



VESISEIKKAILUT ODOTTAVAT!

Tukilinja oli mukana käynnistämässä soveltavaa melontatoimintaa Tampereella. Nyt kajakit lipuvat vesille jo kahdeksatta kesää. Mukana on kaksi uuttakin kajakkia.

TEKSTI JA KUVAT Riitta Skytt

Tampereen Vihuri
Sisä-Suomen suurin melontaseura,
perustettu 1947.

Soveltava melonta
Lähinnä liikuntarajoitteisille
suunnattua, ohjattua
erityismelontaa erityisvarustein.

Tukilinja-apuraha
Vuoden Toimija 2015
-palkintoapuraha myönnettiin
melontakaluston hankintaan
soveltavan melontatoiminnan
vakinaistamiseksi.

Rauhaniemi on kierretty aallokosta huolimatta. Vuorossa on juoma- ja huilaustauko Koukkuniemen poukamassa. Etummaisessa kajakissa hehkuttaa Auli Klade ja takana kaksikossa Anne ja Charles Beresford.

TUULI VISKOO pilvenriekaleita taivaalla ja nostattaa Näsijärven ulapalle vaahtopäitä, mutta Tampereen Rauhaniemen uimarannalla kesäinen iltapäivä on suojaisa. Rantaan on kokoontunut iloisesti hälisevä porukka. He ovat lähdössä vesille melontaseura Tampereen Vihurin vapaaehtoisten kanssa.

Soveltavan melonnan iltoihin on helppoa saada seuran vapaaehtoisia mukaan, sanoo järjestelyistä vastaava **Petra Peltoniemi**. “Kun tänne on tullut yhden kerran, niin halua tulla uudestaan.”

Idean toiminnan käynnistämisestä toi Vihuriin **Tuomo Vuohensilta**, joka teki Tampereen ammattikorkeakoulussa fysioterapian opinnäytetyönä oppaan MS-kuntoutujien melonnanohjaajille. Yhteistyökumppanina oli Pirkanmaan neuroyhdistys.

Tukilinja mukana

Tukilinja oli mukana vakiinnuttamassa toimintaa myöntämällä vuonna 2015 Vuoden toimija -palkintoapurahan soveltavan kaluston hankintaan. 10 000 euron apurahalla seura sai hankittua tarpeellisia välineitä ja järjestettyä ensimmäisen soveltavan melonnan peruskurssin Pirkanmaan neuroyhdistyksen jäsenille. Heitä on toiminnassa yhä mukana.

Vihurin varapuheenjohtaja ja kurssijaoksen vetäjä **Ville Mantere** on toiminut soveltavan melonnan kursseilla jo kahdeksatta vuotta. Hän kertoo, että yhdistyksen soveltavan melonnan kursseille on ollut kysyntää paljon enemmän kuin kalusto on antanut myöten ottaa osallistujia mukaan.

Nyt tilanne on kuitenkin kohentunut:

“Tukilinjalta saamamme apurahan avulla hankimme tänä vuonna kaksi uutta sovelta-
vaan melontaan sopivaa kajakkia. Lämmin kiitos tästä Tukilinjalle.”

”

*Kun tänne on
tullut yhden
kerran, haluaa
tulla uudestaan.*

”

Vapaaehtoiset apuna

Muutaman sadan metrin päässä Vihurin vajoilla käy viilskä. Vapaaehtoiset seuran jäsenet laittavat varusteita ja kajakkeja lähtökuntoon. Jokaisella liikuntarajoitteisella melojalla on oma kortti, johon on merkitty hänelle parhaiten sopiva kajakki ja mela, millaiset melontaliivit hän tarvitsee ja laitetaanko kajakkiin erityisiä tukia.

Kortissa lukee myös, mitä soveltavan melonnan peruskurssin osioita osallistuja on suorittanut vai onko hänellä peruskurssi jo kokonaan hallussa.

Turvamelojia mukana

Soveltavan melonnan illoissa on yleensä 9–12 osallistujaa ja vähintään saman verran seuran kouluttamia vapaaehtoisia ohjaajia ja turvamelojia. Heitä tarvitaan näin monta, koska kurssilaiset jaetaan useaan melontaryhmään, joilla jokaisella on oma ohjelma ja vauhti.

”Osallistujien melontakapasiteetti vaihtelee melko paljon, mutta tavoitteemme on tarjota mahdollisimman monelle omien kykyjen mukainen melontatapahtuma”, Ville Mantere kertoo.

Turvallisuus ennen kaikkea

Uudet osallistujat suorittavat kesän aikana Suomen melonta- ja soutuiliiton **Meloja 1**-peruskurssin, jolla opitaan paitsi melonnan alkeet myös tärkeimmät turvallisuustaidot



Tampereen Vihurin melontaohjaaja Ea Alatalo ja Pico-koira ovat osallistujien turvana.

Pirkanmaan neuroyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Anne Beresford ja hänen miehensä Charles Beresford ovat innokkaita melojia.

ja -periaatteet. Kurssin suorittaneet saavat kortin, joka todistaa heidän melontataitonsa eurooppalaiseen EPP-järjestelmään (*Euro Paddle Pass*) kuuluvissa maissa esimerkiksi välineiden vuokraustilanteissa.

Koska osallistujilla on sairaudesta tai vammasta johtuen liikunnallisia haasteita, Vihurissa kiinnitetään turvallisuuden aivan erityistä huomiota. Seura on sopinut Tampereen kaupungin liikuntatoimen kanssa siitä, että se saa käyttää Rauhaniemen uimarannan reunaan melonnan harjoitteluun.

Tasainen ja loiva ranta tarjoaa vakaan lähtöpaikan. Laiturin reunalta ei ole muutenkaan helppoa mennä kiikkerään kajakkiin, joten kajakit hinataan ensin vajalta Rauhaniemen rantaan. Siellä jokaista autetaan tarvittaessa siirtymään turvallisesti kajakin penkkiin. Ennen lähtöä vastuuhajaajat varmistavat

vielä, että jokainen istuu tukevasti ja mukavasti. Yksikään osallistuja ei melo yksin, vaan vieressä tai mukana kajakissa on aina Vihurin vapaaehtoinen turvameloja.

Rannalla arvostetaan vapaaehtoisten tekemää työtä.

”Kyllähän niillä on iso vastuu, kun me vajakit lähdetään kajakeilla”, joku vääräleuka huikkaa.

Ja eikun menoksi

Tuulinen sää ei pelota lähtijöitä. Heistä on vain kivaa oppia melomaan aallokossa.

Kun kajakit on saatu vesille, melojat ryhtyvät kuuntelemaan vastuuhajaaja Ville Mantereen ohjeita. Kaikki eivät lähde ulapalle keikkumaan, vaan jäävät melomaan Rauhaniemen venesataman aallonmurtajan suojiin. Kokeneemmat, joilla taito riittää, tekevät





Soveltavan melonnan järjestelyistä vastaava Petra Peltoniemi tarkistaa, että varusteet ja kajakit ovat asianmukaisessa kunnossa.

Sairaudesta johtuen kylmä vesi voi lisätä lihasjänteyttä. Silloin ei ole helppoa päästä nopeasti ulos istuinaukosta varsinkaan, jos aukkoite pitää irroittaa ensin. Nyt harjoitus tehdään ilman peitettä.

Voittajan olo

Kuten oikeassakin tilanteessa, kaatuminen käy niin nopeasti, ettei siinä ehdi miettiä mitään. Katja nousee kuitenkin omin voimin samantien pintaan.

“Olit niin rohkea, menit tosta noin vaan! Tulit hyvin siihen sivuun. Ilmeisesti jalat vaan tuli ulos sieltä”, kehuu Peltoniemi.

Katja myöntää, että häntä kyllä aluksi pelotti, mutta nyt tuntuu jo ihanan virkeältä.

“Menen vaihtamaan vaatteita”, hän sanoo ja kahlaa rantaan.

“Tuli voittajaolo!”

Ville Mantere ja Petra Peltoniemi antavat Katja Peltoselle ohjeita kuinka on toimittava, jos kajakki kaatuu. Pelastautumisharjoitusta kutsutaan reskuttamiseksi ja se on vapaaehtoista.

”

Tulee kunnon endorfiinipölyt ja aika unohtuu!

”

“Pidin kiinni niin paljon kuin rystysistä lähti ja luotin vaan, että ei kai me tässä kaaduta, kun ei muutkaan.”

Toiseen kajakkiin ristiaalokko oli heittänyt vettä sisään, mutta nyt se vain naurattaa: “On vähän lapsellinen olo, kun housut kastui.”

Moni kertoo myös, kuinka melonnan jälkeen päässä usein keinuttaa jonkin aikaa.

“Olen nauttinut tästä paljon. Tulee kunnon endorfiinipölyt ja aika unohtuu. Ihana happi-myrykytys”, sanoo **Tarja Määttänen**, joka on melonut jo monta vuotta.

Harjoittelusta rohkeutta

Katja Peltonen on ensimmäistä kesää mukana. Tänäpäin hän on päättänyt harjoitella, kuinka pelastaudutaan kaatuneesta kajakista. Harjoitusta kutsutaan reskuttamiseksi. Se tehdään sen verran matalassa vedessä, että ohjaajat Petra Peltoniemi ja **Elina Niemi** ylettyvät seisomaan tukevasti pohjassa ja autamaan tarvittaessa. Ennen reskutusta Katja käy kaatumisen ja kajakista irrottautumisen vaihe vaiheelta läpi yhdessä Peltoniemen ja Ville Mantereen kanssa.

pidemmän reissun Rauhaniemen ympäri. He sopivat, että juoma- ja huilaustauko pidetään Koukkuniemen poukamassa.

Muutama vapaaehtoinen jää rantaan vartioimaan tavaroita. Vahtipenkillä kilisevät kutimet ja juttu lentää.

Seikkailu aallokossa

Reilun tunnin jälkeen kajakit palailevat takaisin rantaan. Innosta puhkuen osallistujat kertovat, kuinka jännää oli meloa aallokossa:

Mukaan toimintaan

Tampereen Vihuri järjestää soveltavan melonnan peruskursseja, joilla käytetään tarvittaessa erityiskalustoa ja -välineitä. Tämän kesän kurssi on täynnä, mutta kesän 2024 kurssille voi ilmoittautua: kurssit@vihuri.info.