

Meloja 3 avovesi -taitokokeen suoritusohjeet

Koe vastaa EPP3 (Euro Paddle Pass) Sea 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.

Taitokokeen suoritusohjeet

Yleiset tavoitteet

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

Suorituspaikka ja olosuhteet

3 –tason avovesimelonnan taitotesti tulee suorittaa päivätken aikana avoimella vesialueella tuulen voimakkuuden ollessa 4-8m/s. Aallon korkeus 0.5 - 1 m. Satunnaisia murtuvia aaltoja. Ei vuorovesiolosuhteita. Olosuhteet voivat olla myös vaativammat. Testin vastaanottajan on kuitenkin huomioitava olosuhteet suorituksia arvioidessaan. Täysin tyynessä testiä ei voi järjestää.

Kalusto

Laipiollinen, aukkopeitollinen kajakki, kaksilapainen mela.

Kokeen vastaanottaja

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

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 on käännetty 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

- 1.1. Uimataito
- 1.2. 2 tason taitotodistus tai vastaava
- 1.3. Kokelaan on osoitettava meloneensa kolme noin 10km retkeä vähintään 5m/s. tuulessa.

Osattavat taidot

2. Kajakin nosto, kantaminen ja vesillelasku

- 2.1. Kokelas käyttää ergonomista ja kalustoa säästävää kajakin nosto- ja kantotekniikkaa siirryttäessä kajakkia auton katolta tai kanoottikärrystä rantaan. Kokelaan on hallittava turvallinen vesille meno laiturilta ja rantapenkältä ja vesille laskuun sopivalta rannalta. Kokelas saa käyttää ulkopuolista apua kanootin käsittelyyn.

3. Solmut

- 3.1. Kokelaan on näytettävä seuraavat solmut sekä selitettävä niiden käyttötarkoitukset



4. Navigointitaidot

- 4.1. Kartan lukeminen. Testattava tuntee yleisesti käytetyt karttamerkit sekä vesiliikenteen merkit. Osaa lukea maastokarttaa sekä merikarttaa.
- 4.2. Suunnan ottaminen kartalta kahden pisteen välillä. Eranto on osattava huomioida.
- 4.3. Paikannus ja kartanluku vesillä, ristisuuntima. Kokelas pystyy paikantamaan itsensä vesillä, osaa käyttää ristisuuntimaa.
- 4.4. Reittisuunnitelma. Reittisuunnitelman tekeminen kartan avulla erilaiset tuuliolosuhteet huomioiden.

5. Eteenpäin melonta

- 5.1. Ryhdikäs, dynaaminen istuma-asento.
- 5.2. Lavan veteen ja vedestä pois vieminen, riittävän edestä, koko lapa veteen.
- 5.3. Kajakin on kuljettava suoraan.
- 5.4. Voimankäytön on sovellettava olosuhteisiin, tuuleen ja virtauksiin.
- 5.5. Vartalon on kiertyttävä.
- 5.6. Kokelaan on pystyttävä melomaan n. 7km/h matkavauhtia useiden kilometrien ajan.
- 5.7. Kokelaan on pystyttävä melomaan tehokkaasti myös vastatuulella.

6. Pysähtyminen ja taaksepäin melonta

- 6.1. Kokelaan on pysäytettävä kajakki 4 melanvedolla.
- 6.2. Peruutettaessa on tarkkailtava kulkusuuntaa.
- 6.3. Kajakin on kuljettava haluttuun suuntaan.
- 6.4. Voimankäytön on sovelluttava olosuhteisiin, tuuleen ja virtauksiin.
- 6.5. Vartalon on kierryttävä.

7. 360° käännös paikalla

- 7.1. Käännös molempiin suuntiin. Käytettävä kaarivetoja eteen- ja taaksepäin.
- 7.2. Veto laajalla kaarella, koko lapa vedessä.
- 7.3. Kajakkia on kallistettava käännöksen tehostamiseksi.

7. Melaperäsin

- 8.1. Melan varsi pidetään noin 45 asteen kulmassa, vartalon on kierryttävä melan puolelle - molemmat nyrkit ovat kajakin kyljen ulkopuolella, yläkäsi hartialinjan tasolla. Koko lapa on vedessä melojan takapuolella.
- 8.2. Kokelaan tulisi pystyä ohjaamaan kajakkia melaperäsimellä yhdeltä puolelta molempiin suuntiin. Esim. pitämään kajakki suunnassa myötätuulella ja pienissä aalloissa surffissa yhdeltä puolelta ohjaten.

9. Etuperäsin

- 9.1. Kokelaan on näytettävä tehokas etuperäsin.
- 9.2. Käännös saatetaan alkuun vastapuolen kaarivedolla. Kajakkia on kallistettava käännöksen tehostamiseksi ja kallistus pysyy koko käännöksen ajan. Etuperäsimmästä lapa on kokonaan vedessä eikä se jarruta käännöstä.

10. Sivuttaissiirtyminen vauhdissa, "hanging draw"

- 10.1. Kajakin pitää siirtyä vauhdissa sivuttain kiinteällä melalla ohjaten ja mahdollisimman vähän kanootin nopeutta menettäen.

11. Sivuttain melominen

- 11.1. Kajakin pitää siirtyä suoraan sivulle vähintään 5 m
- 11.2. Joko "koukkimista" tai "sculling" -tyyliä voi käyttää.
- 11.3. Vartalon pitää kiertyä kulkusuuntaan.
- 11.4. Melan pitää olla lähes pystysuunnassa.

12. Tuennat: alatuki ja ylätuki

- 12.1. Kajakin on kallistuttava kunnolla tasapainopisteen ohi. Melatuella pysäytetään kaatumisen ja alavartalon avulla oikaistaan kajakki.
- 12.2. Ylätuessa veden pitää yltää kokelaan vyötärölle.
- 12.3. Kädet eivät saa nousta ylös – loukkaantumiseriski. Alatuessa kyynärpäät ovat melan varren yläpuolella ja ylätuessa melan varren alapuolella.
- 12.4. Ala- ja ylätuki voidaan suorittaa liikkeessä, esim. alatukikäännös, ylätuki sivusurffissa.

Aallokko ja tuuli

13. Lähtö ja rantautuminen aallokossa

- 13.1. Kokelas osaa rantautua hallitusti tuulen ja aallot huomioiden.
- 13.1. Kokelaan on pystyttävä lähtemään ja rantautumaan max. 1m murtuvissa aalloissa.

14. Aallokkemelonta sivu- vasta- ja myötääaltoon

- 14.1 Kokelaan on pystyttävä melomaan sujuvasti ja tehokkaasti sivu- vasta – ja myötääallokossa.
- 14.2 Kokelas osaa soveltaa erilaisia ohjaustekniikoita käännoksissä eri tuulen suuntiin.

Turvallisuus, turvallisuustaidot on osattava hyvin

15. Hinaaminen ja hinausköyden käyttö

- 15.1. Kokelas hinaa toista kajakkia hinausköyden avulla, hinausjärjestelmän tulee olla toimiva.
- 15.2. Hinauksen kytkeminen tapahtuu sujuvasti.
- 15.3. Kokelaan pitää pystyä hinaamaan kanoottia tehokkaasti kohtuullista matkavauhtia.
- 15.4. Kokelaan on ymmärrettävä hinaamiseen liittyvät riskit. Hinausköysi pitää pystyä irrottamaan ripeästi vaaran uhatessa.

16. Eskimokäännös

- 16.1. Kokelaan pitää pystyä suorittamaan eskimokäännös niissä olosuhteissa joissa testi suoritetaan (retkiolosuhteet, avoin vesialue, aallonkorkeus 0.5 – 1m, 3-8m/s)
- 16.2. Suoritus yhdeltä puolelta riittää.
- 16.3. Kokelas saa valmistautua suoritukseen.

17. Paripelastus pelastajana ja pelastettavana

- 15.1. Toisen melojan ja kajakin hallittu pelastaminen syvässä vedessä niin, että pelastettava voi jatkaa melontaa. Kaatunut meloja saa auttaa pelastajan ohjeiden mukaan.
- 15.2. Hallittu kajakista poistuminen ja avustettuna kajakkiin pelastautuminen.
- 15.3. Kaatuminen on suoritettava aukkopeitto kiinni, molempien käsien on oltava kiinni melassa ennen kaatumista.
- 15.4. Toiminta pelastajana on ripeätä ja johdonmukaista, suorituksen pitäisi tapahtua 1-2 minuutin kuluessa.

18. Toimiminen ryhmässä

- 18.1. Kokelas ei omalla toiminnallaan aseta ryhmää vaaratilanteeseen.
- 18.2. Kokelas tarkkailee muita ryhmän jäseniä ja auttaa heitä tarvittaessa.
- 18.3. Kokelas noudattaa ryhmän sääntöjä.

Varusteet

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

19. Kajakki, mela, varusteet ja pakkaaminen

- 19.1. Kajakin riittävä kelluvuus pitää olla varmistettu. Kajakin on kelluttava vedellä täytettynäkin vaakatasossa. Kelluvuus vähintään 100N / meloja.
- 19.2. Kajakissa on oltava tartuntakahvat molemmissa päissä
- 19.3. Kajakki on pakattava olosuhteiden vaativalla tavalla (trimmi).
- 19.4. Mahdollinen kansilasti ei saa heikentää kajakin melottavuutta tai vaikeuttaa pelastustoimia.
- 19.5. Varusteet on pakattava siten että ne eivät kastu (kuivasäkit tarvittaessa).
- 19.6. Kajakin ja melan on oltava melojalle ja vallitseviin olosuhteisiin sopivat.
- 19.7. Aukkopeitteen on oltava riittävän vedenpitävä.

20. Henkilökohtaiset varusteet

- 20.1. Olosuhteisiin sopiva vaatetus. Suomen oloissa yleensä tuulen- ja / tai vedenpitävä varustus.
- 20.3. Ruoka ja juoma, minimissään vesipullo ja energiapatukka.

21. Henkilökohtaiset turvallisuusvarusteet

- 21.1. Vähintään 50 N melontaliivit ovat pakolliset. Paukkuliivit tai vastaavat sallitaan, mutta kokelaan tulee tietää, koska ne pitää laukaista ja näyttää laukaisu ja tyhjennys.
- 21.2. Aukkopeitossa on oltava vapautuskahva / -remmi.
- 21.3. Puhelin, pilli, sääsuojapussi (bivvy) tai hypotermialakana, vaihtovaatteet, tasku-/otsalamppu, tulentekevälaineet, katkaisupuukko / työkalu / monitoimityökalu.

22. Ensiapulaukku ja kanootin / varusteiden korjaussarja

- 22.1. Ensiapulaukun sisällön on vastattava kokelaan ensiaputaitoja ja melontaolosuhteita.
- 22.2. Korjaussarjan on sovelluttava käytettävän kaluston ja varusteiden korjaamiseen.

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

Hyväksytty Suomen Melonta- ja Soutuiliiton koulutusvaliokunnassa 21.2.2019