



MARJANIEMEN MELOJAT RY TULOKASKURSSIT Taskuopas

TULOKASKURSSIT

Alustus

Kenelle tarkoitettu

Melonnin 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 pystyssä pitämiseen ja melomiseen. Kurssilaisilla ei saa olla tasapainoa häiritseviä sairauksia tai pelkotiloja. Alakäisillä on oltava holhoojan suostumus!.

Ajankohdat ja kustannukset

- Ilmoittautuminen ja ajankohdat (kts. <http://www.marjanienmelojat.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 kuntomelonnin harjoitteluun.
- Kurssin käyneillä on myös tieto melonnin seuraorganisaatioista ja valmiudet osallistua seuratoimintaan.

Opetus ja harjoittelu

- Tulokaskurssi jakaantuu kolmelle illalle, 3 – 4 h kerralla tai kahdelle päivälle viikonloppuna (6+5h)
- 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** (suositus), **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 ryhmänä myös vesillä.

Vesillä

Ensimmäinen melontakerta (melotaan lähirannassa)

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

Toinen melontakerta (n.3km)

Tavoitteena on melontalenkki, jonka aikana melon 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. Melonnin aikana kerrataan tekniikkaa ja turvallisuutta. Matkalla pidetään reilu evästäuko.

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.
- Erilaisten kajakkien ominaisuudet ja melontatekniikka.
- Pakolliset ja suositeltavat varusteet eri melontaympäristöissä: melontaliivi, aukkopeitto, valaisin, äänimerkin antolaitte, hätämerkin antovalineet, puhelin, ensiapuvälineet, 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, rantaautuminen ja jokamiehen oikeudet.
- Kaluston käsittely, siirtely ja säätöjen tekeminen.
- Kelluntaliivin pukeminen ja aukkopeiton käsittely.
- Kajakkiin meno ja siitä poistuminen laiturilla ja luonnonrannassa.
- 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 kokeneiden kanssa ja järjestetty melontakoulutus.
- SKaL ja seuratoiminta

I KURSSIPÄIVÄ

Vastaanotto rannassa

Kurssilaisille otetaan vastaan, heille etsitään sopiva kajakki, melontavarusteet ja sovitetaan penkkiä sekä jalkatukia.

Kurssin avaus

Kurssin esittely, ohjaajien esittely, ryhmäjako, kurssin turvajärjestelyt. Esitellään rastit.

Rastit rannassa



MARJANIEMEN MELOJAT RY TULOKASKURSSIT Taskuopas

- **Vajarasti**
Kaluston käsittely: eri kajakkityypit, aukkopeitot, liivit, rukkaset ja melat. Vajan esittely: yhteiset ja yksityiset, pukuhuoneet, varusteiden paikat, vajakirja. Paloturvallisuus. Aitaus ja käymälä, ulkoalueen rajat ja käyttö.
- **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 kädenavaaminen. Yksi pukiilla, toiset pyörittävät melojaan. Perustelu oikeakätiselle melalle.

Turvallisuus ja turvatarkastus

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

Vesille ja melonta

Valvottu opetuksen mukainen kajakkiin meno ja irtautuminen laiturista. Vesillä leppoisaa jutustelua ja neuvomista. Etsitään rento melontaote.

- **Ohjaaminen**
Harjoittelua kahdeksikkoon melomalla, käännökset alkuun melavedoilla.
- **Melontatekniikka**
Istuma-asento, vartalon käyttö, ei ilmavetoa, ei nyökyttelyä, ojentava käsi auki. Pysäyttäminen ja peruuttaminen.

Rantautuminen

Valvottu ohjeiden mukainen laiturin tulo ja kajakin ja varusteiden käsittely. Kaikki paikoilleen huollettuihin. Ohjaaja rannalla ja vesillä. Vajakirja täytetään.

Palaute, kysymykset ja huominen

Saa antaa palautteita ja kysymyksiä. Käydään läpi seuraavan päivä ohjelma. Eväät ja varavaatteet.

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. Evästä mukaan.

Vesille ja melonta

Melotaan läheiselle rannalle (n. 2-3km). Matkalla harjoitellaan mm.

- **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 nyökyttelyä, riittävän edestä mutta ei ilmavetoa.

Rantautuminen

Luonnonranta ohjattuna ja avustettuna, kajakin ja melan käsittely.

Luonnonranta ja vesiliikenne

Väylien ylitys ja satamien ohitus. Ei uimarannan poijujen sisäpuolelle. Luonnonrannassa huolehditaan turvallisuudesta, väistämismelvollisuus, ei etuajo-oikeutta.

Pelastautuminen (halukkaille)

Kaatuminen ja kajakkiin nousu sivulta kajakin kannelle. Näyttö ja perustelu, aukkopeiton irrottaminen, kajakista irtautuminen, melasta huolehtiminen, autetaan tyhjentämisessä, kajakkiin nouseminen, pumppaaminen.

Palaute, kysymykset ja huominen

Saa antaa palautteita ja kysymyksiä. Käydään läpi seuraavan päivä ohjelma. Eväät ja varavaatteet.

III KURSSIPÄIVÄ (II Kurssipäivä viikonloppukurssilla)

Nimenhuuto ja kertausta

Palautteita edellisestä päivästä. Ryhmässä pysyminen ja väylien ylitys.

Henkilökohtaisten melontavarusteiden esittely

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

Matkamelonta info (karttakopio)

Reitti, ryhmien kokoamispaikat ja rantautumispaikka sekä väylien ylitykset.

Turvatarkastus

Tehdään valvottuna.

Vesille ja melonta

- **Matkamelonta**
Väylät, veneet, paikallistuntemus ja jutustelu. Jatasalmi ja Ramssinsalmi reimareiden ulkopuolelta jonossa. Kelluntatautot, eväiden ja nesteiden tarkeys.
- **Ohjaaminen**
Evän käyttö. Suunnan jatkuvat pienet korjailut.
- **Lauttautuminen**
Sivuttain siirtymisen kertausta, kelluntatauko ja juominen.
- **Tuennat**
Alatuen harjoittelua luonnonrantaan jonotettaessa ja lähtöä odoteltaessa.
- **Melontatekniikka**
Ohjaajat seuraavat, rohkaisevat ja opastavat. Ei liian monta asiaa kerralla.

Luonnonranta ja turvallisuus

Melojan yleisimmät vammat ja vaaratekijät. Ei pelottelua.

Todistusten jako (sekä jäsenhakemuskavakkeet ym.)

Mitä seura tarjoaa ja mitä ei? Perehdyttämiskoulutus.

Kurssin palaute

Arviointilomakkeen jako ja täyttö ym.

Kurssitodistus ja melontaopas. Mahdollinen jäseneksi liittymiskavakkeen täyttö.