



## Marjaniemen Melojien tulokaskurssit 2017

### Tervetuloa

Tervetuloa \_\_\_\_\_ Marjaniemen Melojien melonnan alkeiskurssille.

Olet ilmoittautunut kurssille:

\_\_\_\_\_ no: 1, ti-ke-to 30.5. - 1.6.2016  
\_\_\_\_\_ no: 2, la-su 3.6. - 4.6.2016  
\_\_\_\_\_ no: 3, ti-ke-to 6.6. - 8.6.2016

Kurssi alkaa joka ilta Vajarannasta, Marjaniemenranta 1, klo 17.50 ja päättyy noin klo 21.00. Viikonloppukurssilla klo 8.50 – 15. Ethän myöhästy, opittavaa on paljon.

Kurssin aikana harjoittelemme melonnan tekniikkaa, tutustumme vesiliikennesääntöihin sekä opimme turvallisen tavan liikkua vesillä kajakilla. Viimeisenä iltana teemme n. 7 km retken.

### Maksaminen

Mukaan pääset maksamalla kurssimaksun 80 € (aikuinen) tai 20 € juniori (alle 18 v.) tilille:

**Marjaniemen Melojat FI43 80001 1000 54098** eräpäivään **5.5.2017** mennessä.

Muista merkitä viestikenttään laskun otsikoksi ”**Peruskurssi, kurssin numero, päivämäärä sekä nimesi**”.

### Peruutus

Jos joudut peruttamaan osallistumisesi kurssille, niin ilmoitathan siitä mahdollisimman pian kurssisihteerille joko sähköpostitse [uame-koulutus@marjaniemenmelojat.fi](mailto:uame-koulutus@marjaniemenmelojat.fi) tai p. 050 5003289, jotta pystymme ottamaan tilallesi jonosta uuden oppilaan.

### Varustus

Ota mukaasi tarpeeksi vaatetta. Merellä voi olla kylmä, vaikka rannalla päivä paistaisikin. Melonnassa kastuminen on aina mahdollista (**kurssilla kaatuminen kuuluu ohjelmaan!**), joten mukaan täytyy ottaa vaihtovaatteet vesitiiviisti pakattuna. Puhelin, kello ja auton avaimet kannattaa suojata kastumiselta. Silmälasit on hyvä varmistaa nauhalla.

Melonnessa parhaat jalkineet ovat kevyet tossut. Avantouimareiden käyttämät neopreenitossut sopivat hyvin. Alle on parasta pukea keinokuitua tai villaa ja päälle jotain tuulenpitävää. Pään hattu tai myssy. Mitä kirkaamman värinen vaatetus, sitä paremmin veneilijät sinut havaitsevat. Huomio myös sadevarusteet - vesille mennään sateen sattuessakin. Ota mukaan myös vähän syötävää, sekä tarpeeksi juotavaa.

**Huom! Kurssiohjelmaan kuuluu kaatuminen ja takaisin kajakkiin auttaminen jo ensimmäisenä päivänä, joten ota varavaatteet mukaan!**

### Sairaudet

Kajakissa voi joihinkin sairauksiin (esim. astma, sydänsairaus, sokeritauti, epilepsia, verenpaine-, tasapaino- ja verenkiertohäiriöt) liittyä riskejä, joihin tulee suhtautua vakavasti. Mikäli sinulla tällaisia sairauksia, neuvottele osallistumisestasi lääkärin kanssa. Em. sairauksista olisi myös hyvä ilmoittaa kurssin vetäjälle.

### Saatteeksi

Uudet asiat jännittävät aina. Keikkuvassa kajakissa meren aalloilla olo on varmasti epävarma. Parhaiten kajakkiin tottuu kuitenkin, jos pystyy unohtamaan jännityksensä ja ottamaan rennon rempseän otteen heti alusta alkaen. Muista että kaatuminen ei ole katastrofi. Pahimmassakin tapauksessa on seurauksena vain raikas kylpy keväisessä merivedessä. Mukana seuraa auttamiskykyisiä ja haluisia kokeneempia meloijia.

### Tervetuloa mukaan!

Koulutusjaosto, Marjaniemen Melojat Ry  
[uame-koulutus@marjaniemenmelojat.fi](mailto:uame-koulutus@marjaniemenmelojat.fi), 050 5003289