

Julia Laulajainen

# Ohjaajan opas kaapelivesilautailun aloittelijoille 2.0-kaapelilla

Opinnäytetyö

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto

Liikunnanohjaaja amk

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto
Tekijä/Tekijät	Julia Laulajainen
Työn nimi	Ohjaajan opas kaapelivesilautailun aloittelijoille 2.0-kaapelilla
Toimeksiantaja	Vesiturheilukeskus Laguuni Oy
Vuosi	2024
Sivut	42 sivua, liitteitä 29 sivua
Työn ohjaaja(t)	Mika Tenhu

## TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa Vesiturheilukeskus Laguuni Oy:n uusille työntekijöille kaapelivesilautailun ohjaajan opas. Oppaan tavoitteena oli perehdyttää uudet työntekijät kaapelivesilautailun ohjaamiseen erilaisin toimintaohjein.

Oppaan sisällön rakentamisessa hyödynnettiin työn teoreettista osuutta ja kaapelivesilautailun ohjaajille suunnatun Webropol-kyselyn tuloksia. Kyselyssä kartoitettiin heidän tarpeitaan ja näkemyksiään kaapelivesilautailun-ohjauksesta. Kyselyn tulosten perusteella oppaaseen integroitiin tarpeelliset ja kehitettävät ideat.

Ohjaajan opas kannustaa työntekijöitä kehittämään omia ohjauksellisia taitojaan ja luomaan turvallisen oppimisympäristön lajin harrastajille. Opas kattaa kaapeliradan ohjaamisen, ongelmatilanteet, laudalla olevat tekniikat, turvallisuusasiat ja yleiset ohjausneuvot. Kaikkiin osioihin sisältyy kirjalliset tekniset ohjeet kuvituksin, ja erilaisiin tekniikoihin on liitetty myös video- ja äänimateriaalia.

Opinnäytetyön tuotoksena valmistunut kaapelivesilautailun ohjaajan opas on ollut ensimmäisiä, ellei ensimmäinen koko Suomessa. Tähänkin vedoten, uskon, että opas tarjoaa oivallisen työkalun toimeksiantajan uusille työntekijöille kehittää lajin ohjauksellisia taitojaan.

**Asiasanat:** kaapelivesilautailu, 2.0-kaapeli, turvallisuus

Degree title	Bachelor of Sports Studies
Author (authors)	Julia Laulajainen
Thesis title	Instructor's guide for cable waterboarding beginners with a 2.0 cable
Commissioned by	Water sports center Laguuni Oy
Time	2024
Pages	42 pages, 29 pages of appendices
Supervisor	Mika Tenhu

## ABSTRACT

The purpose of this practical thesis was to produce a guide for cable wakeboarding instructors for the new employees of Water Sports Center Laguuni Ltd. The aim of the guide was to familiarize new employees with cable wakeboarding instruction through various operational instructions.

The construction of the guide's content utilized the theoretical part of the thesis and the results of a Webropol survey aimed at cable wakeboarding instructors. The survey aimed to identify their needs and views on cable wakeboarding instruction. Based on the survey results, necessary and developmental ideas were integrated into the guide.

The instructor's guide encourages employees to develop their own instructional skills and create a safe learning environment for enthusiasts of the sport. The guide covers cable wakeboarding instruction, troubleshooting, techniques on the board, safety issues, and general instructional advice. Each section includes written technical instructions with illustrations, and various techniques are supplemented with video and audio material.

As the output of the thesis, the completed guide for cable wakeboarding instructors is one of the first, if not the first, in Finland. I believe the guide offers an excellent tool for the employer's new employees to develop their instructional skills in the sport.

**Keywords:** wakeboarding, 2.0-cable, safety

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	KAAPELIVESILAUTAILU ELI WAKEBOARDING.....	7
2.1	Historia .....	7
2.2	Kaapelivesilautailun sukulaislajit.....	8
2.3	Kaapelivesilautailun historiaa Suomessa.....	8
3	KAAPELIVESILAUTAILUN KAAPELIT .....	8
3.1	Kaapelivesilautailun kaapelin ohjaaminen .....	9
3.2	Kaapeliradan esteet.....	10
3.3	Kaapelivesilautailun turvallisuus .....	10
3.4	Sääolosuhteet.....	11
3.5	Kaapelivesilautailun varusteet ja välineet .....	12
3.5.1	Lauta.....	12
3.5.2	Siteet.....	13
3.5.3	Liivi.....	14
3.5.4	Kypärä .....	15
4	KAAPELIVESILAUTAILUN TEKNIikka .....	16
4.1	Lähtötyylit .....	16
4.1.1	Vesilähtö .....	16
4.1.2	Liukulähtö lähtölaiturilta .....	18
4.1.3	Hyppylähtö lähtölaiturilta.....	18
4.2	Kaapelivesilautailun ajoasento ja laudan ohjaaminen.....	20
4.3	Kaapelivesilautailun käännökset.....	21
4.4	Perustemput kaapelivesilautailussa.....	23
4.4.1	Perushyppy hyppyristä.....	23
4.4.2	Ollie.....	24
4.4.3	180 astetta käännös vedepinnan päällä .....	24

4.4.4	Liukuminen esteen päällä .....	25
5	KAAPELIVESILAUTAILUN OHJAAMINEN .....	25
5.1	Ohjaajan toiminta kaapelivesilautailuradalla .....	25
5.2	Kaapelivesilautailun turvallisuuteen koskevat käsimerkit .....	26
5.3	Palautteen antaminen asiakkaille .....	27
6	TYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	29
6.1	Toimeksiantaja Vesiurheilukeskus Laguuni Oy .....	29
7	TYÖN MENETELMÄLLISET VALINNAT JA TOTEUS .....	30
7.1	Menetelmälliset valinnat .....	30
7.2	Kohderyhmä .....	31
7.3	Aineiston keruu .....	31
7.4	Aineiston analysointi .....	32
8	TULOKSET .....	33
8.1	Oppaan esitysmuoto .....	33
8.2	Oppaan sisältö .....	33
8.3	Kaapelivesilautailun ohjaaminen .....	34
8.4	Kaapelivesilautailun ohjaajan perehdyttämisen kehittäminen .....	35
9	OPAS .....	35
10	POHDINTA .....	36
10.1	Mahdolliset jatkokehitysideat .....	37
	LÄHTEET .....	39
	KUVALUETTELO .....	41
	LIITET .....	42

## 1 JOHDANTO

Kaapelivesilautailu on vesihiihtoon perustuva vesiurheilulaji, joka on saavuttanut suurta suosiota ympäri maailmaa erityisesti viimeisten vuosikymmenten aikana. Sen historia juontaa juurensa vesihiihtoon ja sen kehittymiseen eri muodoissaan (Serwitz 2023). Tarkkaa hetkeä tai henkilöä, joka vesilautailun keksi, ei voida yksiselitteisesti nimetä.

Modernin kaapelivesilautailun perustan voidaan katsoa syntyneen 1960-luvun alkupuolella, kun vesihiihtäjät alkoivat kokeilla uusia tapoja lajin harrastamiseen (Finnish Waterski & Wakeboard Federation 2022). Tämä johti erilaisten lautamuunnosten kehittämiseen, joissa yhdisteltiin vesihiihdon ja lainelautailun elementtejä. Kaapelivesilautailun erottuminen omaksi lajikseen tapahtui 1990-luvulla, kun lajiin kehitettiin erityisesti siihen soveltuvia varusteita ja tekniikoita. Lautojen muotoilu, sidejärjestelmät ja köysien kiinnitykset kehittyivät, mikä mahdollisti lajin temppujen ja ominaisuuksien kehittämisen entistä monipuolisemmiksi.

Kaapelivesilautailun suosio kasvoi nopeasti 1990-luvun lopulla ja 2000-luvun alussa, kun laji levisi ympäri maailmaa ja siitä tuli osa äärimmäisen eli extreme vesiurheilulajien kategoriaa. Nykyään kaapelivesilautailua eli wakeboardingia paremmin tunnetummin harrastetaan aktiivisesti monissa maissa, ja se on saavuttanut laajan seuraajakunnan sekä ammattilais- että harrastelajina (Finnish Waterski & Wakeboard Federation 2022). Tarkkoja määriä harrastajista ja ammattilaisista ei ole saatavilla, koska laji on vielä niin uusi.

Jotta wakeboardingin harrastamista voidaan jatkossakin harjoittaa turvallisesti, ohjaajien tulee hallita lajin ohjaamiseen ja turvallisuuteen liittyvät asiat. Opin- näytetyössä keskityttiin erityisesti kehittämään aloittelijoiden ohjaamista 2.0-kaapelilla. Kehitystyön tuloksena valmistunut opas tarjoaa työntekijöille lisämateriaalian ohjaamiseen teoriapohjalta.

## 2 KAAPELIVESILAUTAILU ELI WAKEBOARDING

Kaapelivesilautailu on suomennos paremmin tunnetusta wakeboarding- sanasta. Se on vesiurheilulaji, joka on kehittynyt merkittävästi vuosien varrella. Kaapelivesilautailu on urheilulaji, jossa lautaan kiinnitetty harrastaja liikkuu veden pinnalla köyden vetämänä. Lajissa käytetään erityistä kaapelijärjestelmää, joka kulkee yläpuolella olevien tukimastojen välillä ja vetää lautailijaa köyden avulla. Laji tarjoaa monipuolisen ja haastavan tavan nauttia vesiurheilusta ilman perinteistä vetovenejärjestelmää.

### 2.1 Historia

Vesilautailu lähti vesihiihdosta vuonna 1922 amerikkalainen Ralph Samuelsonin keksimänä. Ralph keksi käyttää kahta puista lankkua suksinaan ja pyykkinarua vetonaruna. Häntä veti moottorivene ja monen yrityksen jälkeen hän onnistui nousemaan ylös, ja siitä lähtien laji on ollut ja kasvanut vuosi vuodelta suosituimmaksi (De las Carres 2023).

Suomessa on harrastettu 1950-luvun alusta vesihiihtoa Valkeakoskella ja Helsingissä (Yle dokumentti 2012.) Vesihiihtoa harrastettiin veneen perässä. Kaapeliradalla vuoden 1960-luvun alusta lähtien aloitettiin harrastamaan kaapelivesilautailua eli wakeboardingia. Saksalainen Bruno Rixen sai vallankumouksellisen ajatuksen kehittää lajia. Ajatus lajin kehittämistä lähti siitä, että Rixen (Autision group GmbH.2022) oli todennut lajin olevan kallis ja eikä laji mahdollistanut liikuttaa suuria harrasteryhmiä.

Rixen halusi vesihiihtoa ilman venettä ja siitä syntyi ajatus korvata vene hiihtohissiä muistuttavalla radalla, joka mahdollistaisi liikuttaa suuriakin harrasteryhmiä samaan aikaan (Autision Group GmbH.2022.) Hän sai monen mutkan kautta toimivan radan rakennettua ja siitä vesilautailu eli wakeboard sekä vesihiihto alkoi kasvamaan maailmanlaajuisesti. Laji on kasvanut suureksi ja suosituksi vesiurheilulajiksi.

## 2.2 Kaapelivesilautailun sukulaislajit

Wakeboardingin sukulaislajina pidetään leijalautailua, jossa iso vetovoima syntyy suuresta leijasta (Finn 2022). Lisäksi lumilautailu, skeittaaminen ja muut lautalajit helpottavat tämän lajin oppimista huomattavasti. Nykyään wakeboardingia harrastetaan laajasti ympäri maailmaa, ja kaapeliratoja rakennetaan jatkuvasti lisää. Tässä lajissa kilpaillaan korkealla tasolla kansainvälisesti (Finn 2022). Maailman parhaat wakeboardaajat kokoontuvat kilpailemaan toisiaan vastaan huippuolosuhteissa.

## 2.3 Kaapelivesilautailun historiaa Suomessa

Saksalainen Bruno Rixen väitetysti keksi kaapeliradan, joka muodostaa ympyrän, 1960-luvulla. Tämä väite kuitenkin haastetaan, sillä todellisuudessa Helsingissä harrastettiin jo 1950-luvulla vesihiihtoa (Yle dokumentti 2012). Rakenusmestari Kauko Kolma, suomalaisen vesihiihdon uranuurtaja, keksi kaapelin Hietaniemeen myös 1950-luvulla. Hietaniemen kaapelia pidetään jopa maailman ensimmäisenä kaapelina.

On dokumentoitu, että Hietaniemen kaapeli oli aktiivisessa käytössä ainakin vuoteen 1958 asti (Yle dokumentti 2012). Kaapeli entisöitiin vuonna 2013, ja siitä lähtien sitä on käytetty enemmän wakeboard harrastajien toimesta. Toimeksiantajani, vesiturheilukeskus Laguuni, pyörittää nykyään toimintaansa aktiivisesti, ja heidän tarkoituksenaan on tulevaisuudessa laajentaa toimintaansa kunnioittaen lajin historiaa.

## 3 KAAPELIVESILAUTAILUN KAAPELIT

2.0-kaapelista löytyy kaksi tolppaa, joiden välinen köysiradan pituus voi olla 50–300 metriä (Snow & Wakeboard solutions Lic 2020). Wakeboardingissa tämä tarkoittaa, että molemmissa päissä on tehtävä itse käännökset vetämällä narua mahdollisimman kauas. Ympyräkaapelissa käännökset eroavat 2.0 kaapelista siten, että on käännökset ovat pienemmät, ja siinä kuljetaan koko ajan samaan suuntaan ympäri rataa. Kaapelia ohjataan ohjaimella, jolla voidaan tarvittaessa säätää vauhtia taitotason mukaan.



Kuva 1 havainnollistaa lajin maailmanlaajuisen suosion. Kartassa näkyvät kaikki kaapelit, eivät vain 2.0-kaapelit, vaan myös ympyräkaapelit. Tammi-kuussa 2024 kaapeleita on olemassa yli 200 ympäri maailmaa (List of Cable 2024). Suomessa toimi vuonna 2022 15 kaapelia, joista kaksi olivat ympyräkaapeleita ja loput ovat 2.0-kaapeleita (Finnish Waterski&Wakeboarding Federation 2022).



Kuva 1. Kaapelit maailman laajuisesti (Autision group GmbH.2022)

### 3.1 Kaapelivesilautailun kaapelin ohjaaminen

Kaapelin ohjauksesta vastaa kaapelivesilautailun ohjaaja eli operaattori. Hän pystyy ohjaamaan kapulaa asiakkaalle sekä säätämään nopeutta taitotason mukaan. Yleinen vauhti harrastelijalla on noin 32 km/h ja ensikertalaisilla 20–25 km/h (Snow & Wakeboard solutions Lic 2020).

Ohjaimessa on neljä erilaista nappia, jotka ovat automatic, speed, forward/turn ja backward. Automatic näppäimessä palaa sininen valo ja kaapeli liikkuu automaattisesti eteenpäin. Speedn napista pystyy säätämään nopeutta asiakkaalle. Kun taas forward/turn-näppäintä, pohjassa pitämällä pystyy tuomaan hitaalla nopeudella kaapelia jompaa kumpaan suuntaan asiakkaan luokse. Backwardilla pystyy tuomaan asiakkaan takaisin laituriin. Ohjaimeen saattaa tulla välillä ongelmia/vikoja, tärkeintä on ratkaista ne heti, turvallisuuden ylläpitämisen takia. Ohjaimella tehdään rauhalliset sekä hallitut liikkeet välttääkseen onnettomuuksia (Snow & Wakeboard solutions Lic 2020).

### 3.2 Kaapeliradan esteet

Kaapelivesilautailussa käytetään yleisesti esteitä, jotka sijaitsevat radalla ja tunnetaan nimellä opstaakkelit. Kuvassa 2 on kuvattu esimerkkejä esteistä. Nämä esteet voivat olla valmistettu erilaisista materiaaleista, kuten muoviputkista tai hyppyreistä, ja käytännössä ne voivat olla mitä tahansa, mistä laudalla voi mennä (Snow & Wakeboard solutions Lic 2020). Monet yritykset tilaavat ulkomailta valmiita opstaakkeleita helpottaakseen rakentamista, mutta niitä voi myös rakentaa itse. Opstaakkelit on suunniteltu siten, että lauta liukuu niiden päällä hyvin ja ne kelluvat vedessä, ja ne on kiinnitetty pohjaan tiukasti (Snow & Wakeboard solutions Lic 2020).



Kuva 2. Esteet (Laulajainen 2023)

Radalla olevien (kuva 2) esteiden määrä vaikuttaa suoraan tilaan, joka jää varsinaiselle kaapelivesilautailulle. Ratoja rakennetaan eri taitotasoisille harrastajille, ja joillakin radoilla voi olla jopa kaksi tai kolme erilaista rataa, joissa kaiken tasoiset harrastajat voivat harjoitella turvallisesti. Opstaakkeleita löytyy eri kokoisia – pieniä, isoja sekä keskikokoisia, joten kaikkien on helppo turvallisesti lähteä kokeilemaan (Snow & Wakeboard solutions Lic 2020).

### 3.3 Kaapelivesilautailun turvallisuus

Wakeboard-kaapelilla harrastettava laji vaatii erityistä huolellisuutta ja varovaisuutta niin laudalla olevilta harrastajilta kuin myös kaapelia ylläpitäviltä henkilöiltä. Turvallisuuteen liittyy kiinteästi kaapelin, opstaakkelin, varusteiden ja

ympäristön kunto. Näiden kaikkien osa-alueiden on oltava kunnossa, jotta harrastus olisi turvallista kaikille osapuolille. Turvallisuuden takaamiseksi on myös olemassa erilaisia käsimerkkejä, jotka ovat tärkeitä yhteisen turvallisuuden varmistamisessa (Vesiurheilukeskus Laguuni s.a.)

Turvallisuutta ajatellen ohjaajan on tärkeää huomioida seuraavat asiat ohjauksessa kaapelilla:

- Tarkista, että asiakkaalla on märkäpuku oikein puettu tai asianmukaiset vaatteet harrastamiseen
- Varmista, että köyden kahva on kunnossa, ennen kaapelin avaamista
- Tarkista, että asiakkaalla on oikeankokoinen sekä ehjä kypärä ja se on oikein kiinnitetty
- Katso, että asiakkaalla oikean kokoiset kelluntaliivit päällä ennen vesille menoa
- Käy asiakkaille wakeboardingin yleisimmät säännöt
- Käy asiakkaille selkeästi läpi vuorot, miten he menevät kaapelilla.
- Tarkista aina onko asiakkaalla jäänyt köysi johonkin jumiin, ennekuin lähdet laittamaan kaapelia päälle
- Huomioi muut vesiurheilijat ja tarkkaile ympäristöäsi.
- Ilmoita vastuuhenkilöille, jos havaitset ongelmia tai vaaratilanteita. (Vesiurheilukeskus Laguuni s.a.)

Kaapeliradalla on olennaista olla jatkuvassa valppaudessa ja noudattaa tiukasti annettuja sääntöjä, sekä käyttää asianmukaisia varusteita, jotta turvallisuus voidaan taata kaikille osallistujille. Vaikka veden päällä liikkuminen tarjoaa hauskan kokemuksen, turvallisuus on aina ensisijalla (Vesiurheilukeskus Laguuni s.a).

### **3.4 Sääolosuhteet**

Wakeboardissa sääolosuhteet vaikuttavat merkittävästi harrastamiseen. Ukkonen aikana kaapeli suljetaan välittömästi ja irrotetaan virtajohdosta, koska ukkonen voi aiheuttaa kaapelin vaurioita jännitteen voimasta. Voimakas tuuli saa aikaan suuria aaltoja, mikä tekee laudan hallitsemisen aloittelijoille erittäin vaikeaksi. Suuret aallot hankaloittavat nousua vedestä, ajolinjan ylläpitämistä ja

vaikeuttavat itse ajamista veden päällä. Salaman iskiessä kaapeli suljetaan ja kaikki asiakkaat poistetaan vedestä turvallisuuden takaamiseksi. Aurinkoisella säällä wakeboard-harrastus on rentouttavaa ja huoletonta.

### 3.5 Kaapelivesilautailun varusteet ja välineet

Wakeboardissa kaapelilla on pakollisena käyttää kypärää, pelastusliiviä, lautta missä ei ole eviä sekä halutessaan märkápukua. Monessa eri keskuksessa turvallisuusvarusteet kypärä ja liivi tulevat ilmaiseksi, jos asiakkaalta löytyy muut varusteet itseltään. Kunnolliset varusteet takaavat turvallisen sekä mieluisan kokeilun.

#### 3.5.1 Lauta

Wakeboardissa käytettävän laudan keksijänä tunnetaan Tony Finn, joka loi laudan vuonna 1985. Finn, joka oli kokenut surffari, halusi kehittää laudan, jolla voisi liikkua veneen perässä. Ensimmäisellä yrityksellään hän suunnitteli teräväkärkisen laudan, mutta huomasi sen hankaluudet veden pinnalla (Finn inventor of wakeboard 2022). Kilpailuissa laudan käyttö oli erityisen vaikeaa. Finn sai idean yhteistyöstä texasilaisen Jimmy Redmonin kanssa ja he päättivät kokeilla pyöreäpäistä lautta. Tämän kehitystyön tuloksena he voittivat useita kilpailuja ja vuonna 1995 he perustivat yhdessä Liquid Force -nimisen lauta-alan yrityksen (Finn inventor of wakeboard 2022). Liquid Force on kasvanut ja laajentanut toimintaansa merkittävästi.



Kuva 3. Aloittelijoiden lauta  
(Laulajainen 2023)



Kuva 4. Ammattilaisten lauta (Laulajainen 2023)

Nykyään markkinoilla on monenlaisia wakeboard-lautoja, jotka on suunniteltu vastaamaan erilaisiin tarpeisiin. Aloittelijoille suunnatut laudat (kuva 3) ovat leveämpiä ja tarjoavat enemmän pinta-alaa, mikä auttaa niitä pysymään paremmin veden pinnalla. Näissä laudoissa on myös pienet urat pohjassa, jotka helpottavat hallintaa. Laudan valintaan vaikuttavat pituus ja paino (Vesiturheilu s.a). Toisaalta harrastajille ja ammattilaisille suunnatut laudat (kuva 4) ovat kapeampia ja joustavampia, mikä helpottaa hyppyjen tekemistä ja niiden laskeutumista. Nämä laudat ovat sileäpohjaisia ilman uria ja hieman pidempiä, mikä tekee niistä parempia opstaakkeleiden käyttöön ja antaa pehmeämmän laskeutumisen (Vesiturheilu s.a).

### 3.5.2 Siteet

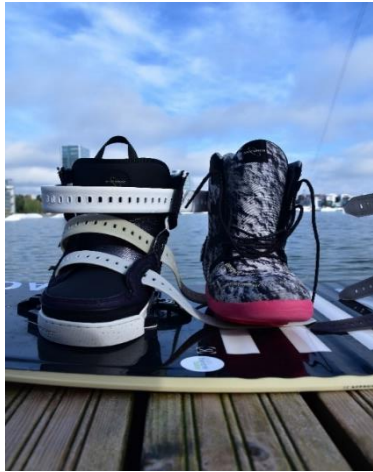
Wakeboard-laudan siteet ovat olennainen osa laudan varustusta, ja niiden rooli on keskeinen onnistuneessa lautailukokemuksessa. Alkuaikoina Tony Finn käytti yksittäisiä naruja, joiden avulla jalat pujotettiin laudan päälle. Myöhemmin Finn alkoi kehittää kengänmuotoisia siteitä, ja nykyään valikoimassa on laaja kirjo erilaisia vaihtoehtoja, joista harrastaja voi valita itselleen sopivimmat (Finn inventor of wakeboard 2022).

Erityisesti aloittelijoille suositellaan avokärkisiä siteitä, jotka antavat joustoa eri kokoisille jaloille ja ovat helppoja laittaa jalalle. Avokärkiset siteet, kuten kuvassa 5 näkyy, soveltuvat erityisen hyvin tilanteisiin, joissa käyttäjien jalkojen koot vaihtelevat, sillä siteissä on yleensä laaja kokotoleranssi (Vesiturheilu s.a). Siteet kiinnitetään yleensä tarrakiinnityksellä tai nauhoilla, mikä tekee niiden käytöstä helppoa ja vaivatonta.



Kuva 5. aloittelijoiden avoinside (Laulajainen 2023)

Harrastajilla ja ammattilaisilla käytössä ovat usein umpinaiset siteet, jopa sisäkengillä varustettuina. Umpinaisissa siteissä on yleensä pienempi kokotoleranssi (1–3), mikä varmistaa niiden tiukan ja tukevan istuvuuden (Vesiturheilu s.a). Esimerkiksi mainittu kokotoleranssi (1–3) tarkoittaa, että siteet sopivat hyvin tietyille jalkakokoväleille, jotka vaihtelevat yhden tai kolmen numeron välillä. Tämä antaa käyttäjälle mahdollisuuden säätää siteitä sopiviksi omalle jalkakoolleen, mikä parantaa mukavuutta ja suorituskykyä vesilautailussa. Kiinnitysmenetelminä käytetään yleisimmin joko sträppejä, kuten kuvassa 6 näkyy, tai nauhoja. Tärkeää on varmistaa, että siteet ovat riittävän tiukasti kiinni, jotta jalka ei pääse liikkumaan siteessä tai irtoamaan siitä (Vesiturheilu s.a).



Kuva 6. umpinainen side (Laulajainen 2023)

Kuvassa 6 näet siteen sträpeillä sekä siihen kuuluvilla sisäkengillä, sisäkengät varmistavat, että side on tarpeeksi tukeva jalalle sekä on helppo kävellä eri maastoissa, kun lauta ei ole jaloissa.

### 3.5.3 Liivi

Vesiliikenteessä turvallisuus on ensisijaisen tärkeää, ja wakeboarding ei ole tässä poikkeus. Yksi olennainen turvallisuuskäsitte on kelluntaliivien käyttö, jotka ovat välttämättömiä vesillä liikuttaessa. Kelluntaliivejä on saatavilla kahdenlaisia: perinteisiä kelluntaliivejä sekä impact-liivejä (Vesiturheilu s.a). Perinteiset kelluntaliivit soveltuvat erityisen hyvin aloittelijoille, sillä ne tarjoavat hyvän kelluntakyvyn ja ovat mukavia käyttää. Niissä on helppo klipsikiinnitys (ks. kuva 8), mikä mahdollistaa monen eri kokoisen henkilön käyttäen samaa liiviä helposti. Perinteisten kelluntaliivien pehmusteet auttavat pitä-



mään käyttäjän pinnalla ja vaimentamaan mahdollisia iskuja ja kaatumisia wakeboardin harjoittelun aikana. Ammattilaiset puolestaan suosivat impact-liivejä, jotka valmistetaan neopreenista. Nämä liivit ovat erittäin mukavat päällä ja ohuen paitamaiset. Niiden ero perinteisiin kelluntaliiveihin verrattuna on siinä, että impact-liiveissä pehmusteet ovat erillisinä osina liivin sisällä, mikä mahdollistaa paremman iskujen vaimennuksen ja kaatumisten pehmentämisen (Vesiurheilu s.a).



Kuva 7 Impact liivi (vesiurheilu 2023)



Kuva 8 Kelluntaliivi (Laulajainen 2023)

Kuvista 7 ja 8 on havaittavissa selkeä ero perinteisen kelluntaliivin ja impact-liivien välillä. Kuva 8 esittää hieman suurempaa ja massiivisempaa liiviä, kun taas kuvassa 7 nähdään impact-liivien eri osat, jotka on tarkoituksella sijoiteltu parantamaan niiden iskujen vaimennuskykyä.

#### 3.5.4 Kypärä

Kypärä on oleellinen varuste wakeboardingissa, sillä se tarjoaa suojaa mahdollisilta päävammoilta, kuten iskuilta ja kolhuilta. Wakeboard-kypärät on suunniteltu erityisesti vesiurheiluun, ja ne valmistetaan yleensä kevyistä, iskunkestävistä materiaaleista, kuten kovamuovista tai vaahtomuovista (Wakeboard Equipment 2021). Kypärän pääasiallinen tehtävä on suojata päätä vammoilta ja lisätä turvallisuutta wakeboarding-harrastuksessa. Kaapelilla jokaisen harrastajan tulee käyttää kypärää.



Kuva 9. wakeboard kypärä (Laulajainen 2023)

Kuvassa 9 on kuvattu wakeboardingiin suunniteltu vuokrakypärä. Väriltään se on näkyvä, jotta harrastajat näkyvät hyvin kaapelilla.

## 4 KAAPELIVESILAUTAILUN TEKNIikka

### 4.1 Lähtötyylit

Wakeboarding-kaapelilla asiakkaat voivat kokeilla erilaisia lähtötyylejä omien taitojensa mukaan. Ensikertalaisille tarjotaan tunnin aikana monipuolinen valikoima erilaisia lähtötapoja. Lähdöt tapahtuvat aina erityisesti varustetusta laiturista tai muusta rakennetusta paikasta. Ensikertalaiset harjoittelevat ensin vesilähdön perusteet, ja kun he hallitsevat lähdön ja osaavat ajaa kaapeliradalla, voivat he kokeilla erilaisia lähtötyylejä. Asiakkaan taitotaso ja rohkeus määrittävät sen, millaisia tyylejä he valitsevat kokeilla ohjatun tunnin aikana.

#### 4.1.1 Vesilähtö

Vesilähtö kaapelivesilautailussa viittaa tilanteeseen, jossa asiakas aloittaa liikkeensä vedestä. Tämä on tyypillisin lähtötyyli ensikertalaisilla. Asiakas kiinnittää laudan siteisiin jalkansa ja siirtyy varovasti lähtöpaikalle veteen. Vedessä hän asettaa laudan pohjan suuntaan, johon hän aikoo liikkua, ja pitää varpaansa kohti taivasta. Laudan ei tulisi missään vaiheessa vajota veden alle. (Vesiturheilukeskus Laguuni s.a.) Lähtö tapahtuu aina suuntaan, jossa on enemmän tilaa. Yleisimpiä syitä siihen, miksi ensikertalainen ei pääse ylös, ovat käsien koukistaminen, laudan liian aikainen kääntäminen, jaloilla jarruttaminen ja lähteminen vedon mukana.

Lisäksi yksi syy lähdön epäonnistumiseen on lähteminen vedon mukana. Tässä tilanteessa operoija antaa vauhtia, ja asiakas lähtee vedon mukana nousemaan ja siirtää painonsa eteenpäin (Vesiturheilukeskus Laguuni s.a).



Tämä aiheuttaa sen, että lauta uppoaa veteen ja asiakas kaatuu. Lapatuki eli vähäinen vastustus suorilla käsillä, auttaa ylläpitämään hyvän tasapainon ja estää painopisteen siirtymisen eteenpäin.

Tavoitteena on siis pitää polvet koukussa ja kädet suorina koko suorituksen ajan. Kapulasta pidetään kiinni, ja operaattori alkaa vähitellen lisätä vauhtia. Nousu tapahtuu hitaasti ja varovasti ensimmäisillä kerroilla, ja ylösnousu vaatii kärsivällisyyttä ja rauhallisuutta. Alussa tämä lähtötyyli saattaa vaikuttaa erittäin vaikealta. Operoijan eli ohjaajan tehtävänä on avustaa ja neuvoa heitä. Yleisimpiä syitä siihen, miksi ensikertalainen ei pääse ylös, ovat käsien koukistaminen, laudan liian aikainen kääntäminen, jaloilla jarruttaminen ja lähteminen vedon mukana.

Käsien koukistaminen tapahtuu, kun asiakas yrittää saada lisää vauhtia lähdössä koukistamalla käsiään. Todellisuudessa kaapeli ja operoija tuottavat tarvittavan vauhdin, eikä asiakas pysty antamaan itselleen lisää vauhtia (Monstertower 2020).

Liian aikainen laudan kääntäminen aiheuttaa sen, että lauta uppoaa ja ylösnouseminen vaikeutuu. Veden vastus painaa laudan veden alle, mikä estää sen nousemisen vedenpinnan päälle. Jaloilla jarruttaminen tarkoittaa sitä, että asiakas vastustaa vedon vetovoimaa jaloillaan. Tämä estää laudan nousemisen ylös lähdössä, koska vastus on liian suuri, kun operoija antaa vauhtia.



Kuva 10. Vesilähtö (Laulajainen 2023)

Lauta voidaan saada nousemaan siten, että se on poikittain veden pinnan yläpuolella kokonaan (Monstertower 2020). Kun on päästy ylös, lauta käänne-

tään niin, että etummainen jalka on edessä ja toinen kylki osoittaa liikkumissuuntaan päin. Kuvassa 10 on esitetty vesilähtö, jossa kädet pysyvät koko suorituksen ajan suorina ja polvet koukussa.

#### 4.1.2 Liukulähtö lähtölaiturilta

Liukulähtö kaapelivesilautailussa viittaa tilanteeseen, jossa asiakas aloittaa liikkeensä lähtölaiturilta veden päälle. Tämä lähtötyyli soveltuu sekä kokeneille että aloittelijoille, ja se on usein seuraava vaihtoehto vesilähdön jälkeen aloittelijoille. Lähtölaiturilla asiakas asettaa etummaisen jalan osoittamaan kohti liikkeen suuntaa. Ottaen kiinni kapulasta, hän koukistaa hieman polviaan ja siirtää paljon painoa takajalalleen (Vesiturheilu s.a). Kädet pysyvät lähellä kehoa koukussa. Kuva 11 on esitetty oikea oppinen liukulähtö lähtölaiturilta.



Kuva 11, Liukulähtö (Laulajainen 2023)

Operoijan kiristäessä köyttä ja antaessa vauhtia kaapelille, asiakas liukuu laiturilta kohti vettä. Pitäen etummaisen jalan edessä ja kädet koukussa lähellä kehoa, hän säilyttää tasapainon liikkeen aikana. Vedessä ollessaan asiakas siirtää painonsa laudan päälle ja jatkaa etenemistä normaalisti. Yleisimpiä syitä siihen, miksi liukulähtö ei onnistu, ovat kädet suorina pitäminen tai lähteminen vedon mukana, mikä siirtää painopistettä eteenpäin. Kun painopiste siirtyy eteenpäin laudan kärkeen, lauta uppoaa veteen, ja veden vastus estää sen nousemisen ylös.

#### 4.1.3 Hyppylähtö lähtölaiturilta

Hyppylähtö on seuraava askel lähtötyyleissä. Se on hieman vaikeampi kuin edellä mainitut lähtötyylit. Kokeneet wakeboardaajat käyttävät aina hyppylähtöä, mutta myös ensikertalaiset voivat kokeilla tätä lähtötyyliä, kun vesilähtö

onnistuu (How to start 2016). Hyppylähdössä ajoitus on tärkeää, ja maltti on valttia - ei kannata hypätä liian aikaisin.



Kuva 12. Lähtö asento hyppylähtöön (Laulajainen 2023)

Hyppylähdössä lauta asetetaan poikittain lähtölaiturille meno suuntaa kohti. Asetutaan lähtölaiturin ihan kärkeen lähelle vettä. Kapulasta pidetään kiinni ja kädet koukistetaan lähelle kainaloita. Polvia koukistetaan (kuva 12), ja katse pidetään eteenpäin. Operoija kiristää narun, ja asiakas alkaa tuntea pienen vedon kapulassa. Kun naru on kireä, vedon tunne voimistuu, ja automaattisesti asiakas lähtee vedon mukana hyppäämään hieman ylöspäin ja eteenpäin (How to start 2016). Ilmassa lauta käännetään siten, että etummainen jalka osoittaa menosuuntaa kohti. Kuvassa 13 asento pysyy ilmassa samantapaisena, ja etummainen jalka kääntyy menosuuntaa kohti. Kun hyppylähtö on onnistunut, voi suoristaa kädet normaaliin ajoasentoon ja jatkaa matkaa normaalisti eteenpäin.



Kuva 13. Hyppylähtö (Laulajainen 2023)

Hyppylähdön yleisimpiä syitä siihen, miksi se ei onnistu, ovat kädet suoristuvat ja painopiste siirtyy eteenpäin varpaille. Painopiste varpailla pakottaa hyppäämään mahalleen veteen, koska painopistettä ei vedon seurauksena jää laudan päälle. Jos jalat ovat ihan suorina laiturista hypättäessä, kapula voi irrota kädestä, sillä vedosta tuleva voima on voimakas ja repivä. Kun painopiste on alaspäin, pystyy vastustamaan vedon tuomaa voimaa paremmin (How to start 2016).

#### 4.2 Kaapelivesilautailun ajoasento ja laudan ohjaaminen

Oikea ajoasento tekee ajamisesta veden päällä rentoa ja mukavaa. Laudalla seistään noin hartianlevyisessä asennossa (Proper positioning 2020). Vuokralaudat on suunniteltu aloittelijoille sopiviksi, ja tarvittaessa niitä voi säätää. Etummainen jalka osoittaa menosuuntaan. Vuokralaudassa voi käyttää kumpaa tahansa jalkaa ensin, mikä helpottaa asiakasta valitsemaan sopivan laudan. Kokeneet wakeboardaajat ovat asentaneet siteet oman ajoasentonsa mukaan.

Painon tulee jakautua laudan päälle molemmille jaloille, sen sijaan että painopiste olisi jalkapohjilla. Lautta pysyy paremmin veden pinnan yläpuolella, kun paino jakautuu taaimmaiselle jalalle enemmän. Polvet ovat hieman koukussa ja rentoina. Hartiat ja lantio ovat samassa linjassa kuin lauta (Proper positioning 2020).



Kuva 14. Oikea oppinen ajoasento (Laulajainen 2023)

Oikeaoppisessa ajoasennossa kädet ovat rentoina edessä (kuva 14), ja kyynärpäät melkein suorina. Katseen tulee olla suunnattu eteenpäin. Ajoasento on hallussa, hyppiminen ja kehon hallinta wakeboardissa helpottuvat.

Lautaa ohjataan painopisteellä, mikä tarkoittaa, että lauta kääntyy sinne suuntaan, mihin painoa siirretään. Wakeboard-lauta toimii samalla periaatteella kuin lumilauta ja rullalauta. Painoa kun siirretään varpaille, lauta liikkuu eteenpäin, kohti nenää. Kantapäille siirtämällä painoa lauta liikkuu taaksepäin, selänsuuntaan. Painon siirtämällä varpaille tai kantapäille pystytään hallitsemaan laudan suuntaa oikeaan asentoon. Hyppyreille lähestyttäessä laudan ohjaaminen tapahtuu, joko varpaille tai kantapäille painoa siirtämällä ja samalla osoittamalla laudan kärkeä hyppyrin suuntaan (Proper positioning 2020).

Laudan ohjaamisessa ei tarvitse siirtää koko painoa joko varpaille tai kantapäille, ellei halua tehdä voimakasta käännöstä. Pieni painon siirto riittää siihen, että lauta alkaa kääntyä haluttuun suuntaan. Hienovaraisilla liikkeillä laudan pysyminen halutussa suunnassa onnistuu helposti.

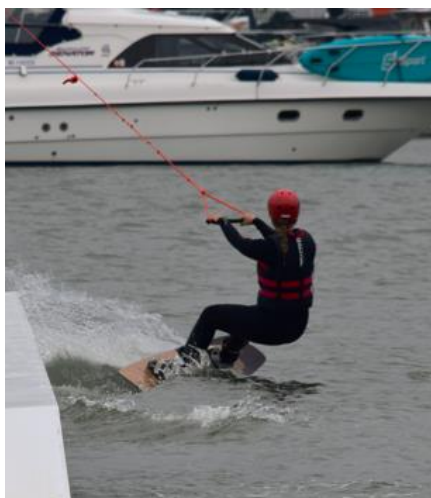
### **4.3 Kaapelivesilautailun käännökset**

Kaapelivesilautailussa 2.0-kaapelilla suoritetaan käännös molemmissa päissä, mikä on tärkeä taito sekä aloittelijoille että kokeneille. Ensikertalaisille käännöksen opettelu tulee seuraavana, kun he ovat oppineet nousemaan vedestä ja ajamaan veden päällä hyvässä ajoasennossa. Monissa kaapeleissa on merkki vedessä, joka osoittaa käännöspaikan, mutta joissain tapauksissa operoijan on opastettava, missä kohdassa käännös tulee tehdä. Käännös suoritetaan aina etujalan suuntaan aloittelijoiden kanssa; vasen jalka suuntautuu vasemmalle ja oikea jalka oikealle (Vesiturheilukeskus Laguuni s.a).

Käännöksen vaiheet ovat seuraavat:

1. Aloittelija siirtää painoaan taaksepäin kantapäille, ikään kuin istuisi kantapäiden päälle.
2. Tarkkailee katseellaan suuntaa, johon ollaan menossa.
3. Kaapelista siirrytään mahdollisimman sivulle pitäen narua tiukkana.
4. Kaapelin kelkka pysähtyy, ja aloittelija nousee takaisin laudan päälle, pitäen hieman painoa takajalalla.
5. Liukuu veden päällä sivulle päin eteenpäin, pitäen katseen edelleen samassa suunnassa kuin lauta osoittaa, vaikka kaapeli olisi pysähtynyt hetkeksi.

6. Kaapeli määrää käännöksen ajankohdan, ja narua pidetään edelleen tiukkana.
7. Kaapelin kelkka lähtee liikkeelle, ja aloittelija seuraa vetovoimaa automaattisesti.
8. Lähdettäessä takaisin päin käännöksessä siirtää hieman painoa varpaille, jotta lauta ohjautuu takaisin kaapelin alle.
9. Käännös onnistuu, ja matka jatkuu kaapelin alla normaalisti eteenpäin (Kitesista 2024).



Kuva 15. Wakeboard-käännös (Laulajainen 2023)

Kuvassa 15 on esitetty oikeaoppinen asento, jossa narua pidetään tiukkana, katse suunnattuna eteenpäin ja paino kantapäillä, samalla kun vesi lentää laudasta. Tämä asento on olennainen hyvän käännöksen suorittamiseksi.

Virheet ja ongelmat kaapelivesilautailun-käännöksessä ovat yleisiä, ja niihin kuuluu katseen liian aikainen kääntyminen kohti päämäärää. Katseen kääntyttyä liian aikaisin, painopiste siirtyy ennenaikaisesti liikaa ja lauta kääntyy liian aikaisin. (Vesiurheilukeskus Laguuni s.a). Tämä johtaa siihen, että laudan vauhti loppuu ja se alkaa uppoamaan. Käännöksestä tulee tällöin erittäin vaikea, ellei jopa mahdoton suorittaa.

Laudan upottua liikaa, lautailija voi vielä yrittää nousta ylös lisäämällä painoa takajalalle ja antamalla vetovoiman nostaa itsensä ylös. Tässä vaiheessa operaattorin tehtävänä on hidastaa kaapelin vauhtia, jotta se ei repäise liian voimakkaasti. Laudan upottua kaapelin vetovoima on liian voimakas nostamaan enää asiakasta, asiakkaan on palattava normaalin vesilähdön pariin.

#### 4.4 Perustempuut kaapelivesilautailussa

Wakeboard-tempuissa pyritään yhdistämään vauhti, tasapaino ja akrobaattiset liikkeet, jotka haastavat wakeboardingia joka osa-alueella. Sekä aloittelijat että kokeneet harrastajat voivat kokea haasteita yleisen kaapelijonon lisäksi tempuilla ja esteillä. Kun peruskaapelijono alkaa sujua, harrastajat voivat edetä kokeilemaan helpoimpia temppuja. Wakeboard-laji on kehittynyt vuosien varrella, ja uusia temppuja ja variaatioita syntyy jatkuvasti.

Turvallisuus on kuitenkin aina ensisijaisen tärkeää, ja harrastajien tulisi varmistaa, että heillä on asianmukaiset suojavarusteet ja tarvittava tietotaito ennen vaativien temppujen yrittämistä. Seuraavassa on listattu muutamia helpoimpia temppuja opinnäytetyön tueksi: perushyppy hyppyristä, ollie, 180 astetta veden pinnan päällä ja liukuminen esteen päällä.

##### 4.4.1 Perushyppy hyppyristä

Wakeboardissa perushyppy hyppyristä tarkoittaa hyppyä tai ilmalentoa, jossa lautailija nousee hyppyristä ilmaan ja laskeutuu takaisin veteen. Tämä yksinkertainen, mutta tehokas temppu, toimii perustana monille temppuyhdistelmille wakeboardissa. Hyppyrit sijaitsevat yleensä kaapelin keskiosasta hieman sivummalla. Oikeajalkaisille sopivat oikeanpuoleiset hyppyrit ja opastekyltit, kun taas vasenjalkaisille vasemmanpuoleiset. Tämä järjestely helpottaa lautailijan hallintaa (Vesiurheilukeskus Laguuni s.a).



Kuva 16. Perushyppy hyppyristä (Laulajainen 2023)



Aloittelijan kannattaa suunnata kaapelin keskeltä kohti hyppyriä, suoristaa lauta ja asettaa paino laudan keskelle. Toisen käden voi irrottaa kapulasta takajalan puolelle tasapainon vuoksi ennen hyppyä (Wakeboard Tricks 2023). Kuvassa 16 nähdään, kuinka käsi on takana tasapainottamassa ja katse suunnattuna eteenpäin. Hyppyrissä ponnistamista ei tarvita. Alastulossa polvia koukistetaan ja hieman painoa pidetään takajalalla, jotta lauta ei uppoaisi. Yleisimpiä syitä sille, miksi hyppy ei onnistu, ovat lähteminen vedon mukana, mikä johtaa painon siirtymiseen liikaa eteenpäin, sekä epätasapaino laudan päällä hyppyritilanteessa, mikä aiheuttaa laudan alta lipsahtamisen ja tasapainon menettämisen.

#### **4.4.2 Ollie**

Ollie on yksi perustempuista, joka tunnetaan erityisesti skeittauksen maailmasta, mutta sitä voidaan käyttää myös wakeboardissa. Ollie on tempu, jossa lautailija saa laudan irtoamaan vedestä ja nousee ilmaan. Olliessa nojataan takajalalle ja samalla vedetään etummaista polvea itseä kohti, jolloin lautaan saadaan painoa vielä enemmän. Painonsiirrolla tuntee, että painamme lautaa vettä kohti vielä enemmän, jolloin lauta nousee ilmaan vedestä.

Ollien tarkoitus on kuvitella saada etummainen jalka ilmaan vedestä (Wakeboard Tricks 2023). Ollie wakeboardissa vaatii tarkkuutta, tasapainoa ja voimaa. Se on hyvä perustempu aloittelijoille, joka auttaa lautailijaa ymmärtämään laudan hallintaa ja akrobaattisia liikkeitä vedessä.

#### **4.4.3 180 astetta käänös vedepinnan päällä**

180 astetta veden päällä on tempu, jossa wakeboard-lautailija tekee 180 asteen käänöksen suoraan veden pinnalla ilman, että ottaa kontaktia muihin esteisiin (How to do a surface 180 2020). Suorittaakseen 180 astetta veden pinnan päällä, etu- ja takajalat vaihtavat asentoa. Kantapäille laitetaan hieman enemmän painoa, ja kädet tuodaan lähelle etummaisen jalan kylkeä, josta ne siirtyvät toisen kyljen lähetyville, ja lauta seuraa tätä liikettä. Lantiota kääntämällä pystyy hieman avustamaan liikettä ja laudan kääntöä. Laudan kääntyttyä takajalka on etujalkana ja etujalka takajalkana (How to do a surface 180 2020). Väärinpäin jaloilla ajaminen voi tuntua haastavalta alussa, mutta tämä



temppu opetellaan aloittelijoiden kanssa jo ensimmäisillä kerroilla, jotta laudan hallinta paranee.

#### **4.4.4 Liukuminen esteen päällä**

Liukuminen esteen päällä eli 50–50 nimeltään on aloittelijoille hyvä temppu harjoitella laudan hallintaa sekä tasapainoa. Este on yleisesti jokin tasainen matala laatikko, jonka päällä on helppo liukua. Asiakas ajaa estettä kohti, pistää painon laudan päälle tasaisesti, menee esteen päälle ja liukuu sen päällä. Katse on eteenpäin ja takimmainen käsi on hyvä irrottaa kapulasta tasapainon helpottamiseksi. Lauta on koko ajan samassa asennossa, etummainen jalka edessä ja hartialinja laudan suuntaisesti. Polvia voi hieman koukistaa tullessaan pois esteeltä. 50–50 temppu on aloittelijoille sopiva temppu harjoitella, kun normaali ajo sujuu.

## **5 KAAPELIVESILAUTAILUN OHJAAMINEN**

Kun asiakas saapuu tunnille, tärkeintä on kohdata hänet sellaisena kuin hän on ja toivottaa hänet tervetulleeksi. On hyvä kysyä, onko hänellä taustaa esimerkiksi lumilautailusta, sillä lautailutaustasta voi olla todella paljon hyötyä kaapelivesilautailussa. Ennen vesille lähtöä ohjaaja tarkistaa, että kaikilla on oikeat varusteet, käy läpi turvallisuusohjeet ja näyttää, miten vedestä lähde-tään liikkeelle. Ohjaajan tehtävänä on opastaa ensikertalaista jatkuvasti ja pitää huolta turvallisuudesta. Kaapelivesilautailun-ohjaamiseen kuuluu lähdön, ajoasennon ja käännöksen opettaminen. Asiakkaan niin halutessa ohjaaja voi myös opettaa temppuja.

### **5.1 Ohjaajan toiminta kaapelivesilautailuradalla**

Varmuus kaapelin operoinnissa sekä hätätilanteissa toimimisessa on ensisijaisen tärkeää wakeboarding-tunneilla. Operoija on vastuussa tunnin aikataulusta, turvallisuudesta sekä laitteiston kunnosta. Toiminnan alussa operoijan tehtävänä on tarkistaa kaapeli sekä varusteet, ja tätä tarkistusta toistetaan muutaman tunnin välein. Tämä auttaa pitämään kääntopisteet kaapelissa oikeina. Silmämääräinen tarkastelu ja kuunteleminen ovat erittäin tärkeitä, ja mahdollisiin havaittuihin ongelmiin on puututtava välittömästi. Operoijan tulee

olla valppaana koko päivän ajan ja reagoida nopeasti mahdollisiin vaaratilanteisiin.

Hätätilanteissa operoijan tehtävänä on lähteä tarvittaessa auttamaan ja pyytää apua. Mahdolliset riskitekijät on otettava huomioon jatkuvasti, ja laitteiston ongelmatilanteissa voidaan tarvittaessa nollata ohjain ja keskeyttää toiminta turvallisuuden varmistamiseksi. Tärkeää on, että operoija säilyttää rauhallisen mielen ja huomioi asiakkaat jatkuvasti.

Asiakastyytyväisyys on suoraan verrannollinen siihen, miten hyvin operoija on toiminut kaapelilla ja ohjannut asiakkaita. Tarvittaessa operoijan on hidastettava kaapelia, avustettava lähdoissä ja pysäytettävä kaapeli, jos tilanne sitä vaatii.

## 5.2 Kaapelivesilautailun turvallisuuteen koskevat käsimerkit

Vesilautailija ja ohjaaja käyttävät käsimerkkejä kommunikoimiseen. Käsimerkit ovat kuvattu kuvissa 17, 18, 19 ja 20 lukijalle. Vesiurheilukeskus Laguunilla käytetään viittä erilaista käsimerkkiä (Vesiurheilukeskus Laguuni s.a.)

1. Hätäpyyntö: Ensimmäinen käsimerkki on käden heiluttaminen. Tämä ele tarkoittaa hädän pyyntöä, ja ohjaaja pysäyttää kaapelin heti ja menee auttamaan vesilautailijaa.



Kuva 17. Hädän pyyntö (Laulajainen 2023)

2. Paluu rantaan: Toinen käsimerkki on taputus kypärään, mikä merkitsee, että vesilautailija haluaa palata takaisin rantaan. Ohjaaja voi tehdä saman eleen itse päähänsä, jolloin vesilautailija tietää, että hänen toiveensa on huomioitu. Ohjaaja vetää hänet takaisin rantaan joko mahallaan tai pystyasennossa.



Kuva 18. Paluu rantaan (Laulajainen 2023)

3. Vauhdin säätö: Kolmas käsimerkki on peukalon näyttäminen ylös tai alas-päin, mikä symboloi vauhdin lisäämistä tai vähentämistä. Ohjaaja säätää vauhtia vesilautailijan taitotason mukaan (Vesiturheilukeskus Laguuni s.a).



Kuva 19. Vauhdin säätö (Laulajainen 2023)

4. Valmis lähtöön: Asiakas kun on valmis lähtemään uudestaan liikkeelle vedestä nostaa hän kapulan ilmaan merkiksi operoijalla, että hän on valmis.



Kuva 20. Valmis lähtöön (Laulajainen 2023)

Näiden viiden käsimerkin avulla varmistetaan, että vesilautailu on turvallista ja ohjaaja sekä vesilautailija voivat kommunikoida tehokkaasti keskenään.

### 5.3 Palautteen antaminen asiakkaille

Positiivinen ja rakentava palaute on tärkeä osa tehokasta viestintää, ja se voi tukea toisen ihmisen kehitystä ja motivaatiota (Rytikangas 2011 s. 85). Tässä

muutamia vinkkejä positiivisen ja rakentavan palautteen antamiseen ammattilaisen wise consultation (Näin onnistut antamaan rakentavaa palautetta 2023) sivuilta:

1. Aloita positiivisesta huomiosta: Aloita palautteesi positiivisella huomiolla tai kiitoksella. Tämä auttaa luomaan myönteisen ilmapiirin ja valmistaa vastaanottajaa vastaanottamaan rakentavan palautteen avoimesti.
2. Ole konkreettinen: Ole tarkka ja konkreettinen siitä, mitä arvostat tai huomaat. Kerro, mitä asiakas teki hyvin.
3. Keskity tekoihin, ei henkilöön: Vältä yleistäviä lausuntoja henkilöstä ja keskity sen sijaan tiettyihin tekoihin tai käyttäytymiseen. Tämä auttaa välttämään sen, että palaute koetaan henkilökohtaisena arvosteluna.
4. Anna rakentavaa palautetta: Ehdota parannusehdotuksia tai anna palautteen perusteella tulevia toimenpiteitä. Rakentava palaute auttaa henkilöä ymmärtämään, miten hän voi kehittyä ja parantaa suorituksiaan.
5. Käytä myönteistä kieltä: Käytä myönteisiä ilmaisuja ja kieltä. Positiivinen kieli auttaa viestimään arvostusta ja tukee myönteistä ilmapiiriä.
6. Kuuntele ja ole avoin keskustelulle: Ole valmis kuulemaan vastaanottajan näkemyksiä ja vastaamaan kysymyksiin. Rakentava palaute on vuorovaikutteista, ja avoin keskustelu voi auttaa molempia osapuolia ymmärtämään toisiaan paremmin.
7. Huomioi yksilölliset tarpeet ja työskentelytavat: Ota huomioon vastaanottajan yksilölliset tarpeet ja työskentelytavat. Jokainen vastaanottaa palautteen eri tavoin, joten pyri sopeuttamaan lähestymistapa vastaanottajan persoonallisuuden ja tilanteen mukaan.
8. Anna palautetta ajoissa: Anna palautetta mahdollisimman pian tapahtuman jälkeen. Ajoissa annettu palaute on usein tehokkaampaa, koska tilanne on vielä tuoreena mielessä (Wise Consultation 2023.)

Antaessasi palautetta keskity muutamaan ydinkohtaan, koska ihminen pystyy yleensä ottamaan vastaan vain kolme tärkeintä asiaa kerrallaan. Jos asiakas ei ole onnistunut käänöksessä, voit antaa siihen rakentavaa palautetta loukkaamatta tai negatiivisella sävyllä. Esimerkiksi voisit sanoa: "Ensi kerralla voit

yrittää vielä hieman kääntää vartaloasi ulospäin ja muistaa pitää narun tiukana. Hyvin meni kuitenkin! Seuraavalla kerralla voit kokeilla keskittyä katsomaan eteenpäin pidempään, niin kaapeli lähtee sinua vetämään." Pienillä sanoilla ja kehumisilla asiakas kokee positiivisen kokemuksen kaapelilla ja arvostaa annettua palautetta (Rytikangas 2011, 88–89). Positiivinen ja rakentava palaute on tarkoitettu tukemaan toista ja edistämään hänen kehitystään.

## **6 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää opas Vesiurheilukeskus Laguunin henkilökunnalle, joka sisältää ohjeistuksen aloittelevien asiakkaiden ohjaamiseen kaapelivesilautailun perusteiden parissa. Opas on suunnattu pääasiassa työntekijöille, erityisesti uusille työntekijöille. Tavoitteena oli lyhentää perehdytyksen teoriaosuutta opastuksen avulla ja mahdollistaa siten enemmän käytännön harjoittelua. Lisäksi opas pyrki parantamaan työntekijöiden ammattitaitoa ja luomaan osaavampia ohjaajia ja työntekijöitä Laguunille.

Opinnäytetyö toteutetaan projektiluontoisesti, ja näkemyksiä haetaan lajitietäjiltä, koska aiheesta ei ole vielä kattavaa tutkimustietoa. Tarkoituksena on luoda selkeä opas wakeboardin kaapeliradalla aloitteleville. Oppaassa käsitellään erityisesti huomioon otettavia seikkoja aloittelijoiden kanssa kaapeliradalla sekä ohjeistetaan etenemään vaihe vaiheelta. Lisäksi siinä käsitellään yleisiä riskejä, annetaan neuvoja aloittelijoiden kanssa toimimiseen ja esitellään muutamia esimerkkejä erilaisista tempuista, lähtötavoista sekä hyvän palautteen antamisesta asiakkaille.

Tällä oppaalla on merkittävä yhteiskunnallinen vaikutus, sillä ammattitaitoisempien ohjaajien myötä Laguunilla on suurempi houkutus asiakkaille, mikä puolestaan lisää mahdollisuuksia wakeboarding-harrastuksen aloittamiseen.

### **6.1 Toimeksiantaja Vesiurheilukeskus Laguuni Oy**

Laguuni aloitti toimintansa seitsemän vuotta sitten Keilaniemessä ja sen nimi juontaa juurensa Espanjan Tarifan rannalta, jossa yrityksen toimitusjohtaja on harrastanut leijalautailua (Laguunin tarina 2023). Toiminnan laajentuessa vuosien varrella se on levinnyt Helsingin alueelle, sijoittuen Hietaniemen uimarannan viereen ja Mustikkamaalle.

Laguunin harrastuskokemus rakentuu yhteisöllisyyden ja kannustavan ilmapiirin ympärille. Toimipisteissä tarjotaan asiakkaille laadukkaat puitteet vesiuurheilun harrastamiseen kokeneiden ohjaajien avulla. Yrityksen henkilökuntaa yhdistää vahva intohimo vesiuurheiluun sekä sitoutuminen ympäristön ja meren suojeluun. Keskeisenä tehtävänä on tarjota liikunnan iloa ja uusia elämyksiä kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille. Laguunin tavoitteena on laajentaa ja kehittää toimintaansa vuosittain, jotta kaikki voivat nauttia vesiuurheilun tarjoamista iloista (Laguunin tarina 2023). Toiminnan keskiössä ovat wakeboard ja aloittelijat, ja pyrkimyksenä on hyödyntää ympäristöä sekä tarjolla olevia välineitä ja varusteita turvallisuutta korostaen.

Työn kirjoittaja on ollut töissä Vesikeskus Laguunilla vuosia ja hankkinut kokemusta wakeboardingista, mikä tukee opinnäytetyön toteuttamista ja erityisesti oppaan suunnittelua.

## **7 TYÖN MENETELMÄLLISET VALINNAT JA TOTEUS**

### **7.1 Menetelmälliset valinnat**

Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeistä on kehittämistyö ja työelämäkumppanin kanssa yhteistyössä vastaaminen kehittämistarpeisiin (Airaksinen ym. 2022, 15). Tässä työssä kehittämistarpeeksi määriteltiin uuden perehdytysmateriaalin luominen työntekijöille, jotta lajin turvallisuus saataisiin paremmin esille.

Työ koostuu toiminnallisesta osuudesta ja raportista, joka sisältää erilaisia materiaaleja, prosessin dokumentointia ja arviointia (Saastamoinen ym. 2018).

Tutkimusmenetelminä käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista tutkimusta. Kvalitatiivinen tutkimus keskittyy syvälliseen ymmärrykseen ilmiöistä ja niiden monimutkaisuudesta, kun taas kvantitatiivinen tutkimus pyrkii numeerisen datan keräämiseen ja analysointiin tilastollisten menetelmien avulla (Kananen 2012, 19).

Määrällinen tutkimus keskittyy numeerisen datan keräämiseen ja analysointiin, kun taas laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ilmiöiden kontekstia ja syvempiä rakenteita. Määrällinen tutkimus käyttää tilastotietoja ja pyrkii vastaamaan kysymyksiin "kuinka paljon?" tai "kuinka usein?", kun taas laadullinen tutkimus hyödyntää ei-numeerista dataa ja pyrkii vastaamaan kysymyksiin "miksi?" tai "miten?" (Heikkilä 2004, 17).

## 7.2 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohteena olivat kesällä 2023 Laguunilla työskennelleet työntekijät, joiden kokemuksia ja ajatuksia pyrittiin keräämään. Tavoitteena oli aktiivisesti kuunnella heitä, kysellä heidän näkemyksiään, tarpeitaan sekä ideoitaan. Kesällä 2023 Laguuniin saapui merkittävä määrä uusia työntekijöitä, mikä kannusti toteuttamaan kyselyn heidän perehdytyksensä tarpeiden selvittämiseksi.

Uusilta työntekijöiltä saadut näkökulmat ja huomiot rikastuttivat tutkimusta, tarjoten uusia oivalluksia, joita tutkija ei välttämättä olisi itse huomionnut. Kyselyn tulosten perusteella saatiin selkeää palautetta siitä, mitä uudet työntekijät toivoivat oppivansa perehdytyksen aikana. Tämä kysely lisäsi myös tutkimuksen tutkimuksellista merkitystä tarjoamalla syvällisempää ymmärrystä aiheeseen.

## 7.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen tarkoituksena oli analysoida kehittämistarpeita kaapelivesilautailun oppaan sisällössä sekä ohjaajan huomioon otettavia seikkoja aloittelevien kaapelivesilautailijoiden opastuksessa. Tutkimus suoritettiin Webropol-alustalla toteutetun kyselyn avulla, joka käsitti kaksi pääkysymysaluetta: millaista sisältöä tulisi sisällyttää kaapelivesilautailun oppaaseen ja mitä näkökohtia ohjaajan tulisi painottaa aloittelijoiden opastuksessa. Kyselyn pääsee paremmin näkemään liitteistä. Tutkimuksen kohteena olivat aiemmin Laguunilla työskennelleet työntekijät, joilla oli kokemusta kaapelivesilautailun ohjaamisesta.

Kyselyn tarkoituksena oli kerätä tietoa vastaajien näkemyksistä oppaan rakenteesta ja sisällöstä sekä ohjaustilanteiden keskeisistä seikoista. Kyselyn tuloksia hyödynnettiin oppaan kehittämisessä, ja sen sisältö muodostettiin koko-

naan vastaajien antamien vastausten ja kokemusten perusteella. Kysely laadittiin Webropol-kyselyohjelmalla ja lähetettiin syyskuun lopussa 2023 kaikille niille henkilöille, jotka olivat olleet töissä Laguunilla kesinä 2022 ja 2023 erilaisissa työtehtävissä. Vastaaminen tapahtui omalla ajalla, ja kysely oli avoinna joulukuuhun 2023 asti.

Kyselyn tiivistäminen ja lyhyeksi muotoilu yhdessä toimeksiantajan kanssa oli tärkeää, jotta vastaajat olisivat motivoituneita täyttämään sen kauden lopussa. Tiiviillä kyselyllä pyrittiin saamaan laadukkaita vastauksia ja tarvittavaa tietoa erilaisista kehittämiskohteista. Vastaajat säilyivät anonyymeinä, mikä takasi vastaajien yksityisyyden. Aineiston keräämiselle ei asetettu tiukkaa aikarajaa, ja vastauksia saatiin tasaisesti koko kesän aikana.

#### **7.4 Aineiston analysointi**

Webropol-työkalun avulla analysoitiin vastaukset ja pyrittiin selvittämään, miten opasta voitaisiin kehittää edelleen. Monivalintakysymysten analysoinnissa käytettiin Webropolin tarjoamia työkaluja, jotka muuttivat vastaukset diagrammi- ja taulukkomuotoon, esittäen tulokset selkeinä ja suorina jakaumina.

Vaikka Webropol olisi mahdollistanut erilaisten keskiarvojen ja keskihajontojen selvittämisen, tässä opinnäytetyössä keskityttiin enemmän kehittämistyöhön, eikä näitä tilastoja tarvittu. Avoimia kysymyksiä analysoitiin kvantifioimalla aineistoa ja syventämällä sen sisältöä. Kvantifiointi käsitti sanojen esiintymisen laskemisen vastauksissa, joissa jokainen vastaaja kertoi omista kokemuksistaan lajin parissa ja näkemyksistään.

Kyselyn avoimista kysymyksistä saadut vastaukset olivat tiiviitä ja ytimekkäitä, mikä helpotti niiden analysointia. Kyselyn lyhyenä pitäminen pyrittiin takaamaan vastausten tiiviys ja suora yhteys kehityskohteisiin. Vastaajat vastasivat lyhyesti, mikä helpotti analyysiä. Kyselyn avulla saatiin kattavasti tietoa siitä, millainen opas olisi tarpeellinen ja miten se tulisi rakentaa, ja vastaajat saivat vaikuttaa siihen merkittävästi.



Analysoimalla kyselyn vastauksia tunnistettiin keskeiset seikat aloittelevien kaapelivesilautailijoiden ohjaukseen liittyen. Nämä seikat käsitellään perusteellisesti tutkimuksen tulosten osiossa, jossa avataan erilaisia vastauksia oppaan sisällön muodostamiseksi. Tämä lähestymistapa mahdollisti oppaan rakentamisen vastaamaan kohdejoukon tarpeita ja odotuksia mahdollisimman tarkasti.

## 8 TULOKSET

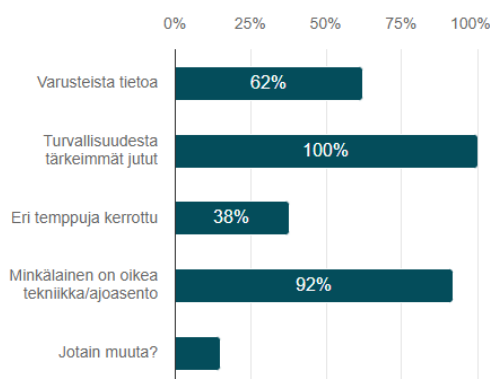
Tutkimuksen toteutus pohjautui Webropol-työkalun avulla tehtyyn kyselytutkimukseen, jonka kautta kerättiin yhteensä 13 vastausta. Kaikki vastaajat olivat aloittaneet kyselyn ja täyttäneet sen loppuun saakka, mikä edustaa 100 %:n vastausaktiivisuutta kyselyn osalta. Webropol-tilastojen mukaan kyselyn oli avannut 40 henkilöä, mutta vastauksia saatiin ainoastaan 13, mikä osoittaa vastausmäärän jääneen pieneksi suhteessa kyselyn avaajiin.

### 8.1 Oppaan esitysmuoto

Vastauksien perusteella 61 % vastaajista toivoi oppaan olevan videomuodossa. 23 % vastaajista toivoi oppaan olevan tekstimuodossa, johon sisältyi kuvia.

### 8.2 Oppaan sisältö

Kyselyn tulosten perusteella (kuva 21) vastaajat ilmaisivat yksimielisesti turvallisuusasioiden merkityksen ohjauksessa, mikä sai 100 %:n kannatuksen. Toiseksi eniten vastauksia sai oikean tekniikan ja ajoasennon opetus, joka sai 92 %:n kannatuksen. Kolmanneksi eniten vastauksia sai varusteiden merkitys, joka keräsi 62 %:n kannatuksen.



Kuva 21, Oppaan sisällön kehittäminen

### 8.3 Kaapelivesilautailun ohjaaminen

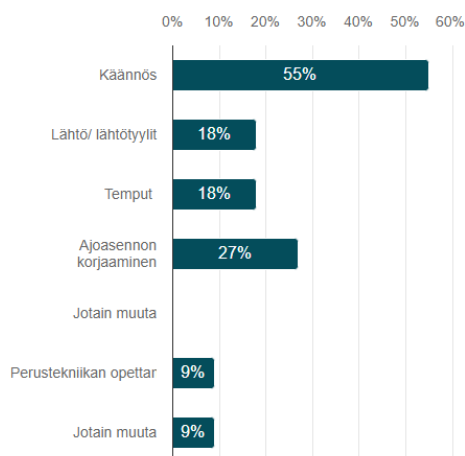
Tutkimuksessa keskityttiin kartoittamaan, mitkä seikat ovat olennaisia aloittelijoiden ohjauksessa kaapelivesilautailussa sekä millaisia haasteita ohjaajat kohtaavat tässä prosessissa. Ensimmäinen osio tutki tärkeimpiä huomioitavia tekijöitä aloittelijoiden saapuessa kaapelilautailun pariin, kun taas toinen osio pyrki selvittämään ohjaamisen haasteellisimpia näkökohtia.

Ensimmäinen osio toteutettiin avoimella kysymyksellä, joka kuului: "Mitä on tärkeintä ottaa huomioon sinun mielestäsi, kun aloittelija tulee kaapelille?" Kyselyyn vastasi 12 henkilöä, ja vastauksista nousivat esiin rauhallisuus, turvallisuus ja oikea varustus keskeisiksi huomioitaviksi tekijöiksi. Aloittelijoiden vastaanottamisessa korostettiin empaattisuutta ja turvallisen ilmapiirin luomista.

Viides kysymys käsitteli ohjaajien kokemia vaikeuksia aloittelijoiden ohjauksessa ja oli muotoiltu seuraavasti: "Koetko jonkun asian erityisen vaikeaksi aloittelijoiden ohjaamisessa?" Kysymykseen vastasi 15 henkilöä, ja vastaukset jaettiin kolmen eri vaihtoehdon välillä.

Vastaajista 55 % ilmoitti käännöksen olevan erityisen vaikea osa-alue aloittelijoiden ohjaamisessa. Toiseksi eniten vastauksia 27 % sai ajoasennon korjaaminen. Yksi vastaaja mainitsi jonkin muun vaikean asian, nimittäin vesilähdön.

Kuvassa 22 esitetään vastaajien mielipiteet ja niiden hajonnat vastauksissa. Käännöksen koettiin olevan yksi vaikeimmista asioista kaapelivesilautailussa.



Kuva 22, Kaapelivesilautailun ohjaajan kehittäminen

## 8.4 Kaapelivesilautailun ohjaajan perehdyttämisen kehittäminen

Kuudennella ja seitsemännellä kysymyksellä kartoitettiin kesän aloitus perehdytyksen ja koulutuksen merkitystä kaapelivesilautailun kontekstissa. Tavoitteena oli selvittää, oliko kesän alussa toteutetulla perehdytyksellä havaittavissa hyötyä ja miten sitä voitaisiin kehittää tulevia kesäkausia varten. Molemmat kysymykset olivat avoimia, mikä antoi vastaajille mahdollisuuden kirjoittaa vapaasti omista kokemuksistaan ja näkemyksistään.

Kuudes kysymys, otsikoitu "Mitkä asiat sujuivat hyvin tämän vuoden wakeboardingin perehdytyksessä?", sai 9 vastausta, joista keskeisimmät teemat olivat kokeneilta työntekijöiltä saadut hyvät vinkit ja mahdollisuus harjoitella omalla ajalla.

Seitsemäs kysymys, otsikoitu "Mitä toivoisit tehtävän eri tavalla perehdytyksessä?", sai 8 vastausta, joissa toivottiin lisää aikaa opetteluun ja enemmän vinkkejä perehdytyksen aikana.

Viimeisessä kysymyksessä, pyydettiin vinkkejä aloittelijoiden ohjaamiseen. Vanhat Laguunin työntekijät antoivat hyödyllisiä neuvoja ja vinkkejä niin uusille kuin vanhoillekin työntekijöille, mikä rikasti oppaan sisältöä ja tarjosi näkyvyyttä vanhojen työntekijöiden kokemuksille.

## 9 OPAS

Oppaan suunnitteluvaiheessa on olennaista hahmottaa tarvittava aineisto, jotta opas voi ohjata käyttäjiä toivotulla tavalla ja vastata heidän tarpeisiinsa (Parkkunen ym. 2001, 7). Wakeboarding-oppaan idea lähti toimeksiantajan tarpeista ja tavoitteista. Opinnäytetyön idea syntyi käytännön kokemuksista ja havainnoista, jotka toimeksiantaja oli kerännyt vuosien varrella. Vastaavaa kattavaa perehdytysmateriaalia ei ollut vielä toteutettu, jota työntekijät olisivat voineet hyödyntää ennen töiden aloittamista tai työn aikana.

Opinnäytetyöstä valmistuvan wakeboard-oppaan tavoitteena oli edistää ohjaamista ja yleisesti wakeboard-taitoja työntekijöiden keskuudessa sekä luoda heille turvallinen olo ohjata kesän aikana asiakkaita. Wakeboarding-oppaassa

käsitellään perusteellisesti lajin tekniikkaa ja turvallisuusohjeita. Oppaan sisältö suunniteltiin keskittyen wakeboardin aloittelijoihin 2.0-kaapelilla. Sisältö tuotettiin oppaaseen kuvien, videoiden ja visuaalisten menetelmien avulla. Visuaalisuudessa hyödynnettiin laguunin omia brändivärejä ja kuvia sekä videoita kuvattiin omalla järjestelmäkameralla laguunilla. Visuaalisuus on tärkeä osa oppaan kokonaisuutta, sillä se auttaa lukijaa hahmottamaan ohjeet ja neuvot selkeämmin.

Tarvittavat varusteet oppaan tekemiseen olivat henkilökohtaisia, eikä niitä tarvinnut hankkia erikseen. Sisällön kuvituksessa käytettiin tekstiä havainnollistamaan asioita, ja videoihin taustalle lisättiin ääni kertomaan samat asiat kuin kirjoitetussa tekstissä. Visuaalisella ilmeellä pyrittiin luomaan tunnelmaa ja herättämään ajatuksia merestä ja vedestä. Kaikissa osioissa käsiteltiin wakeboardingin eri vaiheita, oikeita tekniikoita sekä syitä mahdollisiin epäonnistumisiin.

Opas jaetaan laguunin työntekijöille kesäkauden alussa perehdytyksen yhteydessä. Canva-pohjalle tehty opas on digitaalisessa muodossa, mikä helpottaa sen jakamista kaikille työntekijöille. Digitaalinen muoto mahdollistaa oppaan helpon katsomisen myös älypuhelimella.

## **10 POHDINTA**

Opinnäytetyön toteuttaminen kohtasi useita haasteita, erityisesti koska aiheeseen liittyvää ohjausmateriaalia ei ollut aiemmin saatavilla eikä tutkittua tietoa juuri ollut tarjolla. Lisäksi äidinkieleen liittyvät vaikeudet, kuten tekstin ymmärtäminen ja tieteellisen kirjoittamisen haasteet, lisäsivät prosessin monimutkaisuutta. Tekstin rakenteen hahmottaminen ja pilkkujen käyttäminen oikein olivat erityisiä haasteita. Suomen kielen lukeminen ja kirjoittaminen olivat yleisesti ottaen vaikeita.

Aiheen valinnassa oli keskeistä tarve tuottaa konkreettinen opinnäytetyö toimeksiantajalle, joka kaipasi ohjaamista koskevaa perehdytysmateriaalia. Aiheen ideointiin sain innoitusta aiemmasta työkokemuksestani, mikä helpotti työn aloittamista. Aihe oli merkittävä, sillä yrityksellä ei ollut selkeää perehdy-

tysmateriaalia ohjaamista ja turvallisuutta koskien, erityisesti kaapelivesilautailun osalta. Tutkimus rajattiin 2.0 kaapeliin, koska yrityksellä ei ollut vielä käytössään laajempaa kaapelia.

Opinnäytetyötä tuki viiden vuoden lajitietämys ja lajin parissa kertynyt kokemus. Uskon, että opinnäytetyön ja oppaan avulla voidaan tarjota uutta tietoa ja ymmärrystä lajista sekä sen laajemmasta kontekstista. Toivon, että opas auttaa kouluttamaan parempia ohjaajia ja houkuttelemaan enemmän harrastajia lajin pariin, mikä voi edistää yrityksen menestystä kilpailuissa.

Aikataulu oli melko joustava, mutta olisin voinut saada työn valmiiksi aiemmin. Oppimisvaikeudet hidastivat työn etenemistä, mutta silti olen tyytyväinen, että pystyin pitämään kiinni suunnitellusta aikataulusta. Laajempi aikataulu mahdollisti rennomman työskentelyn ja pidemmät tauot, mikä auttoi säilyttämään motivaation.

Prosessin lopussa huomasin, että olisin voinut suunnitella koko prosessin tarkemmin, ottaen huomioon työn laajuuden. Nautin oppaan luomisesta ja visuaalisesta suunnittelusta. Ehkä olisin voinut pyytää enemmän apua kirjoittamiseen sen sijaan, että yritin ratkaista haasteet yksin.

Kokonaisuudessaan tämä prosessi kehitti lajitietämystäni ja ymmärrystä siitä, mitä uusien työntekijöiden on otettava huomioon. Työssä pystyn hyödyntämään oppimaani teoriaa ja videoiden editointitaitoja. Olen erittäin tyytyväinen oppaan sisältöön ja odotan innolla sen hyödyntämistä tulevaisuudessa.

### **10.1 Mahdolliset jatkokehitysideat**

Opinnäytetyön jatkokehitysidea voisi olla laajamittainen kyselytutkimus, joka keskittyisi kaapelivesilautailun työntekijöiden perehdytykseen ja tarpeisiin. Tämä laajempi kysely voisi kattaa kaikki Suomen wakeboard-yritykset, jotta saataisiin kattavaa tietoa eri yritysten tarpeista ja mahdollisista eroavuuksista. Tällainen tutkimus antaisi arvokasta tietoa siitä, miten perehdytysprosessia voitaisiin kehittää ja räätälöidä eri yritysten tarpeisiin sopivaksi.

Opinnäytetyön tuloksia voitaisiin hyödyntää kesän perehdytyksessä ja seurata, miten opas otetaan vastaan eri yrityksissä. Tämä mahdollistaisi oppaan vaikutusten arvioinnin käytännössä ja tarvittaessa sen kehittämisen vastaamaan paremmin työntekijöiden tarpeita ja odotuksia.

## LÄHTEET

Airaksinen, T., Kostamo, P. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.

Autision group GmbH.2022. The world market leader. Rixen.WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://rixencableway.com/en/about-us/> [viitattu 10.9.2023].

De las Carreras, S.2023.From traditional to cable. Acuaski. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.acuaskiresort.com/post/from-traditional-to-cable>[viitattu 10.10.2023].

Finnish Waterski & Wakeboard Federation. Wakeboarding finland.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.fwwf.fi/wakeboarding-harrastuspai-ka/> [viitattu 7.11.2023].

Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

History of water skiing and wakeboarding.2021. Sportsengine. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.sportsengine.com/waterskiing/history-of-waterskiing-and-wakeboarding> [viitattu 10.11.2023].

How to start at the cable park.2016.kitesista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kitesista.com/how-to-start-at-the-cable-park-without-crashing/> [viitattu 8.12.2023].

How to take the corners and riding at the cable park.2016.kitesista.WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kitesista.com/take-corners-riding-cable-park/> (viitattu 10.3.2024)

How to do a surface 180. 2020.Monstertower. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://monstertower.com/blog/post/how-to-do-a-surface-180> [viitattu 20.12.2023].

Jumping the wake.2020. monstertower. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://monstertower.com/blog/post/jumping-the-wake-how-to-wakeboard> [viitattu 20.12.2023].

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Laguunin tarina.2023.Vesiurheilukeskus Laguuni.WWW-dokumentti.Saatavissa: <https://laguuniin.fi/tarina-vastuullisuus/> [viitattu 2.10.2023].

Näin onnistut antamaan rakentavaa palautetta vaikeassa tilanteessa. 2023. Wise consulting. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.wiseconsulting.fi/blogi/rakentavan-palautteen-antaminen> [viitattu 10.12.2023].

Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen – Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston arvioinnin opas. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu- ja sarja 07/2001. Helsinki: Triooffset.

Proper positioning for wakeboarding. 2020. monstertower. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://monstertower.com/blog/post/proper-positioning-for-wakeboarding> [viitattu 8.12.2023].

Rytikangas, I. 2011: Kehity ja jaksu tiimissä. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy.

Saastamoinen M., Vähä T., Ypyä J., Alahuhta M. & Päätälo K. 2018. *Toiminnallisen opinnäytetyön oppimuskokemukset*. ePOOKI.PDF-tiedosto. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152055/ePooki%2045\\_2018.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152055/ePooki%2045_2018.pdf) [viitattu 5.1.2024].

Serwitz, P. 2023. A quick history of wakeboards. Pull Pro Shop. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://pullproshop.com/blogs/news/a-quick-history-of-wakeboards> [viitattu 10.3.2024].

Snow & Wakeboard solutions Lic. 2020. Wake station. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://wakestation.com/system/> [viitattu 2.11.2023].

The complete list of cable wakeboarding parks. 2024. Surfertoday. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.surfertoday.com/wakeboarding/the-complete-list-of-cable-wakeboarding-parks> [viitattu 2.11.2023].

Tony Finn inventor of wakeboarding. 2022. Unleashed. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://unleashedwagemag.com/tony-finn-inventor-wakeboarding/2016/12/11/> [viitattu 10.11.2023].

Viisi waketemppua aloittelevälle wakeboardaajalle. ”s.a”. Laguuni. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://laguuniin.fi/viisi-waketemppua-aloittelevalle-wakeboardaajalle/> [viitattu 20.12.2023].

Wakeboarding equipment list. 2021. Rookieroad. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.rookieroad.com/wakeboarding/equipment-list/> [viitattu 2.11.2023].

Wakeboardin valintaopas. ”s.a”. Vesiurheilu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vesiurheilu.fi/pages/wakeboard-laudan-valintaopas> [viitattu 3.12.2023].

Wakeboard tricks. 2023. Redbull. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.redbull.com/us-en/best-wakeboarding-tricks> [viitattu 20.12.2023].

Yleisradio. 2012. Vauhdin hurmaa vesisuksilla vuonna 1958. Yle. Videoleike. Päivitetty 12.07.2019. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/10/16/vauhdin-hurmaa-vesisuksilla> [viitattu 11.10.2023].



- Kuva 1. Kaapelit maailman laajuisesti. Autision group GmbH.2022
- Kuva 2. Kaapeliradan esteet. Laulajainen. 2023
- Kuva 3. Aloittelijoiden lauta. Laulajainen.2023
- Kuva 4. Ammattilaisten lauta. Laulajainen.2023
- Kuva 5. Aloittelijoiden avoinside. Laulajainen.2023
- Kuva 6. Umpinainen side. Laulajainen.2023
- Kuva 7. Impact liivi. vesiurheilu. 2023
- Kuva 8. Kelluntaliivi. Laulajainen. 2023
- Kuva 9. Wakeboard-kypärä. Laulajainen. 2023
- Kuva 10. Vesilähtö. Laulajainen. 2023
- Kuva 11. Liukulähtö. Laulajainen. 2023
- Kuva 12. Lähtö asento hyppylähtöön. Laulajainen. 2023
- Kuva 13. Hyppylähtö. Laulajainen. 2023
- Kuva 14. Oikea oppinen ajoasento. Laulajainen. 2023
- Kuva 15. Wakeboard käännös. Laulajainen. 2023
- Kuva 16. Perushyppy hyppyristä. Laulajainen. 2023
- Kuva 17. Hädän pyyntö. Laulajainen. 2023
- Kuva 18. Paluu rantaan. Laulajainen. 2023
- Kuva 19. Vauhdin säätö. Laulajainen. 2023
- Kuva 20. Valmis lähtöön. Laulajainen. 2023
- Kuva 21. Oppaan sisällön kehittäminen. Webropol-kysely opinnäytetyöhön. 2023
- Kuva 22. Kaapelivesilautailun ohjaajan kehittäminen. Webropol-kysely opinnäytetyöhön. 2023

# LAGUUNI



**Ohjaajan opas wakeboard  
aloittelijoille 2.0 kaapelilla**



Julia Laulajainen

# LAGUUNI

## Sisällysluettelo

1. Alkupuhe	3
2. Laguuni	4
3. Asiakkaan vastaanottaminen	5
4. Kaapelin ohjain ja sen ohjaaminen	6
- Ongelmatilanteet ohjaimen kanssa	7
- Asiakkaan ohjaaminen kaapelilla	8
- Ohjaaminen	9
5. Turvallisuus kaapelilla	10
- Turvallisuuteen liittyvät käsimerkit	11
- Kaapelin referointi	12
- Kaapelin referointi vaihe vaiheelta	13
- Sääolosuhteet	14
6. Varusteet	15
7. Lähtötyylit	16
- Vesilähtö	17
- Liukulähtö	18
- Hyppylähtö	19
8. Laudan käsittely ja ajoasento	20
9. Käännös	21
10. Esimerkkejä perustempuista	21
- Perushyppy hyppyristä	22
- Liukuminen esteen päällä	23
- Ollie	24
11. Esimerkkejä palautteenannosta	25
12. Vinkkejä vanhoilta työntekijöiltä	26



# LAGUUNI

## Alkupuhe

Kädessäsi on ohjaajanopas wakeboard aloittelijoille 2.0 kaapelilla. Tavoitteena on rakentaa Vesiurheilukeskus Laguunin uusille ohjaajille kattava ja selkeä opas perehdytykseen. Tämän oppaan avulla Laguuni pyrkii maksimoimaan käytännön harjoittelun. Opas sisältää lajin turvallisuuteen liittyviä asioita, mitä on hyvä tietää ennen käytännön osiota. Jos ohjaaja kokee jonkun asian hankalaksi tai muuten vain tarvitset apua jossain osa- alueessa, voit aina palata sen pariin. Tämän kautta pääset wakeboardin saloihin kuvien ja videoin kautta. Oppaan on kirjoittanut Laguunilla neljä kesää työskennellyt Julia Laulajainen. Oikein hyviä lukuhetkiä.





# LAGUUNI

Laguuni aloitti toimintansa vuonna 2017 Keilaniemessä. Nimen alkuperä juontaa juurensa Espanjasta, Tarifan rannalta, missä toimitusjohtajamme on leijalautailut.

Vuosien saatossa Laguuni on laajentanut toimintaansa Helsingin puolelle Hietaniemen uimarannan viereen sekä Mustikkamaalle. Harrastuselämyksen keskiössä Laguunissa on yhteisöllisyys ja kannustava ilmapiiri. Tarjoamme asiakkaillemme upeat puitteet vesiurheilun harrastamiseen ammattitaitoisten ohjaajien avustuksella. Kaikkia laguunilaisia yhdistää intohimo vesiurheiluun ja halu edistää ympäristönsuojelua meren ja ilmaston hyväksi. Laguunin koko henkilökunnalle on erityisen tärkeää tarjota uusia elämyksiä ja onnistumisen iloja kaiken ikäisille ja -tasoisille asiakkaille. Tavoitteenamme on kasvattaa ja laajentaa toimintaamme vuosittain, jotta mahdollisimman moni pääsee nauttimaan vesiurheilun iloista.

Kiitos opinnäytetyön tilaajalle Vesiurheilukeskus Laguuni.  
Kiitos kaikista neuvoista ja avusta Laguunin henkilöstöpäällikkö Tiia Nieminen ja oma perhe

# LAGUUNI

## Asiakkaan vastaanottaminen

Asiakkaan saapuessa tunnille, toivotetaan asiakas tervetulleeksi, ja kohdataan jokainen asiakas yksilönä. Selvitetään asiakkaan taitotaso esimerkiksi kysymällä löytyykö harrastustaustaa esim. lumilautailusta. Eri lautalajeista on todella paljon hyötyä wakeboardingissa. Ennen vesille pääsyä operaattori tarkistaa, että kaikilla on oikeat varusteet, käy läpi turvallisuus asiat ja näyttää miten vedestä lähdetään liikkeelle.

Aloittelijaa tulee opastaa koko tunnin ajan ja pitää huolta turvallisuudesta. Wakeboard ohjaamiseen kuuluu opettaa lähtö, ajoasento sekä käännös. Asiakkaan halutessaan ohjaaja voi opettaa temppuja.



# LAGUUNI

## Kaapelin ohjain

### Automatic

sinisen valon palaessa automaatti on päällä. Kaapeli tekee itse käännökset ja liikkuu antamallasi nopeudella eteenpäin

### Forward/ Turn

Tätä nappulaa pitää pohjassa ja säättää nopeutta, kaapeli liikkuu pois päin laiturista annetulla nopeudella.

Mikäli laite liikkuu automaatti-asetuksella ja painat tätä näppäintä kerran, laite tekee välittömästi manuaalisen käännöksen, eli vaihtaa suuntaa.



### Speed

Nopeutta pystyt säätämään 1-10 välillä. Yleisin vauhti harrastajilla on 32km/h eli 10. Aloittelijoilla on 20-25km/h eli 8-9. Käännöksissä pieni hidastaminen auttaa asiakasta ja sillä vältetään myös repäsevä ja kova nykäisy

### Backward

Nappulaa kun pitää pohjassa ja säättää nopeutta, kaapeli liikkuu laituria kohti annetulla nopeudella.

Pitämällä backward nappulaa pohjassa saat myös tuotua kapulan takaisin laiturille kääntopisteen yli.

Kun laitetta liikutetaan yli kääntopisteen kohti laituria, on nopeus turvallisuussyistä todella hidas.



# LAGUUNI

## Ongelmatilanteet ohjaimen kanssa

Mikäli laite pysähtyi tai toimii väärin toimi seuraavasti:

1.

Laita virrat pois laitteesta ja arvioi tilanne

2.

Laita virrat takaisin päälle, odota 5 sekuntia ja paina sininen nappi pohjaan. Nyt laitteen tulisi liikkua hitaasti laiturin mastoa kohti. Pidä huoli, että naru ei jää jumiin mihinkään.

3.

Pidä sininen nappi pohjassa kunnes vetolaite osuu laitaan. Tämän jälkeen vapauta nappi.

4.

Odota jälleen noin 5 sekuntia, kunnes sinisessä napissa välähtää valo vähintään kerran.

5.

Paina vielä yhden kerran sinistä. Kelkka liikkuu itsestään jonkin matkaa pois laidasta. Nyt laitteen tulisi toimia uudelleen ja voit jatkaa käyttöä normaalisti.



Mikäli laite ei toimi otathan yhteyttä vastuuhenkilöön



# LAGUUNI

## Asiakkaan operointi kaapelilla

Ohjaimen antaminen kenellekään muulle kuin koulutetulle henkilökunnalle on ehdottomasti KIELLETTY!

**Kapulan liikuttaminen asiakkaan luokse** tapahtuu aina hitaalla nopeudella, etenkin kun olemme lähellä asiakasta. Mikäli kapula "hyppii" veden pinnan päällä, nopeus on ehdottomasti liian kova. Hidasta vauhtia aina asiakkaan lähellä. Näin minimoidaan riski että kapula kolahtaa esimerkiksi asiakkaan kasvoihin.

**Narun kiristäminen** tapahtuu rauhallisella, tasaisella nopeudella ilman nykimistä. Tarkista, että laite liikkuu samaan suuntaan kuin asiakkaan laudan pohja osoittaa. Odota, että asiakas nostaa kätensä ylös merkiksi siitä, että on valmis lähtemään. Pidä automaatti päällä ja nosta nopeus rauhallisesti johonkin 1–3 välille. Vedä hitaalla vauhdilla siihen asti, kunnes naru on tiukka.

**Vesilähtö.** Kun naru on kiristetty ja asiakas on valmiina lähtöön, nostetaan nopeus tasaisella, yhtenäisellä liikkeellä ajonopeuteen. Tarkista, että naru on kireä, kun nostat nopeuden ajonopeuteen, sillä mikäli narussa on löysää, se nykäisee ikävästi asiakkaan kättä.

**Kaatumistilanteessa** voit pitää automaattimoodin päällä koko ajan. Kun huomaat, että asiakas kaatuu, paina kerran "turn" -nappulaa, jolloin laite vaihtaa välittömästi suuntaa takaisin kohti asiakasta. Tämän jälkeen laske nopeus tarpeeksi hitaaksi ja kuljeta kapula takaisin asiakkaan luokse. Huomioi, että laite lähtee automaattisesti liikkumaan aina sinne suuntaan, minne se on edellisen kerran liikkunut, ellei laite ole mennyt kääntöpisteen yli. Mikäli haluat lähettää asiakkaan toiseen suuntaan, vaihda kaapelin suunta uudestaan "turn" -nappulalla.

## Ohjaaminen

Kaapelilla voi harrastaa samanaikaisesti 4 asiakasta

Kaapelin ollessaan täynnä ajoaika jaetaan seuraavasti:  
noin 5 minuuttia x 3  
per asiakas  
Ajoaikaa kertyy jokaiselle noin 15 minuuttia tunnin aikana

Kerro ajankäyttö asiakkaille tunnin alussa, ja huolehdi, että seuraava asiakas on valmiina hyvissä ajoin, kun oma vuoro tulee.

Ohjaimessa on kiinni sekuntikello, josta voi helposti seurata aikaa. Varmista, että otat sen aina käyttöön ja muistat vilkaista sitä säännöllisesti.

Keskity yhteen asiaan kerrallaan ja muista pitää liikkeet rauhallisina. Käytä aikaa huolellisesti jokaisen asiakkaan kanssa. Ohjaustyössä turvallisuus on aina etusijalla, joten älä kiirehdi.



# LAGUUNI

## Turvallisuus kaapelilla

Wakeboard-kaapelilla turvallisuus on erittäin tärkeää, ja se edellyttää huolellisuutta ja varovaisuutta niin laudan päällä olevilta kuin myös kaapelia ylläpitäviltä henkilöiltä. Turvallisuuteen liittyy vahvasti kaapeli, opstaakkeli, varusteet ja ympäristö. Kaikkien edellä mainittujen osien pitää olla kunnossa, jotta harrastaminen olisi turvallista kaikille.



Kaapeliradalla on aina tärkeää olla valppaana ja noudattaa sääntöjä sekä käyttää oikeanlaista varustusta, jotta turvallisuus varmistetaan. Veden päällä liikkuminen voi olla hauskaa, mutta turvallisuus on etusijalla.



# LAGUUNI

## Turvallisuuteen liittyvät käsimerkit

Vesilautailija ja ohjaaja käyttävät käsimerkkejä kommunikoimiseen. Vesiurheilukeskus Laguunilla käytetään viittä erilaista käsimerkkiä

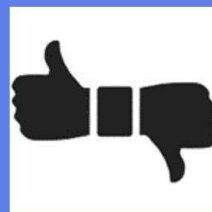
**Avun Pyyntö:** Käden heiluttaminen. Tämä ele tarkoittaa että lautailija tarvitsee apua. Ohjaajan tulee pysäyttää kaapeli heti ja mennä auttamaan vesilautailijaa



**Paluu Rantaan:** Taputus kypärään. Vesilautailija haluaa palata takaisin rantaan. Ohjaaja voi tehdä saman eleen itse päähänsä, jolloin vesilautailija tietää, että hänen toiveensa on huomioitu. Ohjaaja vetää hänet takaisin rantaan joko mahallaan tai pystyasennossa.



**Vauhdin Säätö:** Peukalon näyttäminen ylös tai alaspäin, mikä symboloi vauhdin lisäämistä tai vähentämistä. Ohjaaja säätää vauhtia vesilautailijan taitotason mukaan



**Valmis lähtöön:** Kun asiakas on valmis lähtemään uudestaan liikkeelle vedestä, hän nostaa kapulan ilmaan merkiksi operoijalle, että on valmis..



Näiden viiden käsimerkin avulla varmistetaan, että vesilautailu on turvallista. Ohjaaja sekä vesilautailija voivat kommunikoida tehokkaasti keskenään näiden käsimerkkien kautta.

# LAGUUNI

## Kaapelin referointi

Referoinnilla kaapeli nollaa itsensä ja palauttaa kääntopisteet omille paikoille, mikäli ne ovat siirtyneet.

Kaapeli tulee tarkistaa jokaisen päivän alussa, sekä vähintään kaksi kertaa päivässä. Tarvittaessa useammin, mikäli huomataan, että kääntopisteet ovat siirtyneet.



Ohjaajan tehtävä on kaapelilla kuunnella ja havainnoida kaapelia koko ajan. Mikäli havaitset jotain poikkeavaa **KERRO SIITÄ HETI VASTUUTYÖNTEKIJÄLLE TAI PEKALLE!**

# LAGUUNI

## Kaapelin referointi vaihe vaiheelta:

1. Katso tarkasti ettei naru ja kapula jää mihinkään kiinni
2. Paina ohjaimen sinistä nappia pohjaan niin kauan, että kelkka liikkuu kohti tolpan päätyä laiturin lähellä
3. Kelkan osuessa tolpan päätyyn ja tulee hieman takaisinpäin, vapauta sininen nappi
4. Odota niin kauan kuin sininen valo vilkkuu
5. Sininen valo kun vilkkuu paina kerran sinistä nappia, kelkka liikkuu takaisin päin
6. Voit liikuttaa naruja kapulaa hitaasti asiakkaan luokse normaalisti speed säätimellä
7. Kaapeli on valmis seuraaviin ajoihin



Kaapelin avauksessa ennen ensimmäisiä asiakkaita referointi tehdään samanlaisesti vaihe vaiheelta. Lopuksi käytetään vain tyhjää kapulaa päästä päähän. Tällöin voimme tarkistaa kääntopisteet sekä mahdolliset ongelmat.



# LAGUUNI

## Sääolosuhteet



Ukkosella kaapeli laitetaan heti kiinni ja otetaan irti virtajohtosta. Ukkonen voi rikkoa kaapelin.



+



Voimakas tuuli tuottaa isoja aaltoja ja laudan hallitseminen aloittelijalle voi olla todella vaikeaa. Isot aallot vaikeuttavat nousemista ylös, ajoasennon pitämistä sekä hankaloittaa itse ajamista veden päällä.



Salamoilla kaapeli on kiinni ja vedestä poistetaan kaikki asiakkaat siksi ajaksi kun on taas turvallista mennä veteen

Aurinkoisilla kelillä wakeboard on rentouttavaa ja huoletonta.



# LAGUUNI

## Varusteet



Kypärä on pakollinen. Kypärällä ehkäistään kovat iskut, sekä kaapelilla on esteitä, niihin pään osuessa kypärä suojaa huomattavasti. Laguunilta löytyy 5 eri kokoa jotka näkyvät kuvissa.

Laguunilta löytyy perinteisiä kelluntaliivejä useassa eri koossa. Perinteinen kelluntaliivi sopii hyvin aloittelijoille; sen päällä on helppo liikkua ja se on mukava käytössä. Vesillä liikuttaessa on aina oltava liivit.



Aloittelijoiden lauta on hieman leveämpi ja siinä on enemmän pinta-alaa, jotta se pysyy paremmin veden pinnan päällä. Aloittelijoiden laudassa on myös pohjassa molemmissa päissä pienet urat helpottaakseen laudan hallintaa. Laudat menevät Laguunilla siteiden mukaan. Siteissä on tietty jalkakoko, ja laudat ovat asennettu sen mukaan. Esimerkiksi pidempään lautaan on laitettu isompi side.

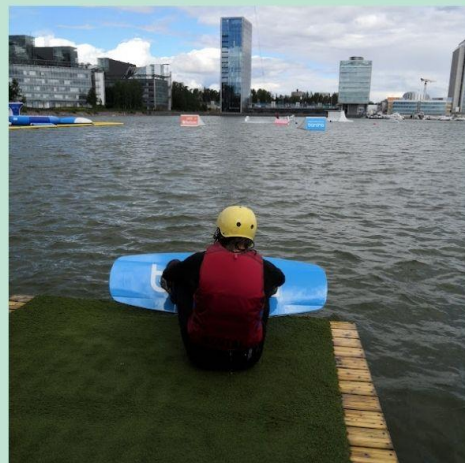
Ohjaajan tärkein tehtävä on katsoa, että asiakkaalla on asianmukaiset, oikeankokoiset sekä ehjät varusteet ennen, kuin häntä voi päästää kaapelille.



# LAGUUNI

## Lähtötyylit

Kaapeliwakeboardingissa asiakkaat voivat kokeilla erilaisia lähtötyylejä taitotasonsa mukaan. Aloittelijoille tarjotaan tunnin aikana monipuolinen valikoima erilaisia lähtötapoja. Lähdöt tapahtuvat aina niille tarkoitetusta laiturista tai rakennetusta paikasta. Aloittelijat harjoittelevat aina vesilähdön ensimmäisenä. Kun aloittelija osaa lähdön ja ajaa hallitusti kaapelilla, voivat he kokeilla erilaisia lähtötyylejä. Asiakkaan taitotaso ja rohkeus määrittelevät sen, mitä tyyliä he valitsevat kokeilla ohjatun tunnin aikana.



# LAGUUNI

## Vesilähtö



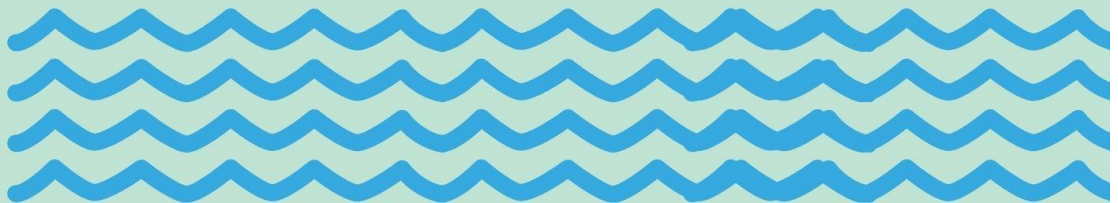
# LAGUUNI

## Liukulähtö lähtölaiturilta



# LAGUUNI

## Hyppylähtö lähtölaiturilta



# LAGUUNI

## Laudan käsittely ja ajoasento



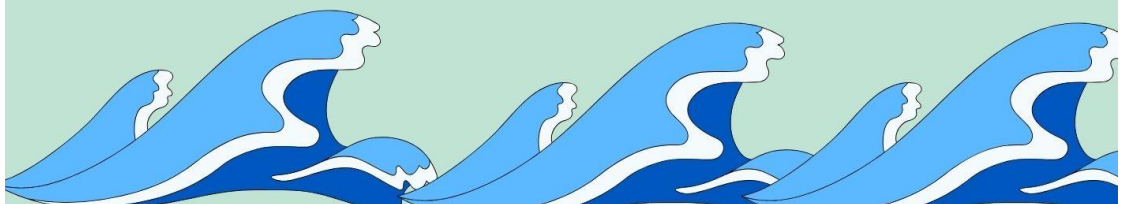
Laudan hallitseminen





# LAGUUNI

## Käännös



## Esimerkkejä perustempuista

Perushyppy hyppyristä



# LAGUUNI

Liukuminen esteenpäällä





Ollie



# LAGUUNI

## Esimerkkejä palautteen annosta asiakkaille

Positiivinen ja rakentava palaute on olennainen osa tehokasta viestintää, ja sillä voi tukea toisen ihmisen kehitystä ja motivaatiota. Tässä muutamia vinkkejä positiivisen ja rakentavan palautteen antamiseen:

**Aloita positiivisesta huomiosta:**  
Aloita palautteesi positiivisella huomiolla tai kiitoksella. Tämä auttaa luomaan myönteisen ilmapiirin ja valmistaa vastaanottajaa vastaanottamaan rakentavan palautteen avoimesti.

**Keskity tekoihin, ei henkilöön:**  
Vältä yleistäviä lausuntoja henkilöstä ja keskity sen sijaan tiettyihin tekoihin tai käyttäytymiseen. Tämä auttaa välttämään sen, että palaute koetaan henkilökohtaisena arvosteluna.

**Kuuntele ja ole avoin keskustelulle:**  
Ole valmis kuulemaan vastaanottajan näkemyksiä ja vastaamaan kysymyksiin. Rakentava palaute on vuorovaikutteista, ja avoin keskustelu voi auttaa molempia osapuolia ymmärtämään toisiaan paremmin.

**Anna palautetta ajoissa:**  
Anna palautetta mahdollisimman pian tapahtuman jälkeen. Ajoissa annettu palaute on usein tehokkaampaa, koska tilanne on vielä tuoreena mielessä.

Kun annat palautetta, keskity muutamaan ydinkohtaan. Ihminen pystyy parhaiten käsittelemään korkeintaan kolmea keskeistä asiaa kerrallaan harjoittellessaan.

# LAGUUNI

## Vinkkejä vanhoilta työntekijöiltä aloittelijoiden ohjaamiseen

Älä yliajattele jos ei onnistu, tasapaino on todella vaistonvarainen

Liikkeelle lähdössä yrittää päästä kunnolla laudan päälle itse, ettei jää roikkumaan narun varaan.

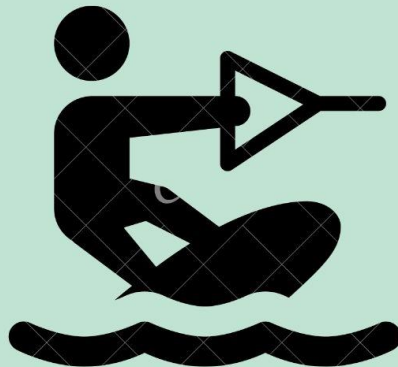
Rentoudu, kukaan ei osaa heti kaikkea

Painottaa aloittelijoille vesilähdössä kädet suorana ja polvet koukussa kun infoa tulee niin paljon ja tahtoo aina jokaisella unohtua heti kun pääsee veteen

Reilusti painoa takajalalle

Käännöksessä toimii usein ohje, että ensin kanttaus, pari vika metriä/sekuntia hellitä kanttaus ja anna laudan liukua samaan suuntaan kuin minne olit kanttaamassa ja kun kaapeli kääntää sinut niin painoa takajalalle. + Ajoitus, eli että lopeta kanttaus kun kelkka pysähtyy - sitten liuku ja käännös

# LAGUUNI



# LAGUUNI

Julian Oppari

Ohjaajan opas wakeboard aloittelijoille 2.0 kaapelilla

## 1. Miten toivoisit, että opas on rakennettu?

- Kuvina
- Videoina
- Tekstinä
- Jotain muuta

---

## 2. Mitä toivoisit, että oppaassa olisi sisältönä ajatellen ensikertalaisia kaapelilla.

- Varusteista tietoa
- Turvallisuudesta tärkeimmät jutut
- Eri temppuja kerrottu
- Minkälainen on oikea tekniikka/ajoasento
- Jotain muuta?

---

## 3. Mitä on tärkeintä ottaa huomioon sinun mielestäsi, kun aloittelija tulee kaapelille?

---

---

**4. Koetko jonkun asian erityisen vaikeaksi aloittelijoiden ohjaamisessa?**

- Käännös
  - Lähtö/ lähtötyylit
  - Temput
  - Ajoasennon korjaaminen
  - Perustekniikan opettaminen ja korjaaminen
  - Jotain muuta
- 

**5. Mitkä asiat sujuivat hyvin tämän vuoden wakeboardingin perehdytyksessä?**

---

---

---

---

---

**6. Mitä toivoisit, että tehtäisiin eri tavalla?**

---

---

---

---

---

**7. Oletko huomannut, että jokin sinun hyvä vinkki toimii aina aloittelijoiden ohjaamisessa? Jos kyllä kerro se muillekin :)**

---

---

---