

Kajakkimelonnin 2 –tason taitokoe

Koe vastaa EPP2 (Euro Paddle Pass) taitokoetta

Taitokokeen suoritusohjeet

Yleiset tavoitteet

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

EPP

EPP (Euro Paddle Pass) on viisiportainen melonnin taitokokeiden vertailukelpoisuuteen tähtäävä järjestelmä. Järjestelmän jäsenmaissa suoritettut EPP –järjestelmään pohjautuvat taitokokeet ovat keskenään vertailukelpoisia. EPP –järjestelmä on käytössä Suomessa, Ranskassa, Irlannissa, Iso-Britaniassa, Sloveniassa, Ruotsissa, Tanskassa ja Saksassa.

Suorituspaikka

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

Arviointi on kaikissa testattavissa taidoissa hyväksyty / hylätty. Kaikki testattavat taidot on suoritettava hyväksytysti. Kaikki näytöt on tehtävä molemmilta puolilta. Arvioon vaikuttavat sekä melontatekniikka että melontatilanteen yleinen hallinta.

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. Tällöin kajakki kaatuu ilman melan tukea. Tällainen kallistaminen voidaan tehdä esim. voimakkaan alatukikäännöksen yhteydessä tai koskessa kiven takaa virtaan melottaessa. EPP2 taitotestissä näitä kahta tapaa ei kuitenkaan erotella. Testattava voi käyttää valintansa mukaan kumpaa tahansa tapaa.

Osattavat taidot

1. Kajakin nostaminen, kuljettaminen ja laskeminen vesille

1. Testattavan on hallittava turvallinen ja ergonominen kajakin nostaminen ja kuljettaminen. Nostaminen jaloilla ei selällä.
2. Kajakkiin noustaessa mela täytyy pitää käden ulottuvilla. Melaa voidaan käyttää apuna.
3. Testattavan on hallittava tarkoituksenmukainen kajakin vesille laskeminen ottaen huomioon rannan tyypin, virran ja tuulen vaikutukset.
4. Vesille mennessä kajakin on pysyttävä hallinnassa.

2. Eteenpäinmelonta

1. Testattavan on kyettävä normaaliolosuhteissa pitämään yllä 6km/h matkavauhtia.
2. Melonta-asennon on oltava ryhdikäs ja luonnollinen
3. Melontarytmin on oltava luonnollinen ja jatkuva. Vartalon kierto on oltava selkeästi nähtävissä.
4. Testattavan on pystyttävä melomaan hyvässä matkavauhdissa suoraan ainakin 50m matkan.

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.

3. Pysähtyminen ja taaksepäin melonta

1. Kajakin on pysähdyttävä matkanopaudesta neljällä pysäyttävällä melanvedolla.
2. Testattavan on pystyttävä melomaan taaksepäin 25m matkan osoitettuun suuntaan kohtuullisella tarkkuudella.
3. Testattavan on katsottava olan yli taakseen ja käytettävä vartalon kiertoa voiman tuottamiseen.
4. Melonnan on tapahduttava lavan rysi-, eli selkäpuolella.

4. Kajakin liikuttaminen sivusuuntaan (draw stroke)

1. Kajakin on siirryttävä sivusuuntaan 5m keulan tai perän kääntymättä.
2. Melan on pysyttävä vedessä koko vedon ajan.
3. Ylämmän käden on pysyttävä olkapään yläpuolella.
4. Vartalon kierron pitää näkyä selvästi.
5. Alakäden on ojennuttava vedon alussa suoraksi yläkäden pysyessä suhteellisen paikoillaan.

5. Alatuki ja kaatumisen estäminen

1. Testattavan on näytettävä molemmilta puolilta tehokas tuki kajakin kallistuessa yli kaatumispisteen.
2. Suorituksessa on näytettävä kunnollinen, tukeva työntö melalla ja lantion käyttö kajakin oikaisemisessa.

6. 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.

7. Alatukikäännös

1. Kajakki on käännettävä liikkeessä aloittamalla käännös kaarivedolla tai vedoilla ja jatkamalla käännöstä alatuella
2. Käännös on aloitettava lyhyellä tehokkaalla kaarivedolla käännöksen vastakaiselta puolelta. Melan on siirryttävä käännöksen puolella lähes vaakatasoon melan takapuoli veteenpäin. Kääntymistä on autettava kajakkia kanttaamalla tai kallistamalla. Käännös pitää olla tasainen ja kajakin on pysyttävä vakaana.

8. Rantautuminen

1. Testattavan on hallittava tarkoituksenmukainen lähestyminen ja kajakista poistuminen tasapaino säilyttäen, kajakkia tai rantaa vahingoittamatta.

9. Kajakin kiinnittäminen

1. Testattavan on ymmärrettävä estää kajakin karkaaminen rannalla, säilytyksessä ja kuljetuksessa varmistamalla kiinnitysten pitävyys.

Turvallisuustaidot

10. 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 10m).
3. Testattava voi halutessaan pyytää apua kajakin käsittelyssä mutta tilanteen hallinta on pysyttävä hänellä.

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

1. Testattava kaataa kajakin tai poistuu siitä ja kiipeää siihen takaisin.
2. Testin voi tehdä paripelastuksena jos käytettävä kalusto on sellainen että yksin pelastautuminen on mahdotonta tai erittäin vaikeaa (esim. freestylekajakki).

12. Eskimopelastus, (keulaeskimo)

1. Testattava nostaa kajakkinsa pystyyn avustajan keulasta kiinni pitäen. Kajakki tulee kääntää pystyyn lantion liikkeellä (hip-snap).

13. Paripelastus, syvän veden pelastus

1. Testattava toimii sekä pelastajana että pelastettavana.

14. Turvavarusteet

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

15. Navigointitaidot

1. Kartan lukeminen. Testattava tuntee yleisimmät karttamerkit sekä vesiliikenteen merkit (tiet, talot, maamerkit, syvyys- ja korkeuskäyrät ja merkinnät, väylämerkinnät, lateraaliviittojen merkit, kardinaaliviittojen merkit).
2. Kahdeeen pisteen välisen suuntiman ottaminen kartalta.
3. Keulasuuntima, eli suunnan pitäminen kompassin avulla.

Testin vastaanottaja voi valita tavan jolla navigonnin testisuoritukset tehdään.

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

16. Ylätuki

1. Testattavan on osoitettava hyvät alkeet ylätuennasta pitäen turvallisen asennon ”melojan laatikon”.
2. Kajakin on käytävä melkein kaatumispisteessä veden yltäessä testattavan lantion tasolle.

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

1. Testattavan hartialinjan on käännyttävä kohti melaa.
2. Melan on oltava melko pystyssä, kokonaan vedessä.

18. ”Kahdeksikkotuki” / ”Sculling”

1. Testattavan on kallistettava kajakki hiukan kaatumispisteen yli.
2. Melan on oltava vaakatasossa, vetopuoli vettä vasten. Liikkeen on oltava rauhallinen ja melassa on oltava ”nousukulma”.
3. Käsivarsien tulisi olla luonnollisessa asennossa ”lukittuna”.
4. Testin tulisi toimia tasapainon ja melakontrollin harjoittelun kannustimena

19. Kajakin kanttaaminen / kallistaminen

1. Testattavan pitää pystyä melomaan ympyrä kajakki kantattuna.
2. Merkitystä ei ole kumpaan suuntaan kallistuksella pyritään kääntymään. Huom. Erilaiset kajakit käyttäytyvät erilailla. Merikajakia kantataan ulkokurviin koskikajakia sisäkurviin.

Helsingissä 25.10.2013, Suomen melonta- ja soutuliitto ry