

PÄRSKE

Pärske 1/200

BCU-taitotestaus
toukokuussa
s. 8

Kuivaruoasta
kulinaristeille
s. 6

S. A. Andrén
jäljillä s. 12





Pärske 1/06 HELSINGIN MELOJIEN TIEDOTUSLEHTI ISSN 1239-1107

Päätoimittaja, toimitus ja taitto

Marja Niemi porske@helsinginmelojat.fi
puh. 040 770 1061

Pärske 2/06 postitetaan seuran jäsenille toukokuun alussa.
Aineisto lehteen viimeistään 6.4. 2006. Sovi jutuista ja kuvista etukäteen.

Kansi

Tajuttoman pelastus HeMen ensiapukurssilla. Kuva Ilkka Salmi.

Pärske 1/06

Pärskeen pää	s. 3
Toimet ja talkoot, hallitukselta	s. 4
Esitellyssä Tapio Linkosalo	s. 5
Kulvaruosta kulinaristeille	s. 7
Melontakoulutusta maailmalta	s. 8
Vimmasta ailaistreeniä	s. 10
Melonnallinen EA2	s. 11
Kihdin selältä itään, kesän retkiä	s. 12
Kevään ja kesän kurssit	s. 15
HeMen toimihenkilöt	s. 15
HeMen maksut v. 2005	s. 16

Tommi Korhonen

Kanoottivajat

Soutustadion SS (valkea betonirakennus)
Mustikkamaa MM (puutalo Mustikkamaan sillan länsipuolella)

HeMen hallitus v. 2006**Puheenjohtaja**

Jukka Honkala puheenjohtaja@helsinginmelojat.fi
040 507 0880

Varapuheenjohtaja

Markku Soikkeli markku.soikkeli@suomi24.fi
040 581 6599, (09) 3967 2487 (t.)

Sihteeri

Eeva Hägel sihteeri@helsinginmelojat.fi
0400 774 520

Muut jäsenet

Marja Niemi porske@helsinginmelojat.fi
040 7701061 (k.) 040 779 7061 (t.)

Mirja Hämäläinen

mirja.hamalainen@fimnet.fi
050 5252843

Paula Suursepää

paula.suursepaa@netsonic.fi
040 5639490

Hyvältä näyttää

Seuramme kasvaa ja kehittyy. Viime vuonna jäsenmäärä nousi runsaaseen 400:aan. Alkeiskursseilta joukkomme liittyi noin 50 uutta innokasta melontaharrastuksen aloittajaa. Loput parkkimmentä tulivat aiemmin

hetken riittävydestä ja jäsenmäärän kasvaessa myös odotettavissa olevista puutteista. Siispä lisää menopelejä pienempikokoisille, samoin liivejä, ehjiä aukkareita ja varuste-kaappeja sekä tehostusta tilojen käyttöön... Hallitus vastaa huutoon keväen hankinnoissa ja talkootarjonnassa.

Vedet ovat jäissä, mutta taitoja ja valmiuksia tuleville retkille voimme hioa. Melontaan räätälöity ensiapukurssi halliharjoituksineen opetti paljon mm. elvytyksen ongelmista vesillä. Koulutusryhmämme osoittautui kursseilla eturivin innovaattoriksi melontaturvallisuudenkin saralla!

Myös työ koulutuksen kehittämisessä näkyy, halli on ollut syksystä alkaen täynnä. Opetuksen perusteellisuutta ja tehokkuutta kuvaa hyvin, että eskimopyörähdys voi jo aloittelijallakin olla ensimmäisten opittujen asioiden joukossa. Keväällä on myös ainutlaatuinen tilaisuus maistella brittiläistä taitokoulutusta kotivesillämme. Piponnosto Salmen lkalke ja Linnonmaan Jukalle usia ulottuvuuksia avaavista hankkeista.

Seuran retkille osallistui viime vuonna vajaa viidennes jäsenistä. Uusia retkiä ja retken vetäjiä mahtuu kuvioihin mukaan. Jäsenistämme neljäsosa on käynyt oman ohjaajakoulutuksemme ja parillakym-

menellä on Kanootiliiton melontaohjaajatutkinto. Näillä valmiuksilla voisi monikin ryhtyä toteuttamaan haluamiaan retkiä. Retkelle lähtijöitä, niin vedettäväksi kuin apuvetäjäksikin, seurasta varmasti löytyy. Käynnistelemme tänä vuonna myös tutor-toimintaa, jossa uusien retkenvetäjien on mahdollista saada kokeilta konkareilla apua ja opastusta alkuun. Muuta melontaseuraa järjestetty edelleen mukavasti hemeilistiltä, joka tavoittaa tällä hetkellä noin 300 jäsentä.

Talkootyöt ja tekijät eivät viime vuonna kohdanneet parhailla mahdollisella tavalla. Suoritamme ikävän talkoomaksujen karhuamisen noin 40 jäseneltä. Pyrimme kehittämään talkoosysteemiä toimivammaksi, ja yksi ratkaisu voisi olla tehtävien anto porukoille yksittäisten henkilöiden sijaan. Jäsenten oma aktiivisuus on tässäkin suureksi avuksi. Kaikki omatoimisuus ja aloitteellisuus sekä ideat ja toiveet yhteisen hyvän nimissä ja kanssajäsenten huomioiden otetaan aina ilolla vastaan!

*Aurinkoista, virkistäväää ja turvallista melontakevättä!
Pukeutukaamme aina veden lämpötilan mukaan
— siis meollessa.*

juKka, pj.



Nötön soiva kivi ja Saaristomeren retki kesällä 2005.

meloneiden kurssilla sekä seuraohjaajiemme kiintöillään kouluttamina. Seurasta erosi viilseentoista jäsentä.

HeMe tarjoaa erinomaiset melontamahdollisuudet vajoiltaan kaupungin motemilla puolin, tasokasta jäsenkoulutusta ja muutakin meininkiä pipot löysällä turvallisuudesta tinkimättä. Siinä ilenee syytä vetovoimaamme. HeMen henki tuksahtaa kauas, sillä tiedusteluja seuraan liittymisestä tulee läpi vuoden yhä tehnevään tahtiin. Tällä menolla meitä on pian se 500, jonka pari vuotta sitten arvioimme maksimimääräksi nykytiloihimme.

Syksyn kysely hankintatoiveista antoi hyvän kuvan kaluston tämän

Talkoot ja toimet

Ajantasaiset tiedot vapaista talkoopakoksista
Maija Airaksella: talkoot@helsinginmelojat.fi.
Ilmoita Maijalle, kun olet tehnyt oman panoksesi!

Vajavastavaksi Mustikkamaalle?

Lisätietoja hommasta Taru Saxbergiltä p. 0400 609 039
tai muulta vajaryhmältä (ks. toimihenkilöt s. 15).
Ilmoittautua voi esim. Jukale,
puheenjohtaja@helsinginmelojat.fi tai 040 507 0880.

Kirjoille ja cd-levyille virstasto?

Seuralla on noin hyllymetri melonta-aiheisia kirjoja ja
cd-levyjä (mm. Saaristomeren merikortisarja). Kuka
varastoisii aineiston kotinsa ja listaisi sen? Listan
voisi heittää www-sivuille ja aineistolle mieltä
lainauskäytännöt seuran jäsenille? Ota yhteyttä
Jukkaan eli puheenjohtaja@helsinginmelojat.fi tai
040 507 0880.

Haluatko käyttää puolet seuran rahoista?

Kalustorihankinnosta vastaava olisi halukas jakamaan
tehtävänsä jonkun toisen kalustohankinnosta
kiinnostuneen kanssa.

Jos innostuit, otapa yhteyttä Ristoon ja kysele lisätietoja
risto.lehtivaara@koluumisto.fi

Helsingin Melojat ry:n sääntömääräinen

Kevätkokous

Soutustadionilla Soutupaviljongissa
(puurakennuksen yläkerta)
Maanantaina 20.3. klo 18.

Käsittellään sääntömääräiset asiat:

- Kokouksen avaus.
- Kokouksen puheenjohtajan, sihteerin,
kahden pöytäkirjantarkastajan
ja kahden ääntenlaskijan valinta.
- Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden
toeleminen
- Esityslistan hyväksyminen
kokouksen työjärjestykseksi
- Vuoden 2005 tilinpäätös, tilintarkastajien
lausunto ja vuosikertomus.
- Tilinpäätöksen vahvistaminen ja
vastuuvapauden myöntäminen.
- Muut asiat
- Kokouksen päättäminen

TERVETULOA!

[hallitukselta]

Talkootehtävät listataan

Talkootoiminnan kehittämistä jatketaan. Toimia ja
talkoopakoksia on jo suurelta osin kerätty ja kirjattu. Nyt
tavoitteena on saada lista hommista nettiin. Tämä
helpottaa jäseniä löytämään sopivia talkoopakoksia ja
turvaa seuran toiminnan jatkuvuutta. Kun tehtäviä on
kirjattu, ei jokaisen uuden tekijän tarvitse keksiä pyörää
itse. Toki kaikki entistä paremmin rullaavat keksinnöt ovat
aina tervetulleita!

Hallitus kerää kevään aikana toimihenkilöiltä myös
palautetta eri tehtäväalueiden käytännön sujuvuudesta,
mahdollisista ongelmista ja kehittämiseidosta. Kysely
tehdään s-postitse.

Mustikkamaa ja Soutustadion tasoissa

Viime kausi tasoihi edelliskesän eron vajojen välillä.
Kesällä 2004 SS hakkasi MM:n yli 400 lähdöllä, nyt ero
tasoihi, joskin SS johtaa edelleen mutta vain 40
vajakirjaan merkityillä lähdöllä.

Kajakeista Viking hakkaa edelleen muut. Viking lipuu
vesille sekä SS:n että MM:n laiturista tiuheampaan kuin
muut mallit. Tilastofaktat näkyvät kevään 2006 han-
kinnoissa. Viking-malleja ilmaantunee yksi lisää.

LÄHDÖT

Soutustadion	1128
Mustikkamaa	1084
KAJAKIT/LÄHDÖT	
Viking	337
Nordkapp Jubilee	203
Artisan Millennium	181

SUOSITUIMMAT YKSITTÄISET KAJAKIT

MALLI	VAJA	NRO	MELONTAKERRAT
Viking	MM	73	91
Viking	MM	74	87
Nordkapp J.	MM	68	85

Korjaustila vuokrattu

Soutajien korjaustila Soutustadionilla on vuokrattu HeMelle
jälleen huhti-toukokuuksi. Korjaustilan yhteyshenkilönä
avaimineen toimii Tapio Linkosalo. Tilaa voi käyttää myös
omien kajakkien korjaushommiin.



[esittelyssä]

Pärske yhdistää nimet kasvoihin. Nyt vuorossa on seuran kaluston kunnostuksesta vastaava Tapio Linkosalo.

Mistä korjaustaitosi ovat peräisin?

Mikä on tyypillisin seurakäytössä olevaa kajakkia vaaniva vika?

Eniten taitaa olla vikaa evissä. Kun evän väliin menee hiekkaa, niin se alkaa jumittaa, ja jos sitten evää koittaa voimalla laskea alas, niin vajjeri menee helposti mutkalle.

Mitä muita vaurioita yleisimmän korjailaan?

Polkimet ovat toinen paikka, joka tuuntuu menevän helposti rikki. Monet muoviset polkimet ja kiskot ovat aika rimpuloita, eivätkä tunnu kestävä jatkuvaa säätämistä. Seuralle on nyt hankittu joitain alumiinikiskoja polkimia, ja erityisesti isompien ja paljon käytettyjen kajakkien (Marit) polkimia vaihdetaan tukevampiin sitä mukaa kun keritään ja/tai ne rikkoutuvat. Jonkin verran pitää korjailia myös kajakkien laminaatteja. Useimmiten vaurio tulee siitä kun jokin liian heikko paikka (läpiviennit, istuma-aukon reunus tai istuimen kiinnikkeet) pettää, mutta välillä myös pitää korjata runkoa, jos kajakkii on paiskautunut kiveä päin tai kuljetuksessa liian on vedetty liian kireälle.

Mitä jokaisen melojan kannattaisi tietää kanootin korjauksesta?

Kanootinkorjaus ei ole mitään salaliedettä, vaan perusasiat/teknikat/materiaalit ovat varsin yksinkertaisia. Kannattaa osallistua talkoisiin, niissä oppii äkkiä mitä ja miten voi ja kannattaa tehdä. Retkivarusteisiin on hyvä ottaa mukaan rulla ilmastointiteippiä (sitä hopeanväristä).

Entä kanootin koelusta, jotta turhilta vaurioilta vältyttäisiin?

Tärkeintä on muistaa, että kajakin liikkuvien osien (joita ei ole kovin montaa) tulisi liikkua kevyesti ja herkästi. Voimankäyttö ei ole oikea ratkaisu.

Mistä kunnostustaitosi ovat peräisin?

Olen harrastanut lennokkeja pikupojasta asti. Alkuun ne olivat sellaisia balsatikukehitelemiä, mutta sitä mukaa kun harrastus on muuttunut kilpailupainotteisemmaksi ja vakavammaksi, niin lennokkien rakenteetkin ovat kehittyneet. Nykyiset kisalennokkini ovat suurim-

malta osin hiilikuituisia. Lennokkeja rakentaessa olen opetellut luji-temuovien käsittelyä ja rakennustekniikoita, niitä on oikeastaan hauskaakin soveltaa myös kajakkien korjaamisessa. Tulevan kesän melontaharrastusta haittaa vähän EM-kisaraisuus Odessaan heinäkuussa, mutta sen jälkeen voikin sitten keskittyä taas melontaan.

HeMe vuokraa jälleen keväällä tilaa kajakkien kunnostukseen.

Onko talkoita tiedossa?

Kyllä vaan. Seuran kalusto on tarkoitus käydä keväällä läpi ja kunnostaa uutta kautta varten. Tarkistaa evät ja polkimet. Jotain laminoitihommiakin on luuvassa, säröjen paikkailua, ja aukon reunusten ja istuimen korjaamista. Ja sitten on vielä se yksi Artisaani, jonka keulakansi on revennytti irti.

Miksi melot?

Tykkään retkeilystä ja meri aukeaa heti Helsingin rannoilla. Kajakissa retkikampeet kulkevat mukana paljon helpommin kuin rinkassa kantamalla.

Jos rakentaisit oman kajakin, millainen se olisi?

Puinen rimakajakki. Tuomisoiset puukajakit ovat todella kaauniita. Ehkä sitten eläkkeellä...

Kuivaruoosta kulinaristeille

Kulinaristi loihtii kuiva-aineiksista hyvät herkut myös retkioloissa. Eväät eivät pilaannu eivätkä paina paljon ja tuoretäydennystä aterialle voi löytää luonnosta. Puumalassa retkeilleet Riitta Väänänen ja Tapio Linkosalo kertovat reseptinsä.

Suur-Saimaan seliltä rantaudumme Ruuhonsaariin, jossa ripustamme rippumatot mäntyihin ja pystytämme ensimmäisen illan leirin. Alun perin tarkoituksemme oli osallistua seuran Puumalan-retkelle, mutta koska loman aika muuttui, olemme matkassa kaksin ja viikkoa aiemmin kuin muut hemeläiset.

Toisesta retkipäivästä lähtien valmistamme päivälliset kuivatuista raaka-aineista. Itsekuivatusta lihasta ja kasviksista saa maukasta ja vaihtelevaa retkiuokkaa. Aamulla ainekset laitetaan veteen tiiviiseen rasiaan, jossa ne saavat turvota illaan saakka. Liotus turvottaa punaiset lihat esitelleen, mutta kana jää hie-man kuivakaksi. Vaikka kuivaus miedontakin vihannesten makua ja tiivistää niiden rakennetta, antavat ne kuitenkin tuoretta ruokaa.

Ensimmäiseksi ruokalistalla on pasta bolognese. Sen oheen pais-tamme tikkuleipää nuotolla.

Lisukkeet luonnosta tai kaupasta
Kapeiden vesien ja kahden kanavan läpi jatkamme pohjoiseen. Maksasaarenselällä reititimme kääntyytään.

Illan poro-suppilovaherokastikkeen ja perunamuusin kruunaavat lounastauolalla pöimitt, voissa pais-tetut kantarellit sekä lasillinen hyvää punaviiniä. Iltaakaaot konjakkiplo-



röllä nau-timme kalliioyr-känteellä katsellen upeaa auringonlaskua.

Telarannan kahvilasta täy-dennämme vesivarastoja. Ilta-aterialla nautimme punaviinihärkää ja Telarannan uusia perunoita, tomaattia, tuoretta leipää ja olutta.

Retkemme puolimatkaan osuu historiallinen Linnavuori, jonka hui-pulta avautuu komea näköala yli Enoveden. Pysähdyimme Ryhälän vierassatamassa. Satama-alueen ravintolassa hiukopalaksi nautittu pizzeranpuolikas vie yllättäen näln loppupäiväksi, joten tydyimme lettuihin ja kaakaon aurinkoisella kalliolla. Päivällistarpeiksi liotetuista aineksista keitämme sitten seu-raavan päivän lounaan, curryllä ja

kookoksella mauste-tun kanarisoton.

Puumalaaan meloessa syn-kät pivet velovot taivaalla, mutta ukkoskuurot eivät osu kohdalle. Lounaan ja torikierroksen jälkeen jatkamme edelleen etelään. Illalla nautimme taas ruokaisaa bolog-nesepastaa ja Puumalasta ostettua olutta.

Viimeinen melontapäivä tuo meidät ohi Laajahiekan retkisataman ja Ruuhonsaarten takaisin Suur-Saimaan isoille selille. Etelätuuli puhaltele navakasti, joten selkiä yllittäessä saa tehdä töitä. Ajatus määränpäässä odottavasta ruo-kakaupasta, tuoreesta syötävästä ja kylmästä juomasta antaa kuitenkin ne tarvittavat lisävoimat.

Poro-suppilovahveromuhennos

(kahdelle)

- 2 dl kypsennettynä kuivattua poron kärstyslihaa
 - 1 dl kuivattua paistemakkaa
 - 0.5 dl kuivattua selleriä
 - 0.5 dl kuivattuja suppilovahveroita
 - 1 rkl maisitärkkelystä
 - 2 dl kermaa tai creme fraichea
- Suolaa ja pippuria maun mukaan lisäksi kuivattua persiljaa ja rakuunaa perunamuusijauhetta
- Liotettuja kuivatutoteita keitetään noin 5 minuuttia, saostetaan kermaan sekoitettulla maisitärkkelyksellä ja keitetään vielä hiljaisella tulella 5 minuuttia. Muhennos maustetaan lopuksi persiljalla ja rakuunalla. Perunamuusi valmistetaan ohjeen mukaan. Lautaselle annostellaan musia ja sen keskele syvennykseen muhennosta.

Pasta bolognese (kahdelle)

- 2 dl kuivattua jauhelihaa
 - 0.5 dl kuivattua sipulia
 - 1 dl kuivattua porkkanaa
 - 0.5 kuivattua selleriä
 - 1 rkl öljyä
 - 2 valkosipulinkynttä
 - 4 dl tomaattipyrettä
 - 1 rkl balsamiviinietikkaa
- Ripaus mustapippuria ja kuivattua persiljaa
- 250 g pastaa
- Valkosipulinkynnet silputaan ja paistetaan öljyssä ja pataan lisätään liotetut kuivatutoteet, tomaattipyre, viinietikka ja mausteet. Kastiketta keitetään noin 10 minuuttia ja jätetään kannen alle vetäytymään pastan keittämisen ajaksi. Kastike kiehautetaan tarvittaessa uudelleen välittömästi ennen nauttimista.

Tikkuleipä

- 2 dl vettä
 - 1 rkl sokeria
 - 1 tl kuivahiivaa
 - 1 dl grahamjauhoa
 - n. 3 dl vehnä jauhoja
- Suolaa maun mukaan
- Veteen, johon on liotettu hiiva ja sokeri, lisätään jauhoja kunnes syntyy käsistä irtoava mutta pehmeä taikina. Taikina kohotetaan lämpimässä paikassa (esim. uunin kupeella) kaksinkertaiseksi ja jaetaan 6 palaan, jotka pyöritellään käsissä noin 20 cm pötköiksi. Pötköt kiedotaan tikkujen ympärille siten, että häntä ja pää jäävät kiepin sisään, näin taikina ei putoa paistettaessa. Leivät paistetaan uunin lämmössä (> 10 minuuttia) ja syödään kuumina vain kera.

Punaviinihärkä (kahdelle)

- 2 dl kuivattua vähärasvaista paistia
 - 1 dl kuivattuja tomaatteja
 - 0.5 dl kuivattua sipulia
 - 0.5 dl kuivattua porkkanaa
 - 2 rkl kuivattuja hillisipuleita
 - 1 pss punaviinikastikejauhetta
 - 1 rkl öljyä
 - 2 valkosipulinkynttä
- Mustapippuria, kuivattua persiljaa
- Valkosipulit silputaan ja paistetaan öljyssä. Liotetut ainekset lisätään ja keitetään 7 minuuttia. Kastikejauhe sekoitetaan 1.5 dl vettä ja sekoitetaan pataan, keitetään vielä 3 minuuttia (tai kastikepussin ohjeen mukaan). Maustetaan pippurilla ja persiljalla. Lisäkkeeksi käyvät perunat tai riisi maun mukaan.

Currykanarisotto

- 2 dl kuivattua kanan rintafiletä
 - 0.5 dl kuivattua sipulia
 - 0.5 dl kuivattua paprikaa
 - 2 valkosipulin kynttä
 - pala inkivääriinjuurta
 - 1 rkl öljyä
 - 4 dl pikarisia
 - 1 pss currykastikejauhetta
 - 0.5 dl kookosmaitojauhetta
- Valkosipulinkynnet ja pala inkivääriä silputaan ja paistetaan öljyssä. Pikarisi lisätään ja paistetaan vielä hetki. Lisätään liotetut ainekset ja vettä riisin keitto-ohjeen mukaan. Keitetään, kunnes riisi on lähes kypsää. Kastikejauhe sekoitetaan 1.5 dl vettä ja lisätään pataan, viimeiseksi kookosmaitojauhe. Keitetään 3 minuuttia tai kastikepussin ohjeen mukaan.

Lihojen ja kasvien kuivattaminen

Kuivattavaksi valitaan mahdollisimman vähärasvaisia lihoja. Lihat leikataan ohuiksi viipaleiksi ja tarvittaessa marinoidaan. Ne kypsennetään pannussa paistamalla kunnes kaikki neste oli haihtunut. Pelkkä paistaminen jättää poron ja naudanpaistin sitkeäksi, joten ne keitetään kypsiksi vesticassa, jonka annetaan haihtua lopuksi kuiviin. Kypsä liha kuivataan noin 50°C ja noin 12-24 tuntia.

Juurekset kuivataan karkeana raasteena ja vihannekset ohuina viipaleina. Paprika ja tomaatti tarttuivat kuivuessaan voipaperin kiinni, joten kannattaa kokeilla leivinpaperia ja kuivattamista kuoripooli paperiin päin.

Eeva Hagel
ja Jukka
Linnonmaa
demonstroivat.

BCU-koulutusta toukokuussa

Keirron Tastagh (BCU 5-Star, Coach 4) tulee Suomeen toukokuussa.

Keirron on lupautunut vetämään hemeläisille muutamia BCU:n kursseja ja kokeita. Hän on kotoinen Irlanninmeren keskellä sijaitsevalta Man-Saarelta, jossa hänellä on elämänsyritys nimeltä Adventurous Experiences: (www.adventurousexperiences.com).

Keirron on kiinnostunut melonnasta Pohjoismaissa ja onkin järjestänyt brittiporukoille useana vuonna mm. elämysretkiä Norjan vuonoille. Keirron tekemisistä löytyy tietoa, kun laittaa hänen nimensä hakukoneeseen – retkiä Irlanninmeren ylityksestä Man-saaren kiertoon ja Gibraltarin salmen ylitykseen sekä aktiivista toimintaa Man-saaren kehittämiseksi brittiläisen elämysretkeilyn keskuksiksi.

HeMässä BCU-koulutus liittyy tavoitteeseen innostaa jäseniä systemaattiseen melontataitojen kehittämiseen. Kurssilaiset oppivat myös melontaterminologiaa englanniksi ja pystyvät kurssin läpäistyään liittymään BCU:n jäseniksi niin halutessaan. BCU:n taitotasot tunnetaan ympäri maailmaa, ja useissa maissa esimerkiksi kajakin vuokraaminen onnistuu helpommin, kun on esittävä BCU:n todistus.

Alustava ohjelma:

- 2-Star training: La 6.5., n. 6 t, luonnonvesissä
- 3-Star training + Canoe safety: Su 7.5., n. 4 t luonnonvesissä + 3 t uimahallissa
- 2-Star test: La 13.5.
- 3-Star test: Su 14.5.

Kouluksesta ja kokeista tulee tarkempi ilmoitus HeMe-listalle kevään aikana. BCU:n kurssit ja testit ovat maksullisia, mutta hyvin kohtuullisen hintaisia.

2-Star kokeen tekniikat ovat pitkälle samat kuin uimahallissa syksyllä järjestetyssä melonnan jatkokurssissa ja 3-Star kokeen sisältö vastaa nyt uimahallissa pyörivää taitokurssia. 2- ja 3-star vaatimuksista löytyy tietoa BCU:n nettisivuilta (<http://www.bcu.org.uk/> -> coaching -> award synopsis and syllabi).

Eskimopyörähdystä ei läpäisyyn vaadita, mutta 3-Starissa vaaditaan mm. ylätuiki vauhdissa "kajakin sauma pystysuorassa", mikä ei harjoittelematonta monetta onnistu.

Kursseista tai testeistä kiinnostuneita pyydetään ottamaan yhteys Jukka Linnonmaahan (jukka.linnonmaa@melso.com, 040-732-0290). Mikäli kurssit tulevat täyteen, ilmoittautumisissa ovat etusijalla HeMen kouluttajat ja kurssien vetäjät sekä uimahallikursseilla aktiivisesti käyneet jäsenet.



Melontakoulutusta maailmalla

Jukka Linnonmaa

Melontakulttuureissa on eroja. Seuraavat huomiot ovat Britanniaista ja Yhdysvalloista ja taustoittavat HeMen jäsenkoulutusta.

USAssa ja Britanniassa harrastajia on paljon. Myös elämysretkyksiä on runsaasti ja ihmiset maksavat palveluista, jotka Suomessa tuotetaan talkoilla seuroissa.

USAssa ei juuri harrasteta rata-kilpamelontaa, sen sijaan eri koski-melontalajeissa kilpailaan. Britanniassa melonta on kansallisesti merkittävä kilpaurheilumuoto kaikissa muodoissaan.

Melonnan opettajat ovat yleisesti ammattilaisia tai puoliammattilaisia, siksi taitojen kehittämiseen satsataan. Yhdysval-

loissa juridiset vastuut ovat suuria. Elämysryrittäjä tarvitsee American Canoe Associationin eli ACA:n sertifioimia oppaita, jotta saa toiminnalleen ACA:n takaamat vakuutukset. Britanniassa on suuri määrä nuorille suunnattuja elämys-kesäkurs-sikeluista, jotka työllistävät muutamaa sata ammattilais/ puoliammattilaisista melontapasta ja -opettajaa. Heiltä vaaditaan British Canoe Unionin eli BCU:n Coach-taso.

Melonta USAn rannikoilla ja Suurilla järville sekä Britanniassa on teknisesti haastavampaa kuin Suomessa vuorovesien, surffirantautumisten, avoimien rannikoiden ja myrskyjen vuoksi.



Melontakoulutusta maailmalla

loissa juridiset vastuut ovat suuria. Elämysyrittäjä tarvitsee American Canoe Associationin eli ACA:n sertifioimia oppaita, jotta saa toiminnalleen ACA:n takaamat vakuutukset. Britanniassa on suuri määrä nuorille suunnattuja elämys-keskussivokeskuksia, jotka työllistävät muutaman sata ammattilais/puoliammattilaista melontapasta ja -opettajaa. Heiltä vaaditaan British Canoe Unionin eli BCUn Coach-taso.

Melonta USAn rannikoilla ja Suurilla järvillä sekä Britanniassa on teknisesti haastavampaa kuin Suomessa vuorovesien, surffirantautumisten, avoimien rannikoiden ja myrskyjen vuoksi.

Koulutusjärjestelmät

ACA, Yhdysvallat

- Erittäin hyvä järjestelmä kouluttamaan mm. merimelonnanopeettajia.
- Mallinmukaiset perus- ja jatkokurssit, perinteisesti ei ole sertifioitu kurssilaisten taitoja, vaan osallistuminen.
- Kouluttaja/opaskoulutus Instructor Development Workshop (3 päivää) + Instructor Certification Examination (3 päivää), opettajina ammattilaiset Instructor Trainerit (n. 100 koko USA:ssa), joita kouluttaa kymmenkunta 'yliguru' Instructor Trainer Educatoria.
- Pedagogia erittäin korkeatasoista. Kehitetty pitkälti Minnesotan yliopistossa.

Yliopistoissa/korkeakouluissa opiskellaan melontaa 'outdoors recreation' -koulutusohjelmissa.

- Melontatekniikoista on kehitetty ACA:n opettamat standardiversiot, joissa on kiinnitetty huomiota paitsi tekniikan toimitukseen, myös ergonomiaan ja turvallisuuteen. HeMen kurssilla mallit on pitkälti kopioitu ACA:lta.
- Nykyisellään nelitasoinen kouluttajasertifointi. Kouluttajien taidot ACA:n takaamia.
- ACA kehittää koulutusmenetelmiä aktiivisesti, lähinnä IT ja ITE-pettajien yhteistyönä.

BCU, Britannia

- Erittäin hyvä järjestelmä kouluttamaan taitavia melojoja.

- Vaatimustaso kova ja selkeitä taitotesteissä 2 star – 5 star Sea.
- Taito- ja coach-tasot lajikohtaiset, eli merimelojan ei tarvitse osata avokanoottimelontaa.
- Hyväksyty/hylätty – eli taidot testataan ja 'taataan'.
- Coach-koulutus hyvää, mutta ei niin standardoitua kuin ACA:lla, korkeammilla taito- ja coach-tasoilla ainoa kriteeri tekniikalle on, että se toimii.
- Yiemmillä Coach-tasoilla painotetaan kokeilemalla oppimista ja omaa harkintaa. Coach 3 on perusvaatimus alan töihin, Coach 5 on todella vaikea saavuttaa.

Anekdootteja kokeista

1. Yläjärvellä

Melomme syyskuuisella Yläjärvellä, kun ACA:n ICE-kokeen vetäjä Sam Crowley viiltää minut vierelleen ja kyskää: "Jukka – melopa muutama kajakin mitta kokelas Johnin edessä ja mene yllättäen ympäri. Katsotaan saako John sinut ylös tajuttoman kääntämisellä. Jollei John ehdi, tulet eskimolla ylös."

Teen kuten Instructor Trainer kääkee ja kaadun 10 metriä vetovuorossa ollen Johnin edellä. Annan käsiini nousta rentoina pinnalle, jotta hän tajuaisi, että leikin tajutonta ja että pelastamisella on kiire. Pidän melani lähellä eskimoa varten. Loputtomalta tuntuvan kymmenen sekunnin kuluttua John saa minut ylös ja oikein päin ja on järjestämässä tuettua hinausta. John saa kiitokset toiminnastaan retkueen vetäjänä, mutta hänet hyväksytään kouluttajana vain alimmaale Intro to Paddling-tasolle. Puutteet ovat opetus-tekniikassa ja mallinnuksessa, vaikka käytännön melontataidot ovatkin hyvät. John saa mahdollisuuden täydentää tulkintoaan opetusnäytteellä myöhemmin.

jatkuu s. 10

2. Sognevuonolla

BCU:n 4-star-kokeen vetäjä Keirron Tastagh kokosi kokelasporukkansa eli minut ja kaksi parikymppistä brittimiestä vuorovesivirran suvantoon. "Juikka meloo virtaan ja kaatuu tulematta ulos kajakista. Butler menee pelastamaan."

Katsoin kolmen solmun vauhtia virtaavaa "koskea" meressä, Sognevuonon suun saaristossa. Eh-dinköhän kasvattaa kidukset, jos Butlerin kajakkinkäsittelytaidoilla ei ehditä luokseni ennen kuin happi loppuu? Eikä huvittaisi uida kymmenasteisessä vedessä... Totean koetta vetävälle Coach 5:lle: "Ok, mutta pidän uimalasit päässä ja melan lähellä, että näen kun Butler on tulossa." Siis keulaperäsimellä vuorovesivirtaan ja hetken päästä ympäri. Kuohuvasta vedestä huolimatta näen kajakin tumman hahmon lähestyvän. Minua kymmenen kiloa kevyempi nuori mies kääntää minut helposti, kiinnittää hinausköyden keulaan ja lähtee hinaamaan...

"Butler – mitä helvettiä luulette että tajuton melojanne tekee, pyytäkää nyt joku stabiloimaan hänet", coachimme Tastagh karjuu. Ymmärrän rivienvälisen kehoituksen ja menen uudelleen ympäri, toivoen ettei hinausnaru kierry kaulani ympärille. Apuun tulut toinen kokelas tekee uudelleen tajuttoman pelastuksen ja minut hinataan tuetusti suvantoon, missä Butler saa vähemmän mairittelevan palautteen suorituksestaan. Mietin itsensä, olikohan Butlerille opetettu tuettua hinausta lainkaan vai oletettiin vain brittiläiseen tyyliin, että kokelas keksii itse toimivan tekniikan.

Melontatekniikan jatkokurssia joka sunnuntai-ilta? Tuntuu mahdottomalta saada se kalenteriin. Ja miten opettavaisista se sitten olisi? Takana on sentään yli 500 km melontaa kahdeta kesäitä. Päätin kuitenkin käydä kokeilemassa ja jäin koukkuun.

Jatkokurssi alkoi perusasioista, ja hyvä niin. Alkeiskurssin pohjalta jäikin hieman hämäksi miten se sivuttaismelonta toimii ja mitä ihmettä ne tuet ovat. Aloitussaan ja ohjaajan esityksen jälkeen kurssilaiset kaappasivat itselleen kajakit ja ryhtyivät vimmaisesti harjoittelemaan päivän asiaa.

Vimmaista allastreeniä

Melakellukkeella yöis.

Hallitreinin tärkein anti minulle oli, että kaatuminen ei haittaa. Avo-vesillä tuli mieleen, että olisi hyödyllistä testata sitä - uikkarit vaan sattuivat aina unohtumaan... Hallissa opin jopa poistumaan kajakista hallitusti mela toisessa ja kajakki toisessa kädessä.

Ala- ja ylätukia treenattiin siihen asti että kajakki kaatui. Se oli korvaamaton tasapainoharjoittelu. Avo-vesillä on aina jännittänyt aalokossa, koska ei ole ollut käsitystä siitä, missä vaiheessa kajakki kenties menee ympäri ja miten horjahtaessa tilanteen voisi vielä pelastaa.

Pelastautumisharjoitukseen käytettiin useita ker-

toja. Varmastikin jossain vaiheessa tulee kaaduttua ja silloin pitää päästä takaisin kajakiin. Kymällä ilmalla sen pitäisi vielä tapahtua mahdollisimman nopeasti. Ymmärsin melakellukseen tärkeiden, kun ensimmäisen kerran kampesin sillä itseni takaisin kajakiin. Sinänsä kajakiin hyppääminen ei sen avulla ole homma eikä mikään, mutta vasta hallitreneissa sitä käytännössä pääsi kokeilemaan. Ihmettelinkin miten ihmeessä uskalsin yksylä lähteä yksin melomaan ilman kelluketta. Toisaalta mitä sillä olisin tehnyt, jos en yksin pelastautumista ollut koskaan kokeillut?

Myös paripelastautumista harjoiteltiin. Kolmessa tunnissa ehti kel-



Ilkka Salmi

Melonnallinen EA2-kurssi



Kaksi puhallusta ja 30 painallusta.

lahtaa monta kertaa ympäri ja pelastaa itsensä. Pelastautumisharjoitusten saldo oli rutkasti mustelmia ja itseluottamusta: tositalanteessa tiedän nyt miten vedestä pääsee takaisin kajakiin.

Viimeisellä kurssikerralla oli leikkimielinen testi kaikista kurssin aiheista. Kaikki teknikat ja pelastautumiset menivät nappiin. Mokasin ainoastaan vihoviimeisen rastin eli kajakista poistumisen. Tulipa taas kerran todistettua se että kajakista ei kannata poistua ottamalla tukeaa kajakin kummastakin reunasta ja riuhtaisemalla itsensä siitä kannelle.

Nyt ei sitten auta kuin toivoa, että kesä tulee nopeasti ja opittuja taitoja pääsee kokeilemaan avovesillä. Opin syksyn aikana paljon taitoja, jotka tekevät melonnasta entistä kivempää!

Mika Leppää

Parinkymmenen melojan joukko kokoontui tammikuun viimeisenä viikonloppuna SPR:n ensiapukurssille Pitäjänmäkeen. Kurssi oli sisälloitään EA2, melonnalliseksi painotettu. Kurssiin oli liitetty harjoituksia vesillä.

Uimahalliosuus osoitautui sangen mielenkiintoiseksi. Koulutusryhmä oli ennakoon suunnitellut kaksi tilannetta.

Ensin ne esitettiin malliksi ja sitten harjoiteltiin pienissä ryhmissä.

Ensin pelastettiin tajuton meloja, joka kaaduttuaan oli jäänyt kajakiinsa. Tajuttoman nostaminen oikeinpäin lienee tuttu rutini kursiohjaajina toimineille ja uimahallin vakiokävijöille. Uutta harjoituksessa oli tajuttoman asettelu sääntymisen jälkeen niin, että hengitystiet saadaan pysymään auki.

Tempu ei osoitautunut helposki. Tekniikkaa vilattiin joukolla, SPR:n ohjaajien kommentoissa potilaan asentoa. Lisäkehittelyä tarvitaan vielä, joten oli hienoa, että mukana oli muidenkin seurojen edustajia. Odottaa sopii kommentteja aiheesta ainakin Sipoon kanoottiklubista.

Kun potilas oli tuettu pelastajan kannelle, piti kolmannen melojan hinata lautta rantaan sekä nostaa tajuton maihin. Näppäriksi osoitautuivat Jukka Linnonmaan kajakissaan käyttämät lyhyet apuköydät, joilla hinnattavat kajakit saa tukevasti kiinni toisiinsa. Näin pelastaja voi keskittyä tajuttoman hoitoon ja tarkkailuun.

Toisessa harjoituksessa tajuton uhri oli vedessä uimasillaan, ja hänet

piti vetää kajakin kannelle. Tämäkin osoitautui yllättävän vaikeaksi tehtäväksi.

Ajallisesti enin osa kurssia käytiin teorialuentona maissa. Koulutusryhmä oli ennen kurssia miettinyt melojan mahdolliset vammat ja tilanteet, joissa ensiapua tarvittaisiin. Tältä pohjalta SPR:n väki oli sitten rukkunut kurssiohjelmaa. Kurssin ohjelma on varsin tarkkaan määritelty, koska sitä käytetään valtakunnallisesti pätevyysmerkkinä moniin tehtäviin. Näin melontapainotteisuus jäikin hieman viitteelliseksi.

Yhtenä ryhmätyönä käytiin läpi saareissa tapahtunut vahinko, jossa meloja leiripauihissa lyö kirveellä pahan avomurtuman jalkaansa. Muuten harjoiteltiin lähinnä elvytystä ja kuultiin erilaisista sairauskohdauksista ja myrkytyksistä sekä onnettomuuspaikalle saapumisesta ja avunhalytyksestä.

Home kokosi kurssilaisilta palauteen edelleen SPR:lle vastaavien kurssien kehittämistä varten. Melonta- ja leiritalenteiden sekä käytännön harjoittelun lisäämistä toivottiin paljon. Tällainen kurssi ei kenties enää käykään virallisesti EA2:sta, mutta jos SPR:itä löytyy intoa ja resursseja melontapainotteisen kurssin kehittämiseen, siitä olisi varmasti maan muidenkin seurojen käyttöön.

Kurssin vetäjät ansaitsevat kritiikkiä huolimatta suurem kitoksen: ensimmäinen askel on aina vaikein, ja sen ottivat juuri he.

Pasi Nuutinen

Seuran kesäretkelle osallistui 10 hemeläistä, jotka urheasti uhmasivat heinäkuun helkeitä ja tyyniä vesiiä. Tutkimusretkeilijä S. A. Andréén jäljillä meloi myös Timo Lampinen.



Kohtaaminen ulapalla. Purjehtija tulee Tukholmasta, melojat Jurmosta.

Saaristomeren helmiä Kihdin selältä itään

Ensimmäinen yö Brunsärkällä, jonka virallinen telttailualue ei ollutkaan lounaspuolella ja yhteinen illtakävely umpeenkasvaneessa maastossa. Peura paikeni ja minä kävin korkeimmalla paikalla katsomassa että aurinko varmasti laskee.

Ilmapallo ja jättiläisen tuoli

Vuonna 1893 näille vesille laskeutui ensimmäinen ilmateitse Suomeen saapunut ihminen. Hän oli Ilmapalolla, myrskyn tuomana tullut S.A. Andréén, joka paletui triikiinien helkontamana Huippuvuorilla neljä vuotta myöhemmin. Täällä hän hyppäsi luudolle, joka nimettiin Andréeskäräksi. Pallo takertui seuraavassa saarella kalastajan pihapuuhun, ja köyhä kalastaja vaati – ja saiakin – työtöppäalkion.

Aspöillä löydämme tunkeilemattoman ystäväillistä kahvila-savuuhven- ja kalakeittokaupustelua muodollisista aukioluista piittaamatta. Saarella on myös maisemiltaan upea luontopolku, jonka varrella

on vaatimattomallekin egolle riittävän kokoinen jättiläinen tuoli. Kirkostakin aukeaa avarat merimaisemat. Karut saaristokirkot ovat lukion biologian omaksuneille vaarallisempia kuin Rooman kultaa pursuavat pyhiinvaelluskirkot.

Mulkerorannalla

Edellisenä kesänä tuulet torjuivat meidät Jurmolta. Uusi yritys kannatti pelkän geologisen sfäärin vuoksi. Salpaussekä on yleensä puuston kätkemä tai rouhittu pois. Ei täällä. Jääkausi kuuluu luontotupa luriman mukaan myös murteessa: luudolle on koon mukaan kaksi nimisarjaa, toinen sorasta ja toinen kalliosta valmistetuille.

Leirydyimme mulkerorannalle. Paitsi Paula, joka tahtoi korkealle. Vuoren vanhojen tykin kiinnikkeiden (alle 100 v.) luona katselimme auringonlaskua, jonka jälkeen horisontti katosi ja luodot kelloivat harmaassa usvassa. Ja hyttyssekumme (yhteiset esiäidit enintään

600 miljoonan vuoden päässä) syöksyivät ruokailemaan.

Jurmon kirkon omistaa kyläkunta, ei seurakunta. Se on harvinaista, mutta vielä erikoisempia ovat kirkosta itään olevat esihistorialliset (enintään 10 000 vuotta) kivikehat, munkkingarna, joiden tarkoitusta ei tiedetä. Osalta meistä niiden katselu jäi seuraavaan kertaan. Jurmo on monivärinen helmi.

Salmen salmet ja soiva kivi

Ulo on Suomen eteläisin asuttu paikka. Asutun saaren itäpuolella on labyrintti, jonka läpi pääsee melomalla ja sittenkin on väliillä käveltävä käsipohjaa tai kahlattava. Paikallisilla on paikalle nimensä mutta me nimesimme paremmin retikkuntamme päällikön mukaan: "Salmen salmet". Jo ne ovat helmi.

Pääsaarella on kauppa, mutta museo piti siestaa, samoin majakka, jossa on myös kirkko. Mutta tuuli vilvoitti majakan juurella ja näimme Itämeren, kymmenenkö astetta

horisonttia ilman kallioluotoja. Savukampelaa sydässä selvisi, että havaitsemamme outo muoto oli pohjassa seisovan proomun keula. Koukkasimme sen kautta ja Jukka ehdotti kärjen siirtämistä jonkin pikkukaupungin torille. Taiteeksi.

Björköllä on järvi aivan merta viistäen, siis uima-alias melojille. Järvihriviö ei napannut vaikka Marja ui kuin nälkäinen hylje edes ja takaisin. Notollä majolus HeMen Saaristomeren piirijärjestön kahvilan puutarhassa, josta lämmin kiitos jälleen Outille. Tallä kertaa osasimme kirkkaasti soivalle kivelle ja Pia esitti konsertton. Saunanpölyn varrella Färosta veneillä rahdattu hautausmaa, kynnpuolikas ja hiisilasten kimut. Suorastaan urbaani saarihelmi saunarannan siimalevästä huolimatta.

Merivaltojen rajalla

Pitä helteinen vauellus Jungfruskäräin, joka esseisti Klingen mukaan on tuhannen vuoden takaisia kahta merivaltaa erottaneen Kihdin selän keskellä. Nykynäkökulmasta menimme rajan yli, koska väylä kulkee Jungfruskärin itäpuolelta. Ja tapahtuipa myös retkiväikon taivaallinen ihme: aurinko kätkeytyi pilveen kello 19.22 ja pysyi siellä yksitoista minuuttia.

Jälleen kiinnostava luontopöko. Kaukaisimmalla rannalla on kahden venäläisen sotilaslentäjän hauta. Sen läheltä tyvestä alkumunan mallinen saarni, joka vahvisti edellisen retken hypoteesia, että skandinaavisen taruston maailmanpuu, Yggdrasil on kasvanut täällä päin. Skärgårdens päria luonnehdittiin saarta kansallispöistön opastaluissa. Enpä kiistä.

Lettuja paratiisissa

Takaisin Kihdin itäpuolelle. Eikä leiripaikka ottanut löytyäkseen. Äänestyksen jälkeen käsipohjaa Sandholmın kärjen ympärä, väylän yli ja viimeinen paratiisi löytyi. Pääsimme katselemaan laivoja ja niiden aaltoja. Saimme päällikön itse paistamia lettuja lakkahillolla. Aivan kuten perinne määrää. Ja me puheripuloijat taisimme olla tilaisuuden kunniaksi vähän harvasanaisempia.

Retken parhaimmat helmet saattoivat kuitenkin olla kvantin tapaisia – vaikeasti mitattavia ja kirjattavia. Niiden jäljet voivat silti säilyä erinomaisesti, jopa terveyskeskuksen vuodeostolle asti, vaikka matkamme oli pituudeltaan vähemmän mitä aurinkokunta hujauttaa (noin 200 km) sekunnissa matkallaan kotigalaksimme ytimen ympärä.

HeMen retkiä vuonna 2006:

Jongun hujaus 19.-21.5.2006 pe-su

Juhannusretki

Meriretkikurssi

Saaristomeri/Ahvenanmaa heinäkuussa

Oulujärven suunta lahd. heinäkuussa

Muinsiretki elokuussa

Taiteiden yö 24.8. to

Itsenäisyyselontö 6.12. ke

Muita melontatapahtumia vuonna 2006:

Icebreak freestyle 9.4. su

Bifurkaatiomelontö 20.-21.05. la-su, Padasjoki

Erämelonnan SM 27.-28.5., Kangasala

Suomi meloo 10.-17.6.

Suomenlahden ylitys 30.6.-2.7.

Gullö runt heinäkuussa

Sommarö runt heinäkuussa

ASKR (Arctic Sea Kayak Race) 24.-28.7., Skipnes, Norja

Majavamelontö, Pieksamäki

Retkikalenterikokous

Tule Ideoimaan kauden 2006 melontaretkiä!

Tapaamme keskiviikkona 2.3.2006 klo 19-20 Teollisnä. Paikka: Arvo Yippö -luentoosali, HYKS Lastenlinna tomirakennus, sisäänkäynti rantaportista meren puolelta, Linnankoskenkatu 25-27 G.

Ohjelmassa kevään, kesän ja syksyn melontaretkien suunnittelua, teemaretkiä, retkitutorointia ja mahdollisuus kysymyksiin.

Jos sinulla on hyviä melontakarttoja ja esitteitä mielenkiintoisista melontakohteista vaikka ihan lähiseuduilta, ota ne mukaan.

Kaikki HeMen jäsenet ovat tervetulleita!

HeMen retkiryhmä

retkiryhma@helsinginmelojat.fi

Ryhtyisitkö retkitutoriksi?

Olet joskus vetänyt melontaretkiä ja voisit tarjota tukea uusille retkenvetäjille. Ilmoittaudu retkiryhmällemme.

Retkiryhmä kaipaa sinua sähköisesti

Emme ole ajatustenlukijoita, siksi saat kohta sähköpostilla kyselyn meiltä. Ole ystävällinen ja vastaa kysymyksiin, niin teet meistä ajatustesi lukijoita. Kyselyn vastaamiseen menee aikaa noin vartti. Palkinnoksi voit saada elämäsi retken ensi kesänä.

Jonkun pitää meloia Tallinnaan ja takaisin, jollekin riittää Mustasaari, joku haluaa syödä eväät Soutustadionin laiturilla. Mihin sinä haluat meloia ensi kesänä?

Kaipauksella, Retkiryhmä

Meriretkikurssi

Meriretkikurssille ovat tervetulleita kaikki retkimelonnasta kiinnostuneet hemeläiset, viime kesänä tai aiemmin melonnan aloittaneet.

Kurssi lähtee perusteista, aikaisempaa yötretkikokemusta ei tarvita. Meriretkikurssi sopii hyvin ensimmäiseksi yöpymisen sisältäväksi retkeksi.

Kurssiin kuuluu kaksi teoriaallaa, joilla käsitellään mm. tarvittavia varusteita, kajakin pakkaamista, säänenusteita, jne. Kurssiretki on viikonloppuretki myöhemmin sovitavaan kohteeseen.

Kurssin vetäjinä toimivat kokeneet melontaretkelijät Alli Lind ja Auli Köresaar.

Aikataulu:

- Teoriaillat 29. ja 31.5 klo 18 alkaen Soutustadionilla.

- Kurssiretki alustavasti 16. - 18.6. Mustikkamaailta.

Kurssille otetaan enintään 10

henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Lisätietoja ja ilmoittautumiset vetäjille:

Alli: alli@iki.fi

040 7393 794

Auli:

koresau@yahoo.com

0400 824 563

www.helsinginmelojat.fi

-> Jäsenkoulutus

Makean
veden
uimatauko
Saaristomeren
Björkö-
saarella.

Ohjaajakurssi

Alkeiskurssien ohjaajakoulutus on tilaisuus kaikille seuran jäsenille.

Alkeiskurssin ohjaajana toimiminen on myös erinomainen tapa parantaa omia melontataitoja, tunnetustihan kurssilla opettaja oppii eniten. Ohjaajan tai apuohjaajan ei tarvitse olla erityisen kokenut meloja, myös edellisessä vuonna itse kurssilla olleet ja jonkin verran meloneet ovat pärjänneet hyvin. Pääsyaavimuksia ei ole, ohjaajakoulutus antaa valmiudet opettamiseen.

Taas kerran uudistunut koulutuspäivä tarjoaa myös vanhoille konkareille uutta asiaa.

Aikataulu:

• Uimahalliharjoitus sunnuntaina 9.4. klo 17-20 Lauttasaaressa yhteiskoulutus uimahallilla, Isokaari 19. Aiheena alkeiskurssin reskutusharjoitus.

• Koulutuspäivä on sunnuntaina 23.4. klo 10-17 Soutustadionilla

• Uimahalliharjoitus sunnuntaina 23.4. klo 17 – 20. Aiheena merirastin ohjaaminen.

HeMen ohjaajakurssin käyneellä seuraohjaajalla on oikeus kouluttaa yksityisesti kaverinsa HeMen jäseneksi. Oikeus on voimassa samana ja seuraavana vuonna jona ohjaaja on ollut alkeis- tai kertauskurssin ohjaajana koko kurssin ajan.

Ilmoittautumiset ohjaajakoulutukseen: [ikka.salmi \(at\) iki.fi](mailto:ikka.salmi(at)iki.fi).

Kaikki uudet ja vanhat ohjaajat tervetuloa!

www.helsinginmelojat.fi -> Jäsenkoulutus

Retkiryhmällä on nyt oma sähköpostiosoite: retkiryhma@helsinginmelojat.fi. Tähän osoitteeseen lähetetty posti menee kerralla kaikille retkiryhmäläisille.





HeMen toimihenkilöt

JÄSEN- ja TALKOOSIASIAT

Jäsen sihteeri Marja-Terttu Posa
jasenasiat@helsinginmelajat.fi,
(09) 872 9976, 050 446 3803
Maarukankuja 6 A 17, 01480 Vantaa
Kaikki jäsenasiat, osoitteenmuutokset jne.
Talkoorekisterit: Maija Aaras
talkoot@helsinginmelajat.fi, 040 756 0761
Talkoopaosten ilmoitukset, avoimet tehtävät.

TALOUSRYYHMÄ

Taloudenhoitaja Tuula Kuutti
talous@helsinginmelajat.fi, 561 1572 (ilt.)
Pallastunturinkuja 1 A 11, 01280 Vantaa
Kirjanpitiä Hanna Peltonen

TIEDOTUSRYHMÄ

Pärskeen päätoimittaja Marja Niemi
parske@helsinginmelajat.fi, 040 779 7061
Sähköpostillista Pasi Tiittanen
pit@iki.fi (yhtäsoitto, liittymiset ja eroisimet listalta)
www.helsinginmelajat.fi Pertti Lehtinen
pertti.lehtinen@pp4.inet.fi, 040 838 8653
englanniksi Mike, mmm@bigfoot.com

KOULUTUSRYHMÄ

Koulutusryhmän vetäjä Ilkka Salmi
ilkka.salmi@iki.fi
Kursioshajaajien ilmoittamiset Tommi Korhonen
tommi.korhonen@iki.fi
Koskikurssit Paula Suursepää
paula.suursepaa@netsonic.fi, 040 563 9490
Avokanoottikurssit Jaakko Mäkiylä
jaakko.makilya@meridianx.fi, 050 345 6935

RETKIRYHMÄ

retkiryhyma@helsinginmelajat.fi
Retkiryhmän vetäjä Hanna Helén
hanna.helen@iki.fi, 044 36 86 148
Muut jäsenet
Mirja Hämiläinen
050 5252843 mirja.hamalainen
Teemu Kokkonen
teemuko@cc.hut.fi, 050 5510 827
Jaakko Mäkiylä
jaakko.makilya@meridianx.fi, 050 345 6935
Tiistairekien koordinaattori Inkeri Salmelinnä
inker.salmelinnä@iki.fi, 050 57 5551

VAJARYHMÄ

Vajaryhmän vetäjä Lauri Keikkonen
lauri.keikkonen@kolumbus.fi, (09) 785 572,
050 535 2002
Vajavastaava (MM) Taru Saxberg
0400 659 039
Vajavastaava (SS) Jyrki Uotila
jyrki.uotila@luontopalvelut.fi, 0400 831 404
Päivätyöväystaava Taina Karjalainen
taina.karjalainen@iisuuksu.com, 050 307 3624

KALUSTORYHMÄ

Varuuvastaava Jari Lavasalo, Kajakkin, trailerin
ja muiden välineiden varaukset s-postilla
kajakkivaraus@helsinginmelajat.fi tai soittamalla /
tekstiviestillä 0400886453 ja ja to klo 15:30-18:00
Kalustohankinnat Riisto Lehtivaara
riisto.lehtivaara@kolumbus.fi
Kalustokirjanpito Mikko Kokkonen
mikko.kokkonen@nokia.com
Kalustonnuoetus Tapio Linkosalo
tapio.linkosalo@nokia.fi

Alkeiskurssit

Alkeiskurssien ilmoittautumisoheet tulevat nettiin "Jäseneksi" -sivulle helmi-maaliskuun 2006 aikana. Tarkempaa tietoa ei ole, eikä kursseille oteta ennakkovarauksia. Kurssilaiset otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Seuraa HeMe-listiä ja nettisivuja!

Kaikki alkeiskurssit ovat MM:lla ma, ti ja to -iltoina klo 18-21:20. Kurssiretket ovat sunnuntaisin klo 10 SS:iltä. Alustava kurssiohjelma:

1. viikko 19 8.,9 ja 11.5. kurssiretki 21.5.
2. viikko 20 15.,16 ja 18.5 kurssiretki 21.5.
3. viikko 22 29.5, 30.5 ja 1.6. kurssiretki 4.6.
4. viikko 23 5., 6 ja 8.6. kurssiretki 18.6.
5. viikko 24 12., 13. ja 15.6. kurssiretki 18.6.

-www.helsinginmelajat.fi -> Jäseneksi

Kertauskurssi kokeneille melojille

Hakuhoje aiemmin meloneiden kahden illan kertauskurssille tulee nettiin "Jäseneksi" -sivulle helmi-maaliskuun 2006 aikana. Kurssin kohteryhmänä otetaan muualla alkeiskurssin käyneet ja jonkin verran meloneet tai omin päin melomaan opetelleet joilla on useamman vuoden melontakokemus. Kurssilaiset valitaan hakemusten perusteella.

Kertauskurssi pidetään MM:llä, alustava ajankohta:
viikko 21 22, ja 23.5. kurssiretki 4.6.

www.helsinginmelajat.fi -> Jäseneksi

Avokanoottimelonnin alkeet

Aikaisempaa melontakokemusta ei tarvita. Pääsyvaatimuksena on uimataito. Kurssi on suunnattu erityisesti lapsi/vanhempi -pareille. Kurssikalustona on intiaanikanoottikaksikoita, joissa toisena melojana voi hyvin olla koulukoloinen, uimataitoinen lapsi. Kurssin suorittaneet voivat liittyä HeMe:n jäseniksi ja heillä on oikeus meloa HeMe:n avokanoottikalustolla. Kurssi pidetään 5., 6. ja 8.6. klo 18:00 alkaen sotutadionilla.

Tiässä olisi oiva tilaisuus lapsi-vanhempi -harrastukseen. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: jaakko.makilya@meridianx.fi Jotta innokas spämmifilteri ei iskisi viesteihin, kirjoita aihe-kenttään "HeMe:n avokanoottikurssi". Nopeat syväät hitaat.

www.helsinginmelajat.fi -> Jäseneksi

Palautus:
Marja-Terttu Posa
Maarukankuja 6 A 17
01480 Vantaa

2



HeMen maksut v. 2006

Jäsenmaksut

Jäsenmaksu 65 e (talkoopanoksen tehneille 40 e)
Perhejäsenmaksu 125 e (kahden talkoopanoksen tehneille 75 e)
Nuorisojäsen (alle 18 v.) 25 e (nuorisojäsenmaksu talkoopanoksen tehneille 15 e)

Liittymismaksut

Liittymismaksu uudelle jäsenelle 36 e, perheelle 2 x 36 e, nuorisojäsenelle 15 e

Talkoalennus edellyttää vähintään neljän tunnin työpanosta seuran hyväksi.

Jäsenmaksu sisältää kaluston käyttöoikeuden. Jäsenmaksun maksanut jäsen saa käyttää seuran kajakkeja ja varusteita (mela, kelluntaliivit, aukkopelte) korkeintaan kaksi yöpymistä sisältäville vajalle vajalle melottaville omilla retkillä ja seuran yhteisillä retkillä.

Muut maksut

Avainpanti 10 e, kanoottiipaikka yksikkö 25 e, kanoottiipaikka kaksikot ja avokanootti 40 e
Varusteakaappi 5 e
Vierasmaksu (1 vieras kerrallaan) 10 e/päivä/aukko

Maksut kajakkien ja tarvikkeiden lainaamisesta omille retkille

(varaukset varausvastaavalta):
Retkipäivämaksu kajakista 2 e/aukko/päivä, kajakkiakaaret 1 e/päivä
Telta tai trangua 2 e/päivä
Kanoottitraileri 20 e lähtömaksu + seuran jäseniltä 8 e/päivä ja ulkopuolisilta 20 e/päivä

Myytävät tavarat

Porkkala-Pellinki vedenkestävä vesiretkelykartta (1:50 000) 2003 painos, 20 e, vuoden 2000 painos puoleen hintaan.
Meriretkeliikyn perustieto 3 e, siniset hihamerkit 3 e, kurssiohjaajien kirja 12 e, (seuran kurssiohjaajat saavat sen osallistuessaan koulutuspäivään)
Laminointikone päivystyksen aikana käytössä, laminointikalvot (A4) 1 e ja (A3) 2 e
HUOM: Ostetuista tuotteista/palveluista esitetään kuitti tiistaipäivystäjälle, SS klo 17-18 (kesäaikaan).

HeMen tilinumero OP Oulunkylä 572146-113731

Merkitse jäsennumerosi viitteeksi kun maksat jäsenmaksun. Numero on Pärskeen osoitetarasssa. Kun maksat jotain muuta, älä käytä viitettä, vaan ilmoita maksaessa nimesi ja maksun aihe.