



I KURSSIPÄIVÄ

Vastaanotto rannassa

Kurssilaiset otetaan heti "huostaan" eivätkä ohjaajat juttele vain keskenään. Kaikkien tulisi tuntea itsensä tervetulleeksi.

Kurssin avaus

Kurssin esittely, ohjaajien esittely, ryhmäjako, kurssin turvajärjestelyt.

Rastit rannassa

- Vajarasti

Kaluston esittely: eri kanoottityypit, aukkopeitot, liivit, rukkaset ja melat. Vajan esittely: yhteiset ja yksityiset, pukuhuoneet, varusteiden paikat, vajakirja. Paloturvallisuus. Aitaus ja käymälä, ulkoalueen rajat ja käyttö, fillarien paikat.

- Laiturirasti

Kaluston käsittely rannassa ja nosto veteen, oikeat varusteet, aukkopeitto ja sen pukeminen, kajakkiin meno, vakavuuden kokeilu, irtautuminen laiturista, kajakista pois, vedet aukkopeitosta, kaluston huolto

- Tekniikkarasti

Otteen leveys, veto jaloista, vartalon käyttö, ei nyökyttelyä, ei ranteen vääntöä, ojentavan käden avaaminen. Yksi pukilla, toiset pyörittävät melojaan. Perustelu oikeakätiselle melalle.

Turvallisuus ja turvatarkastus

Säädöt, varusteet ja kajakin kunto. Säättöjen kokeilu nurmikolla tai vedessä. Huom peräsin ja evä. Miten menetellään kaaduttaessa, muu vesiliikenne, ryhmässä melominen. Varavaatteet mukana kajakissa, vajakirja

Vesille ja melonta

Valvotaan vesillä ja laiturilla, että sujuu opetetun mukaisesti. Vesillä leppoisaa jutustelua ja neuvomista. Kurssilaiset jännittävät tässä vaiheessa eniten

- Ohjaaminen

Harjoittelua kahdeksikkoa melomalla, käännökset alkuun melavedoilla

- Melontatekniikka

Istuma-asento, vartalon käyttö, ei ilmavetoa, ei nyttyttelyä, ojentava käsi auki. Pysäyttäminen ja peruuttaminen.

Rantautuminen

Valvottu ohjeiden mukainen laituriiin tulo ja kajakin ja varusteiden käsittely. Kaikki paikoilleen huollettuina. Ohjaaja rannalla ja vesillä. Vajakirja

Palaute, kysymykset ja huominen (=kahlataan rantauduttaessa)

II KURSSIPÄIVÄ

Nimenhuuto ja kertausta

Palautetta 1.päivästä. Kysyttävää? Ryhmässä pysyminen

Näytetään rantautuminen luonnonrantaan

Näytetään ja perustellaan eri tekniikat, ainakin hajareisin ja melalla tukien

Turvatarkastus

Opetetun mukaan, ohjaajat valvovat. Vajakirjan merkinnät, kuivat varavaatteet

Vesille ja melonta

Ohjaaja vesillä ja laiturilla, valvontaa ja ohjausta

- Ohjaaminen

Melan käyttöä, kaarivedot ja jarrutus, myös kallistamalla ohjaamista, evän käyttö tuuleen nousun estämisessä

- Lauttautuminen

Ennen lauttautumista sivuttain siirtyminen, alkuun toisen tukemana. Melaveto kajakkia kohti ja kahdeksikko

- Tuennat

Alatuen opettaminen matalassa vedessä



- Melontatekniikka

Istuma-asento, riittävän korkealta, riittävän leveä ote, ei ranteen vääntämistä, oikaisevan lepuutus, ei nyttyttelyä, riittävän edestä mutta ei ilmavetoa.

Rantautuminen

Luonnonranta ohjattuna ja avustettuna, kajakin ja melan käsittely.

Luonnonranta ja vesiliikenne

Väyliä ylitys ja satamien ohitus. Ei uimarannan poijujen sisäpuolelle. Luonnonrannassa turvallisuudesta, väistämisvelvollisuus, ei etuajo-oikeutta.

Pelastautuminen (halukkaille)

Kaatuminen ja kajakkiin nousu sivulta kajakin kannelle. Näyttö ja perustelu, aukkoheiton irtottaminen, kajakista irtaantuminen, melasta huolehtiminen, autetaan tyhjentämisessä, kajakkiin nouseminen, pumppaaminen

Materiaalinen jako

Informaatio jäseneksi liittymisestä, Mamesta ja uusien tiedote. Jäsen ei liittymisvuotena voi melottaa kaveria, vuokrata kajakkia, anoa kajakkipaikkaa

Palaute, kysymykset ja huominen

III KURSSIPÄIVÄ

Nimenhuuto ja kertausta

Palaute II päivästä. Kysyttävää? Ryhmässä pysyminen ja väyliä ylitys

Henkilökohtaisten melontavarusteiden esittely

Kartta, kompassi, näkyminen vesillä, pakkaus pussit, melakelluke jne

Matkamelonta info (karttakopio)

Reitti, ryhmien kokoamispaikat ja rantautumispaikka sekä väyliä ylitykset

Turvataarkastus valvottuna

Vesille ja melonta

- Matkamelonta

Väylät, veneet, paikallistuntemus ja jutustelu. Jatasalmi ja Ramssinsalmi reimareiden ulkopuolelta jonossa. Kelluntatauot, eväiden ja nesteiden tärkeys

- Ohjaaminen

Eväiden käyttö. Suunnan jatkuvat pienet korjailut

- Lauttautuminen

Sivuttain siirtymisen kertausta, kelluntatauko ja juominen

- Tuennat

Alatuen harjoittelua luonnonrantaan jonotettaessa ja lähtöä odoteltaessa

- Melontatekniikka

Kaikkia pitää seurata, rohkaista ja neuvoa. Ei nalkuttamalla, hyvästä kiitosta, ei liian monta asiaa kerralla. Ohjaajat eivät kinastele keskenään.

Luonnonranta ja turvallisuus

Melojan yleisimmät vammat ja vaaratekijät. Ei pelottelua. Kysyttävää?

Todistusten jako (sekä jäsenhakemuskaavakkeet ym.)

Mitä seura tarjoaa ja mitä ei. Perehdyttämiskoulutus.

Kurssin palaute (arviointilomakkeen jako ja täyttö ym)