

**Melonnin peruskurssin tavoitteena on saavuttaa riittävät taidot jatkaa turvallisesti melontaharjoittelua ja harrastusta.**

Jokainen liiton jäsen seurana ”Melonnin peruskurssiksi” nimitetty kurssi takaa samat, sisältösuosituksessa määritellyt perusvalmiudet. Tämä suositus koskee ensisijassa melontaseurojen järjestämiä kursseja. Muut tahot voivat sitä halutessaan noudattaa. Jos melontakurssi noudattaa suositusta, voidaan antaa kurssidiplomi, jossa mainitaan kurssin noudattavan Suomen Melonta- ja Soutuiliiton melontakurssin sisältösuositusta. Suosituksen sisältö pitää näkyä kurssitodistuksessa. Kukin seura voi lisätä muita osioita omien vesiolosuhteidensa, kalustonsa ja toimintansa mukaan. Huomiota tulisi kuitenkin kiinnittää erityisesti sujuvan ja tehokkaan eteenpäin melonnin oppimiseen.

**Kurssin kesto** on vähintään 10 tuntia ainakin kahdelle päivälle jaettuna. Pääosa ajasta käytetään melontataitoharjoitteluun.

Taidot

- Kajakkiin/kanoottiin ja kajakista/kanootista laituriin ja luonnonrantaan
- Kajakissa aukkopeitteen kiinnitys ja avaus
- Hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous
- Eteenpäin melonta
- Taaksepäin melonta
- Pysäytys
- Sivuttain melonta ainakin yhdellä tapaa
- Tuen ottaminen vedestä
- Kajakin/kanootin ohjailu ja kääntäminen melanvedoilla, peräsimellä nostoevällä, painonsiirrolla, melan käyttö peräsimenä. ( 360° paikoillaan kaarivedoilla, 8 - rata)
- Kanootin/kajakin kaataminen, pelastautuminen avustettuna takaisin kanoottiin
- Lauttaan meno vesillä ja siitä irrottautuminen
- Peräsimen ja nostoevän käyttö, jalkatukien säätäminen
- Kanootin turvatarkastus ennen vesille menoa, erityisesti kelluvuus
- Kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat

## Tiedot

- Perustiedot melonnasta ja välineistä, niiden säädöistä ja valinnasta  
Olosuhteiden mukainen vaatetus ja varavaatetus
- Varusteet: kanootit, liivit, aukkoitteet, melat, kellukkeet kanooteissa ja kajakeissa, kypärät
- Turvallisuustietous ja ymmärrys:
- omien voimien ja kykyjen arviointi suhteessa olosuhteisiin
- tieto melomaan lähdöstä 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-, retkimelonnin esittelyt

### Turvajärjestelyt

- Ohjaajien riittävä lukumäärä (1:5), kuitenkin vähintään melonnan turvaohjeen 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 Melonnan turvaohjeen 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
- Järjestelyt Melonnan turvaohjeen mukaisesti

Suomen Melonta- ja Soutuliitto ry 2012