

## Meloja 3 koski -taitokoe suoritusohjeet

### Koe vastaa EPP3 (Euro Paddle Pass) White Water 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, Sveitsissä, Ranskassa, Irlannissa, Englannissa, Sloveniassa, Ruotsissa, Tanskassa, Norjassa, Italiassa ja Saksassa.

Taitotestin suoritusohjeet

#### Tavoite

3 -tason melojan on pystyttävä melomaan ryhmän jäsenenä itsenäisesti ja turvallisesti II –luokan koskissa. Hän pysyy suunnitelulla reitillä ja pystyy tarvittaessa avustamaan pelastuksissa. Melonta on tehokasta ja hän osaa soveltaa erilaisia tekniikoita vallitsevan melontatilanteen mukaan. Hän pystyy arvioimaan riskejä ja osoittaa sitoutunutta asennetta melontaan. 3 -tason melojan on mielletävä itsensä kykeneväksi melojaksi, ei enää aloittelijaksi.

#### 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 Soutuiliiton 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

Kaikki testattavat taidot on suoritettava hyväksytysti vähintään tyydyttävällä tasolla. Kaikki suoritukset, paitsi eskimokäännös on näytettävä molemmilta puolilta. Melontasuoritusten on oltava tehokkaita ja johdonmukaisesti toistuvia. Tekniikoita on osattava soveltaa melontatilanteessa. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota sekä tekniikoihin, että melontatilanteen kokonaishallintaan. Arvioinnissa melontatilanteen yleinen hallinta on yksittäisten tekniikoiden täysin "oikeaoppista" suorittamista tärkeämpää.

#### 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 / kanootin 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.

## 1. Ennakkovaatimukset

Meloja -2 tason taidot. On osallistun ainakin kolmeen 3 km melontaretkeen 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 kaartaan. Kokelas meloo taaksepäin kahdeksikon muotoisen radan. Kanootin pitää liikkua koko ajan reippaasti ja hallitusti.
- 4.2. Suoritetaan sileällä vedellä.

## 5. Alatukikäännös

- 5.1. Kokelas kääntää kajakin alatukikäännöksellä mahdollisimman hyvän vauhdin säilyttäen.
- 5.2. Suoritetaan esim. akanvirrasta virtaan melottaessa.

## 6. Etuperäsin

- 6.1. Kokelas kääntää kajakin etuperäsimellä mahdollisimman hyvän vauhdin säilyttäen.
- 6.2. Voidaan suorittaa esim. akanvirtaan melottaessa.

## 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, hanging draw

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

## 9. Melatuki

- 9.1. Melaan tukeminen "scullaamalla" (active blade) yläuenta ja aluenta.
- 9.2. Kajakin tulee olla kunnolla kallistuneena tasoapainopisteen yli.
- 9.3. Voidaan suorittaa surfaamalle esim. stopparissa
- 9.4. Kädet eivät saa nousta tai siirtyä melojan taakse (paddlers box).

## 10. Kajakin kanttaaminen / kallistaminen käännöksessä

- 10.1. Kokelaan tulee osoittaa hyvää kajakin hallintaa kallistuksissa esim. virtaan menossa.

### 11. Etuperin lossaaminen

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

### 12. Takaperin lossaus

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

### 13. Akanvirtaan melominen

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

### 14. Akanvirrasta virtaan melominen

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

### 15. Surffaamalla lossaaminen

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

### 16. Stopparissa surffaaminen

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

### Turvallisuustaidot

#### 17. Eskimokäännös

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

#### 18. Uiminen II –luokan koskessa

18.1. Kokelaan tulee ymmärtää miten koskessa uidaan.

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

#### 19. Heittoliinan käyttö

19.1. Kokelas osaa käyttää heittoliinaa koskipelastuksessa.

19.2. Kontakti pelastettavaan

19.3. Heitto pelastettavan ulottuville

19.4. Heittoliina ei saa sotkeutua

19.5. Heittoliinasta pitää pystyä irtautumaan nopeasti, katkaisupuukko pitää olla käden ulottuvilla

#### 20. Pelastaminen kajakilla ja hinaaminen

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

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

#### 21. Navigointitaidot

21.1. Kartan lukeminen. Kokelas tuntee yleisimmät karttamerkit sekä vesiliikenteen merkit (tiet, talot, maamerkit, syvyys- ja korkeuskäyrät ja merkinnät ja veneilyn väylämerkinnät)

21.2. Suuntiman ottaminen kartalta kahden pisteen välillä. Eranto on osattava huomioida.

21.3. Paikannus ja kartanluku vesillä, ristisuuntima. Kokelas pystyy paikantamaan itsensä, osaa käyttää ristisuuntimaa, osaa suunnitella reitin kartan avulla.

## **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.

### **22. Kajakin varusteet**

22.1. 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.

### **23. Henkilökohtaiset turvallisuusvarusteet**

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

### **24. Henkilökohtaiset varusteet**

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

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

25.1 Tarkoituksenmukaiset EA- ja käytettävälle kalustolle soveltuvat korjausvälineet.

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

Hyväksytty Suomen Melonta- ja Soutuliiton koulutusvaliokunnassa 21.2.2019