



## Meloja 2 kajakki -taitokoe

### Koe vastaa EPP2 (Euro Paddle Pass) taitokoetta

Taitokokeen suoritusohjeet

### Yleiset tavoitteet

Kajakkimelonnin 2 –tason taitokoe kattaa sileän veden perusmelontataidot. Kokelaan tulisi kyetä liikuttamaan kajakkia haluttuun suuntaan sekä pystyä soveltamaan melontatekniikoita melonnassaan. Kokelaan pitää pystyä toimimaan maltillisesti veden varaan joutuessaan.

### Suorituspaikka

Kajakkimelonnin 2 –tason taitokoe tulee suorittaa sileällä vedellä vähintään 2 tunnin ja 4 km retken aikana. Kokeen voi suorittaa enintään 8 kokelasta / kokeen vastaanottaja.

### Kokeen vastaanottaja

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

### Kalusto

Mikä tahansa kajakki ja kaksilapainen mela. Freestyle –koskikajakkia ei kajakin hitauden ja pienen tilavuuden vuoksi kuitenkaan suositella.

### Ennakkovaatimukset

Uimataito

### Arviointi

Kaikki näytöt on tehtävä molemmilta puolilta. Kaikki testattavat taidot on suoritettava vähintään tyydyttävällä tasolla. Arvioinnissa melontatilanteen yleinen hallinta on yksittäisten tekniikoiden täysin "oikeaoppista" suorittamista tärkeämpää.

### EPP

EPP (Euro Paddle Pass) on eurooppalainen viisiportainen melonnin taitokokeiden vertailukelpoisuuteen tähtäävä järjestelmä. Järjestelmän jäsenmaissa suoritettavat EPP –pohjaiset taitokokeet ovat keskenään vertailukelpoisia. EPP -järjestelmä on käytössä Suomessa, Sveitsissä, Ranskassa, Irlannissa, Iso-Britanniassa, Sloveniassa, Ruotsissa, Tanskassa, Norjassa, Italiassa ja Saksassa.

### HUOM!

Monet melonnin 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 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 voidaan kallistaa myös siten että meloja siirtää painopisteen kajakin tasapainopisteen ulkopuolelle, eli meloja kallistuu kajakin mukana. Tällainen kallistaminen voidaan tehdä esim. alatukikäännöksen yhteydessä tai koskessa kiven takaa virtaan melottaessa. Testattava voi valintansa mukaan käyttää kalustolle ja tilanteeseen sopivaa tekniikkaa.

## **Osattavat taidot**

### **1. Kajakin käsittely, kantaminen ja kiinnittäminen**

1. Testattavan on hallittava turvallinen ja ergonominen kajakin nostaminen ja kuljettaminen. Nostaminen jaloilla ei selällä.
2. Testattavan on käsiteltävä kalustoa huolellisesti sitä vahingoittamatta.
3. Testattavan on ymmärrettävä estää kajakin karkaaminen rannalla, säilytyksessä ja kuljetuksessa varmistamalla kiinnitysten pitävyys.

### **2. Lähteminen, rantautuminen, laituri, luonnon ranta**

1. Testattavan on hallittava käytössä olevalle kalustolle ja vallitseviin olosuhteisiin soveltuva tarkoituksenmukainen kajakin vesille laskeminen. Vesille mennessä kajakin ja melan on pysyttävä hallinnassa.
3. Testattavan on hallittava käytössä olevalle kalustolle ja vallitseviin olosuhteisiin soveltuva tarkoituksenmukainen rannan lähestyminen ja kajakista poistuminen. Kajakin ja melan on pysyttävä hallinnassa.

### **3. Eteenpäin melonta**

1. Testattavan on kyettävä normaaliolosuhteissa pitämään yllä 6 km/h matkavauhtia.
2. Melonta-asennon on oltava ryhdikäs ja luonnollinen
3. Melontarytmin on oltava luonnollinen ja jatkuva. Jonkin verran vartalon kiertoa on oltava nähtävissä.

Edellä on kuvattu taso, jolla testattavan olisi kyettävä melomaan. Koska kalusto ja olosuhteet voivat testien välillä ja testin aikana vaihdella. Testin vastaanottaja voi valita tavan, jolla testisuoritukset tehdään.

### **4. Pysähtyminen ja taaksepäin melonta**

1. Kajakin on pysähdyttävä matkanopeudesta pysäyttävillä melanvedolla.
2. Testattavan on pystyttävä melomaan taaksepäin 25 m matkan osoitettuun suuntaan kohtuullisella tarkkuudella.
3. Testattavan on katsottava olan yli taakseen.
4. Vartalon kierto on oltava havaittavissa.
5. Melonnan on tapahduttava lavan rysty-, eli selkäpuolella.

### **5. Kajakin liikuttaminen sivusuuntaan**

1. Kajakin on siirryttävä sivusuuntaan 5 m keulan tai perän kääntymättä.
2. Vartalon on kierryttävä kohti menosuuntaa.





## 6. Kajakin kallistaminen / kanttaaminen

1. Testattava osaa kallistaa kajakkia paikallaan, niin että tasapaino säilyy.
2. Testattava pystyy pitämään kajakin kallistuksen noin 20 metriä eteenpäin meloen.
3. Testattava osaa käyttää kallistusta hyväkseen kääntymisessä. Merkitystä ei ole kumpaan suuntaan kallistuksella pyritään kääntymään. Huom. Erilaiset kajakit käyttäytyvät eri tavalla. Merikajakkia kantataan ulkokurviin koskikajakkia sisäkurviin.

## 7. Kaariveto

1. Voidaan testata paikallaan tai liikkeessä.

## 8. Alatuki ja kaatumisen estäminen

1. Testattavan on näytettävä molemmilta puolilta tehokas tuki kajakin kallistuessa yli kaatumispisteen.
2. Kynärpäät ovat melan varren yläpuolella.
3. Suoritustapa voi vaihdella käytössä olevan kaluston mukaan. Esimerkiksi kuntokajakilla ja kuppimelalla liikkeet ovat pienempiä ja hillitympiä, kuin meri-/koskikajakilla ja -melalla.

## 9. Alatuki liikkeessä

1. Kajakin ollessa liikkeessä nojataan melaan.
2. Kajakki pitää kallistaa yli kaatumispisteen.
3. Voidaan näyttää alatukikäännöksenä.

## 10. Takaperäsin / melaperäsin

1. Kajakki on ohjattava hyvässä matkavauhdissa kapeasta portista, esim. kahden kajakin välistä, käyttäen melaa peräsimenä.
2. Peräsimellä varustetussa kajakissa testattavan on ymmärrettävä peräsimen toiminta ja kyettävä käyttämään peräsintä kajakin pitämiseen suoralla linjalla.

## Turvallisuustaidot

### 11. Kajakin kaataminen ja hinaaminen rantaan

1. Testattava kaataa kajakin, irrottaa aukkopeitteen ja huolehtii että mela ja kajakki eivät karkaa.
2. Testattava hinaa kajakin uimalla rantaan ja tyhjentää kajakin (matka enintään 10 m).
3. Testattava voi halutessaan pyytää apua kajakin käsittelyssä mutta tilanteen hallinta on pysyttävä testattavalla.

### 12. Kajakin kaataminen / kajakista poistuminen ja kiipeäminen takaisin kajakkiin (syvässä vedessä)

1. Testattava kaataa kajakin tai poistuu siitä ja kiipeää siihen takaisin.
2. Suoritustapa on vapaa, apuvälineenä voi käyttää esim. melakelluketta.
3. Suorituksen on onnistuttava kohtuullisessa ajassa (muutama minuutti).
2. Testin voi tehdä paripelastuksena, jos käytettävä kalusto ei mahdollista yksinpelastautumista (esim. freestylekajakki).





### 13. Eskimopelastus, (keulaeskimo)

1. Testattava nostaa kajakkinsa pystyyn avustajan keulasta kiinni pitäen, alavartalotyöskentely oikaisee kajakin.
2. Alkutilanteessa pelastajan kajakin keulan etäisyys pelastettavaan on suorituksen alussa vähintään 1 metri.
3. Testattavan on toimittava rauhallisesti ja hätäntymättä.

### 14. Paripelastus, syvän veden pelastus

1. Testattava toimii sekä pelastajana että pelastettavana.
2. Pelastajan on johdettava tilannetta.
3. Suoritustapa on vapaa.
4. Suorituksen on onnistuttava kohtuullisessa ajassa (muutama minuutti).

### 15. Turvavarusteet

1. Testattavan on huolehdittava kajakin kelluvuudesta ja asianmukaisesta varustelusta.
2. Testattavan on huolehdittava, että henkilökohtaiset varusteet ovat kunnossa: aukkopeitto, melontaliivit.

### 16. Navigointitaidot

1. Kartan lukeminen. Testattava tuntee yleisimmät karttamerkit ja vesiliikenteen merkit (tiet, talot, maamerkit, syvyys- ja korkeuskäyrät ja merkinnät, väylämerkinnät, kardinaali- ja lateraaliwiittojen merkit).
2. Kahden pisteen välisen suuntiman ottaminen kartalta.
3. Suunnan pitäminen kompassin avulla.

Testin vastaanottaja voi valita tavan, jolla navigoinnin testisuoritukset tehdään.

### Harjoiteltavat taidot, näistä taidoista riittää, että testattava ymmärtää idean ja osaa alkeet

#### 17. Sivuttain melonta, ”kahdeksikko” tai ”voin levittäminen”

1. Testattavan hartialinjan on käännäyttävä kohti melaa.
2. Melan on oltava melko pystyssä ja kokonaan vedessä.

#### 18. ”Kahdeksikkotuki” / ”Sculling”

1. Testattavan on kallistettava kajakkia melan suuntaan.
2. Melan on oltava jokseenkin vaakatasossa, vetopuoli vettä vasten. Melassa on oltava ”nousukulma”.
3. Yksittäisenä liikkeenä suoritettaessa ylätuessa pitää huomioida ergonomia. Kädet eivät saa suoristua tai ojentua taakse (paddlers box).

Hyväksytty Melonta- ja Soutuliiton koulutusvaliokunnassa 21.2.2019

