

## Meloja 3 koski -taitokoe suoritusohjeet

### Meloja 3 White Water paddling competence test

#### Koe vastaa EPP3 (Euro Paddle Pass) Kayak taitokoetta



EPP (Euro Paddle Pass) on viisiportainen melonnan taitokokeiden vertailukelpoisuuteen tähtäävä järjestelmä.

Järjestelmän jäsenmaissa suoritettut EPP –järjestelmään pohjautuvat taitokokeet ovat keskenään vertailukelpoisia. EPP –järjestelmä on käytössä Suomessa, Ranskassa, Irlannissa, Iso-Britanniassa, Sloveniassa, Ruotsissa, Tanskassa, Norjassa, Italiassa ja Saksassa.

Taitotestin suoritusohjeet

#### Tavoite

3 -tason koskimeloja hallitsee kajakin II –luokan koskissa. Hän pysyy suunnitellulla reitillä ja pystyy tarvittaessa avustamaan pelastuksissa.

#### Suorituspaikka

EPP3 Koskikajakki -taitotesti tulee suorittaa II –luokan koskessa n. 5km / 3h –tunnin retkellä.

#### Kalusto

Koskimelontakajakki. Kaksilapainen mela.

#### Kokeen vastaanottaja

Kokeen vastaanottajalla on oltava Melonta- ja soutuliiton kokeen vastaanotto-oikeus.

#### 1. Ennakkovaatimukset

- 1.2. EPP2 tason taitotodistus tai vastaava taitotason todistus
- 1.2. Kokelaan on osoitettava meloneensa kolme vähintään 3km retkeä II –luokan koskissa.

#### Arviointi

Arviointi on kaikissa testattavissa taidoissa hyväksytyt / hylätyt. Kaikki testattavat taidot on suoritettava hyväksytysti. Kaikki suoritukset, paitsi eskimokäännös on näytettävä molemmilta puolilta. Teknisten melontasuoritusten on oltava tehokkaita ja johdonmukaisesti toistuvia. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota sekä melontatekniikoihin, että melontatilan kokonaishallintaan.

#### HUOM!

Monet termit eivät käänny suoraan englannista. Tällaisia ovat esim. ”sculling draw”, ”draw stroke”, ”leading edge”, ”power face” ja ”edging”. Näistä on käytetty vakiintuneita suomenkielisiä termejä tai selittäviä täsmennyksiä.

Kajakin / kanoottin kanttaaminen / kallistaminen

Kajakin kallistaminen ”edging” voidaan suorittaa kahdella eri tavalla. Kajakkia voidaan kallistaa siten että melojan painopiste pysyy kajakin päällä. Meloja ei siis kallistu kajakin mukana. Kajakki pysyy tällöin pystyssä ilman melan tukea.

Kajakkia / kanoottia voidaan kallistaa myös siten että meloja siirtää painopisteen kajakin tasapainopisteen ulkopuolelle, eli meloja kallistuu kajakin mukana. Tällöin kajakki kaatuu ilman melan tukea. Tällainen kallistaminen voidaan tehdä esim. voimakkaan alatukikäännöksen yhteydessä tai koskessa kiven takaa virtaan melottaessa.

## Osattavat taidot

Kaikki EPP -2 tason taidot on osattava suorittaa II -luokan koskessa.

### 2. Kajakin nosto, kantaminen & vesillelasku

- 2.1. Kokelas esittää hyvää kajakin nosto- ja kantotekniikkaa siirrettäessä kanoottia auton katolta tai vajalta rantaan. Kokelas voi pyytää apua kantamiseen. Kokelas osaa kiinnittää kajakin kattotelineeseen tai kajakkitraileriin.
- 2.2. Kokelaan on hallittava turvallinen ja tehokas vesillemeno laiturilta, joenpenkalta tai muulta vesillaskuun sopivalta rannalta.

### 3. Eteenpäinmelonta

- 3.1. Kokelaan pitää meloa eteenpäin tehokkaasti ja hallitusti koko kokeen ajan.
- 3.2. Melonta-asennon tulee olla ryhdikäs, jalkojen käyttö tehokasta ja melontavauhdin hyvä. Vartalon tulee kiertyä.
- 3.3. Kokelaan pitää pystyä hinaamaan kajakkia tehokkaasti.
- 3.4. Kokelaan pitää pystyä melomaan vastavirtaan tehokkaasti.
- 3.5. Melontaa arvioitaessa on otettava huomioon kokelaan fyysiset ominaisuudet ja erilaiset melontatyylit.

### 4. Pysähtyminen ja taaksepäinmelonta, 8-rata

- 4.1. Kokelas hallitsee taaksepäinmelonnan suoraan ja sekä oikealle että vasemmalle kaartaa. Kokelas meloo taaksepäin kahdeksikon muotoisen radan. Kanootin pitää liikkua koko ajan reippaasti ja hallitusti.

### 5. Alatukikäännös

- 5.1. Kokelas kääntää kajakin alatukikäännöksellä mahdollisimman hyvän vauhdin säilyttäen.

### 6. Ylätukikäännös

- 6.1. Kokelas kääntää kajakin ylätukikäännöksellä mahdollisimman hyvän vauhdin säilyttäen.
- 6.2. Kokelas kääntää kajakin ylätukikäännöksellä melan ympäri mahdollisimman tiukasti jaloilla ohjaten.

### 7. Sivuttain melonta, skulling

- 7.1 Kokelas siirtää kajakkia sivuttain kajakin ollessa paikoillaan "skullaten" / "kahdeksikkoa" meloen. Mela pitääolla pystyssä ja vartalo kiertyneenä.

### 8. Sivuttain melonta, draw stroke

- 8.1. Kokelas siirtää liikkuvaa kajakkia sivusuunnassa "kuokkimalla" "Draw stroke" -tekniikalla.

### 9. Sivuttain melonta, hanging draw

- 9.1. Kokelas siirtää liikkuvaa kajakkia sivuttain "roikkumalla" / "hanging draw" -tekniikalla. Kanootin pitää siirtyä sivuttain mahdollisimman vähän kanootin nopeutta menettäen.

### 10. Sculling for support, tukeminen

- 10.1. Melaan tukeminen "scullaamalla" ylätuenta ja alatuenta.
- 10.2. Kajakin tulee olla kunnolla kallistuneena tasoapainopisteen yli.
- 10.3. Voidaan suorittaa surfaamalle esim. stopparissa

### 11. Ylätuki ja alatuki liikkeessä

- 11.1. Kajakki pitää kallistaa kunnolla tasapainopisteen yli.
- 11.2. Ylätuki- ja alatuet tulee suorittaa liikkeessä ja melonnan on jatkuttava sujuvasti tuennan jälkeen.
- 11.3. Voidaan suorittaa esim. kaatuvan aallon läpi melotaessa.

## **12. Kajakin kanttaaminen / kallistaminen käännöksessä**

12.1. Kokelaan tulee osoittaa hyvää kajakin hallintaa kallistuksissa.

## **13. Etuperin lossaaminen**

13.1. Kokelaan pitää pystyä lossaamaan II –luokan koskessa 10m leveän hyvävirtaisen kohdan ylitse valumatta virrassa alaspäin.

## **14. Takaperin lossaus**

14.1. Kokelaan pitää pystyä pysäyttämään kajakki virrassa ja takaperin lossaamalla muuttamaan asemaansa ja etsimään laskureittiä.

## **15. Akanvirtaan melominen**

15.1. Kokelaan pitää meloa akanvirtaan oikeassa kulmassa ja riittävällä vauhdilla siten että kajakki ei valu alavirtaan päin.

## **16. Akanvirrasta virtaan melominen**

16.1. Kokelaan pitää meloa virtaan siten että hän pääsee tavoitellulle reitille.

## **17. Surffaaminen**

17.1. Kokelas surffaa pienellä aallolla (30cm on riittävä) virran poikki.

## **18. Stoppariin sisään ja ulos melominen**

18.1. Kokelaan pitää pystyä melomaan pieneen stoppariin ja stopparista ulos. Kajakkia pitää kantata sopivasti melatuki pitää olla aktiivinen siten että kokelas pystyy melomaan stopparist ulos. Kokelaan pitää pystyä tunnistamaan vaikeat ja vaaralliset stopparit.

## **Turvallisuustaidot**

### **19. Eskimokäännös**

19.1. Kokelaan pitää pystyä tekemään eskimokäännös taitotestin olosuhteissa. Suoritus yhdeltä puolelta riittää.

### **20. Uiminen II –luokan koskessa**

20.1. Kokelaan tulee ymmärtää miten koskessa uidaan.

20.2. Kokelas pystyy uimaan ”passiivisesti” ja ”aktiivisesti” II –luokan koskessa.

### **21. Heittoliinan käyttö**

21.1. Kokelas osaa käyttää heittoliinaa koskipelastuksessa.

### **22. Pelastaminen kajakilla ja hinaaminen**

22.1. Kokelas osaa toimia pelastajana kajakilla sekä osaa toimia avustajana pelastustilanteessa.

22.2. Kokelas osaa hinata ja käyttää hinausvälineitä, hinausvyö, lehmänhätä, hihnalenkki, jousihaka. Hän ymmärtää hinaamisen riskit ja rajoitukset ja pystyy irrottautumaan hinauksesta nopeasti.

## **Varusteet**

Kokelaan on oltava varustautunut kokeessa tarvittavin, toimivin varustein. Jos joitain varusteita on lainattu, suntaudutaan niihin kuin kokelaan omiin välineisiin. Jos jokin väline ei vastaa tarkoitustaan, on sen huomaaminen jätettävä kokelaalle.

### **23. Kajakin varusteet**

23.1. Kanootissa pitää olla vähintään 10 kilon (100 N) kellutus / meloja. Suositeltavaa on että kajakissa on koko tyhjän tilan täyttävät kellukeet tai laipiot. Kajakissa on oltava tarttumakahvat. Jos käytetään keula- ja peränaruja, on niiden oltava sellaiset, ettei niistä aiheudu sotkeutumisen vaaraa tai takertumisen vaaraa uimarille.

#### **24. Henkilökohtaiset turvallisuusvarusteet**

- 24.1. CE hyväksytyt melontalivit ovat pakolliset. Kypärä pitää olla CE –hyväksytty ja kunnolla kinnitetty. Aukkopeitteessä pitää olla irroituskahva tai remmi.

#### **25. Henkilökohtaiset varusteet**

- 25.1. Vaatetuksen tulee vastata melontaolosuhteita. Tuulen- ja vedenpitävät vaatteet tulisi kuulua varustukseen.

#### **26. EA pakkaus ja varusteiden korjauspakkaus**

- 26.1 Tarkoituksenmukaiset EA- ja varusteiden korjauspakkaukset.

#### **28. Navigointitaidot**

- 28.1. Kartan lukeminen. Kokelas tuntee yleisimmät karttamerkit sekä vesiliikenteen merkit (tiet, talot, maamerkit, syvyys- ja korkeuskäyrät ja merkinnät, väylämerkinnät, lateraaliiviitojen merkit, kardinaaliiviitojen merkit).
- 28.2. Suuntiman ottaminen kartalta kahdeeen pisteen välillä. Eranto on osattava huomioida.
- 28.4. Paikannus ja kartanluku vesillä, ristisuuntima. Kokelas pystyy paikantamaan itsensä vesillä, osaa käyttää ristisuuntimaa, osaa suunnitella reitin kartan avulla.

Koska kalusto ja olosuhteet voivat testien välillä ja testin aikana vaihdella. Testin vastaanottaja voi valita tavan jolla testisuoritukset tehdään.

Helsingissä 25.10.2013, Suomen melonta- ja soutuliitto