



Marjaniemen Melojien järjestämät melonnan peruskurssit

Kurssit on tarkoitettu vähintään 18 vuotiaille, uimataitoisille (väh. 200 m) melontaharrastuksesta kiinnostuneille henkilöille. Nuorempiakin otetaan mukaan vanhemman tai muun aikuisen parina. Aiempaa melontakokemusta ei tarvitse olla.

Kursseilla tutustutaan melontavälineisiin, melontatekniikkaan, vesiliikennesääntöihin sekä melontaturvallisuuden perusasioihin. Kajakin kaataminen ja pelastautumisharjoitus kuuluu kurssin sisältöön. Kurssien aikana perehdytään myös seuran omaan melontakalustoon ja sen käyttöön.

Pääosa opetuksesta tapahtuu seuran lähivesillä sekä vajalla osoitteessa:

Marjaniemenranta 1, 00930 Helsinki.

Kurssiin sisältyy noin 7 km melontaretki.

Kurssin suorittaneilla on mahdollisuus hakea Marjaniemen Melojien jäsenyyttä.

Alustus

Kursseilla tutustutaan mm. seuratoimintaan, erilaisiin kanootti- ja kajakkimalleihin, varusteisiin, kaluston ja varusteiden käsittelyyn ja huoltamiseen, pukeutumiseen, oikeaoppiseen melontatekniikkaan sekä melonnan turvallisuuteen, mm. pelastamiseen ja pelastautumiseen. Kaikkia tärkeimpiä melontaitoja harjoitellaan käytännössä ja jokainen saa kurssin aikana henkilökohtaista opastusta useilta ohjaajilta. Suurin osa kurssiajasta vietetään vesillä. Kursseilla melotaan ainoastaan yksikkökajakeilla.

Kenelle tarkoitettu

Melonnan peruskurssi on tarkoitettu kaikille melonnasta kiinnostuneille. Kurssille osallistujilta ei vaadita aikaisempaa melontakokemusta.

Osallistumisedellytykset

Kurssille tulevan on osattava uida ja hänellä on oltava riittävä tasapaino ja motoriikka kajakin pysytyssä pitämiseen ja melomiseen. Kurssilaisilla ei saa olla tasapainoa haittaavia sairauksia tai pelkotiloja. Alaikäisillä on oltava holhoojan suostumus!

Ajankohdat ja kustannukset

- Ilmoittautuminen ja ajankohdat (kts. <http://www.marjaniemenmelojat.fi/jaesenille>)
- Kurssimaksu kattaa opetuksen, käytettävän kaluston ja kurssimateriaalin.

Tavoitteena olevat valmiudet

- Melomisen, melontaturvallisuuden ja kaluston käsittelyn perustietojen ja -taitojen hallinta.
- Kurssin jälkeen osallistujilla on valmius omaehtoiseen virkistys- ja kuntomelonnan harjoitteluun.
- Kurssin käyneillä on myös tieto melonnan seuraorganisaatioista ja valmiudet osallistua seuratoimintaan.

Opetus ja harjoittelu

- Tulokaskurssi jakaantuu kolmelle illalle (3-4 h/pv) tai viikonloppuna kahdelle päivälle (5-6 h/pv).
- Teoriaopetus ja keskustelu rannalla pienryhmissä (noin 2 h)
- Harjoittelu rannassa (noin 1 h)
- Harjoittelu, ohjaus ja keskustelu vesillä (noin 7 h)
- Kurssilaiset jaetaan pienryhmiksi, joilla on omat kouluttajat ja apuohjaajat.
- **Huom! Kurssilla kaadutaan, joten varavaatteet mukaan kaikille!**



Kurssilla painotetaan harjoittelemista ja oman tekemisen kautta oppimista. Ohjaajat näyttävät harjoitteet ja pyrkivät korjaamaan oppilaiden mahdolliset tekniikkavirheet heti alkuunsa. Aina on kuitenkin muistettava, että yleensä ei ole vain yhtä oikeaa tapaa tehdä asioita. Ryhmät kiertävät teemarastit ja toimivat ryhminä myös vesillä.

Kurssilla käsiteltävät asiat

Ensimmäinen melontakerta (melotaan lähirannassa)

Tavoitteena on poistaa jännittäminen, istua rennosti ja saada kajakki liikkumaan haluttuun suuntaan. Melontapaikka on muulta liikenteeltä ja aallokolta suojassa.

Toinen melontakerta (n.3km)

Tavoitteena on melontalenkki, jonka aikana melan liikkeet eivät vaadi enää kaiken huomion keskittämistä, vaan voidaan tarkkaillaan muuta liikennettä sekä keskustella toisten kurssilaisten ja ohjaajien kanssa. Matkalla rantaudutaan, jossa voi syödä eväitä.

Kolmas melontakerta (n.7km)

Tavoitteena on tehdä vähän isompi lenkki ja tutustua samalla lähivesiin. Melonnan aikana kerrataan tekniikkaa ja turvallisuutta. Matkalla pidetään reilu evästauko.

Opetettavat tiedot, taidot ja toimintamallit

- Melonta liikuntamuotona ja harrasteena, kenelle melonta sopii.
- Turvallisuus vesillä ja vesiteiden säännöt melojan kannalta. Kajakin suhde muihin aluksiin.
- Väylien merkintä ja melominen väylien ulkopuolella.
- Sääolojen vaikutus melontaturvallisuuteen.
- Melontakalusto, –varusteet ja vaatetus sekä niiden käyttötarkoitus.
- Erialaisten kajakkien ominaisuudet ja melontatekniikka.
- Pakolliset ja suositeltavat varusteet eri melontaympäristöissä: melontaliivi, aukkopeitto, valaisin, äänimerkin antolaitte, hätämerkin antovälineet, puhelin, ensiapuvarustus, hypotermiapussi,...
- Ravinnon ja nesteen vaikutus melontasuoritukseen.
- Melontaympäristöt, reitin suunnittelu ja kaluston valinta.
- Hypotermia, sairaudet, vammat ja tapaturmat sekä niiden ehkäisy.
- Vaaratilanteiden välttäminen, pelastautuminen, pelastaminen ja avun hälyttäminen.
- Liikkuminen vesillä, rantautuminen ja jokamiehen oikeudet.
- Kaluston käsittely, siirtely ja säätöjen tekeminen.
- Kelluntaliivin pukeminen ja aukkopeiton käsittely.
- Kajakkiin meno ja siitä poistuminen laiturilla ja luonnonrannassa.
- Kajakin kaataminen, pelastautuminen avustettuna takaisin kanoottiin.
- Melaotteet ja melavedot, melominen eteenpäin, kääntyminen, pysähtyminen ja peruuttaminen, tuen ottaminen vedestä sekä lauttautuminen.
- Melontaryhmä, suunnistaminen ja ryhmän koossa pysyminen.
- Melonta aallokossa, tuulella ja veneiden peräaalloissa.
- Kaluston käsittely ja siirtäminen turvaan rantauduttaessa.
- Tulokaskurssin jälkeen: omaehtoinen harjoittelu, melominen kokoneiden kanssa ja järjestetty melontakoulutus.

Lisää ohjeita ja oppaita löytyy:

<http://www.marjaniemenmelojat.fi/koulutus/peruskurssit>