

# Melonnan peruskurssin kurssitodistus

Osallistujan nimi

On suorittanut Melonnan peruskurssin. Kurssilla on noudatettu Suomen melonta- ja soutuliiton melonnan peruskurssin sisältösuositusta.

Järjestävä seura

Aika ja paikka

Kurssin kouluttaja

Kouluttajan allekirjoitus

## Taidot

- Kajakkiin/kanoottiin meno ja kajakista/kanootista poistuminen laituriin ja luonnonrantaan
- Kajakissa aukkoiteen kiinnitys ja avaus
- Hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous
- Eteenpäin melonta
- Taaksepäin melonta
- Pysäytys
- Sivuttainmelonta ainakin yhdellä tavalla
- Tuen ottaminen vedestä
- Kajakin/kanootin ohjailu ja kääntäminen melanvedoilla, peräsimellä nostoaväällä, painonsiirrolla, melan käyttö peräsimenä
- Kanootin/kajakin kaataminen, pelastautuminen avustettuna takaisin kanoottiin
- Lauttaan meno vesillä ja siitä irrottautuminen
- Osata käyttää peräsimiä, nostoaviä, säättää jalkatuet
- Tehdä kanootin turvatarkastus ennen vesille menoa, erityisesti kellukkeet
- Oppia kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat

## Tiedot

- Perustiedot melonnasta ja välineistä, niiden säädöistä ja valinnasta
- Olosuhteiden mukainen vaatetus ja varavaatetus
- Varusteet: kanootit, liivit, aukkoiteet, melat, kellukkeet kanooteissa ja kajakeissa, kypärät
- Turvallisuustietous ja ymmärrys:
- Omien voimien ja kykyjen arviointi suhteessa olosuhteisiin
- Tieto melomaan lähdestä maihin (vajakirja, henkilö..)
- Ryhmässä melominen: ryhmäkuri ja kommunikaatio
- Tuuli, aallot, virta, sää
- Muu vesiliikenne, veneväylät
- Olosuhteiden kuten virtaavan veden ja merialueiden erilaisuus
- Kalustolle ja olosuhteisiin sopivat pelastustavat
- Ravinto ja neste
- Hypotermia – miten ennalta ehkäistä, sekä lyhyet hoito-ohjeet
- Jokamiehenoikeudet, missä saa/ei saa meloa tai rantautua, sekä ympäristötietoisuus
- Seuratoiminnan ja melontamuotojen esittely. Esimerkiksi rata-, koski-, retki-melonta

## Turvajärjestelyt

- Ohjaajien riittävä lukumäärä (1:5), kuitenkin vähintään melonnaturvaohjeen mukaisesti (yksi ohjaaja 10 kanoottia tai 16 melojaa kohden)
- Ohjaajien riittävät taidot. Kurssin vastuuvetäjällä Melonta- ja soutuliiton opas- ohjaaja- tai vastaavan tason koulutus tai pätevyys.
- Harjoittelu suojaisilla vesialueilla
- Kurssilaisten uimataidon varmistus
- Tajunnan tai tasapainon menetystä aiheuttavista sairauksista pyydetään kertomaan ohjaajille etukäteen
- Kalusto- ja varustevaatimukset *Melonnaturvaohjeen* mukaisesti
- Kommunikointi vesillä sekä ryhmän että ohjaajien kesken puhe-etäisyydellä. Pilli- ja melamerkit sovittava.
- Näkyvyys ja ohjaajien erottaminen esim. liivien avulla
- Turvavälineet: puhelin, hinausköysi, ensiapuvälineet ohjaajilla sekä niiden käyttötaito
- Pelastussuunnitelma ja riskianalyysi joista annettava ja kerrottava tiivistelmä osallistujille
- Turvavene, jos tarpeen
- Järjestelyissä noudatetaan *Melonnaturvaohjetta*