

Meloja 1 -melonnan peruskurssin sisältösuositus

Meloja 1 -peruskurssin tavoitteena on saavuttaa riittävät taidot ja tiedot mielekkääseen ja turvalliseen melonnan harjoitteluun ja harrastamiseen.

Meloja 1 -peruskurssi järjestetään kajakeilla tai avokanooteilla. Kurssin toteutustapa voi vaihdella. Kurssin järjestäjä voi lisätä kurssiin lisäohjelmaa tai täydentäviä osioita omien vesiolosuhteidensa, kalustonsa ja toimintamallinsa mukaan. Kurssi voi olla esimerkiksi retkimuotoinen, retkimelontapainotteinen, koskimelontapainotteinen tai perheille suunnattu. Kaikki Meloja 1 -peruskurssit noudattavat kuitenkin samaa sisältösuositusta ja kurseilla opetellaan samat melonnan perusasiat.

Kurssin kesto on vähintään 10 tuntia ainakin kahdelle päivälle jaettuna. Pääosa ajasta käytetään melontataitoharjoitteluun. Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti sujuvan ja tehokkaan melontatekniikan ja turvallisuustaitojen opettelemiseen.

Meloja 1 -taitokortti

Meloja 1 -peruskurssin suorittaneelle voidaan myöntää Meloja 1 -taitokortti todistukseksi kurssin suorittamisesta ja kurssin sisältöjen osaamisesta. Meloja 1 -taitokortin myöntämisedellytyksenä on kurssin kaikkien harjoitteiden suorittaminen.

Meloja 1 -peruskurssin sisältö

Melontataidot

- vesille lähtö ja vesiltä nousu sekä laiturilta että luonnonrannasta
- kajakissa aukkoiteen kiinnitys ja avaus
- hyvä melonta-asento, tasapaino ja rentous
- eteenpäin melominen
- pysähtyminen
- taaksepäin melominen
- sivuttain melominen ainakin yhdellä tavalla
- tuen ottaminen vedestä, perusteet
- kajakin/kanootin ohjailu ja kääntäminen melanvedoilla, peräsimellä, nostoevällä, painonsiirrolla, melan käyttö peräsimenä
- lauttautuminen

Turvallisuustaidot

- kanootin turvatarkastus ennen vesille menoa, erityisesti melojan ja kajakin / kanootin kelluvuuden varmistaminen
- kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat
- kanootin / kajakin kaataminen, kiipeäminen avustettuna takaisin kanoottiin tai uiminen kajakin / kanootin kanssa rantaan
- kalustolle ja olosuhteisiin sopivat pelastustavat



Tiedot

- perustiedot melonnasta ja välineistä, niiden säädöistä ja valinnasta: kanootit, kajakit, liivit, aukkopeitteet, melat ja turvallisuusvarusteet
- jalkatukien säätäminen, peräsimen ja nostoevän käyttö
- olosuhteiden mukainen vaatetus ja varavaatetus
- erilaiset melontaolosuhteet, kuten virtaava vesi, suojaisat reitit, avovesi, vesiliikenne
- eri melontamuodot, esim. rata-, koski-, retkimelonta
- seuratoiminta ja melonnan harrastaminen Suomessa

Ympäristötietous

- jokamiehenoikeudet ja -velvollisuudet, missä saa/ei saa meloa tai rantautua
- luonnossa liikkuminen, esim. lintujen pesinnän huomioiminen
- ympäristöstä huolehtiminen, esim. roskien kerääminen, kasvihuonekaasupäästöjen huomioiminen toiminnassa

Turvallisuustietous – turvallisuusajattelu

- ennakoiva melontataitojen ja turvallisuustaitojen harjoittelu
- omien voimien ja osaamisen arvioiminen suhteessa vallitseviin olosuhteisiin ja riskeihin
- sään, tuulen, aallokon ja virtauksen vaikutukset melontaturvallisuuteen
- muu vesiliikenne, veneväylät
- ryhmässä melominen – ryhmäkuri ja kommunikaatio
- turvallisuusvarusteet
- toimiminen hätätilanteessa: hälytä apua – estä lisäonnettomuudet – pelasta, jos voit vaarantamatta itseäsi
- hypotermia – ennaltaehkäisy
- tieto melomaan lähdöstä esim. vajakirjaan

Kurssin järjestäjän turvajärjestelyt

- ohjaajien riittävä lukumäärä (suositus 1:6), 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 vastaava pätevyys.
- harjoittelu suojaisilla vesialueilla
- kurssilaisten uimataidon varmistaminen
- kurssilaisten melontaan vaikuttavista sairauksista tai rajoitteista pyydetään kertomaan kussin vastuuvetäjälle
- kalusto- ja varustevaatimukset Melonnan turvaohjeen mukaisesti
- kommunikointi vesillä sekä ryhmän että ohjaajien kesken järjestettävä, esim. pilli- ja melamerkit
- ohjaajien erottaminen esim. liivien avulla
- turvavälineet: puhelin, hinausköysi, ensiapuvälineet ohjaajilla sekä niiden käyttötaito
- turvallisuusohjeet osallistujille sekä suullisesti, että kirjallisesti
- turvallisuussuunnitelma, riskianalyysi ja pelastussuunnitelma
- olosuhteiden vaatiessa turvavene tai turvamelajat
- järjestelyt yleisesti Melonnan turvaohjeen mukaisesti

Linkki: [Melonnan turvallisuusohje](#)

Suomen Melonta- ja Soutuliitto ry 2020