etusivulla julkaistaan ajankohtaista tietoa melonnan ja soudun tapahtumista.

NUORISOTOIMINNAN YHTEYSTIEDOT



Stian Vesterinen

stianwest@mac.com

050 9178 739



Mia Dietrich-Isomaa

mia.dietrich@melojat.net/mia.dietrich@gmail.com

041 4565 222

