



MELAKOULU 3

Pelastaminen ja pelastautuminen

Tavoitteena on opettaa ja hioa pelastamisen ja pelastautumisen taitoja.

Osio voidaan järjestää, kun vedet ovat kurssien jälkeen lämminneet. Ilta tai viikonloppu käy. Vajarannassa tai jossain rauhallisessa paikassa, jossa pääsee tarvittaessa rantaan. Ensin kerrotaan ja näytetään ja sitten on harjoite. Yhtä opettajaa kohti 4 – 5 opetettavaa. Kesto arviolta 2 - 3 tuntia tai enemmän. Lämpimät vaihtovaatteet mukaan.

- **Kaatuminen**

Opetetaan kajakista irtaantuminen ja oikea tapa kaatua harjoituksissa.

- Aukkopeiton tunnustelu käsin ja irrottaminen kahvasta vetämällä.
- Kaatuminen niin, että mela pysyy hallinnassa.
- Poistuminen uimasille tarvittaessa käsillä työntäen.
- Melasta ja kajakista huolehtiminen.

- **Kajakin tyhjennys**

Avustettu kajakin tyhjentäminen (X-reskus ei sovi kuitukalustolle).

- Avustaja antaa ohjeet.
- Uimari huolehtii melasta ja antaa sen avustajalle.
- Avustaja ottaa keulan kainaloon ja valuttaa enimmät vedet.
- Kajakin kääntö oikein päin.

- **Avustettu nouseminen**

Kajakkiin nouseminen eri tekniikoilla.

- Avustaja antaa ohjeet.
- Harjoitellaan myös tilanne, jossa toinen avustaja vetää vastatuuleen.
- Keulat vastakkain
- Avustajan otteet meloista ja kajakeista.
- Uimalla sivusta takakannelle, nousu takakannelle, jalat aukkoon ja kääntyminen.
- Nousu kajakien välistä jalat edellä, pujottautuminen aukkoon.
- Aukkopeiton kiinnittäminen.
- Pumppaaminen tyhjäksi.
- Mela ja irtaantuminen.

- **Nouseminen melakellukkeen avulla**

Melakellukkeen käyttö

- Ohjaaja neuvoo ja seuraa.
- Melakellukkeen asentaminen.



- Nousu selkä edellä ja pujottautuminen aukkoon.
- Nousu maha edellä, jalat aukkoon, kääntyminen ja pujottautuminen.
- Aukkopeitto ja pumppaaminen.
- Melan irrottaminen ja liikkeelle lähtö.

- **Kokemusten vertailu**

Osallistujien arvio eri tavoista.

- ❖ Sivulta vai välistä nouseminen avustettuna?
- ❖ Selkä vai maha edellä melakellukkeella?