

Kayaker – Merimelonnän peruskurssi

Merimelonnän peruskurssi on vähintään 10 tuntia kestävä turvallisuusasioihin painottuva kurssi, joka antaa vahvat perustaidot melontaharrastuksen aloittamiselle sekä hyvän pohjan melonnän jatkoharjoittelulle. Kurssi voidaan järjestää esimerkiksi viikonlopun aikana tai kolmena iltana.

Tavoite:

Kurssin suorittanut meloja hallitsee melonnän perustaidot ja ymmärtää riskitekijät vesillä liikuttaessa.

Olosuhteet:

Suojainen/tyyni meri- tai järvialue.

Ennakkovaatimukset:

Ei ennakkovaatimuksia.

Kouluttaja:

Pohjoismaisen merimelonnän ohjaajayhdistyksen lisensoima kouluttaja – Sea Kayak Guide. Enintään 6 oppilasta/kouluttaja.

KURSSISISÄLTÖ

Käytännön melontataidot

Kajakin käsittely, nousu kajakiin ja kajakista poistuminen

Eteenpäin melonnän perusteet (oikein säädetty kajakki, ryhdikäs istuma-asento, ote vedestä, vartalon kierto)

Kajakin kallistaminen ja tuennat (alatuki paikallaan ja liikkeessä)

Kajakin kääntäminen ja ohjailu (kaariveto, melaperäsin, alatukikäännöksen alkeet)

Sivuttain siirtyminen

Kajakin pysäyttäminen

Taaksepäinmelonta

Lauttaan meno ja siitä poistuminen

Turvallisuustaidot

Perusteet turvalliseen vesillä liikkumiseen (oma tietoisuus ja asenne, reittisuunnittelu ja sääolosuhteiden huomioiminen, kartan lukeminen, muu vesiliikenne – meriteiden säännöt)

Kaatuminen ja uiminen kajakin kanssa rantaan

Paripelastus (toimiminen sekä pelastajana että uimarina)

Varusteet (kännykkä vesitiiviisti pakattuna, vaihtovaatteet, pumppu/äyskäri)

Melominen ryhmänä (keskinäinen vastuu ryhmän hyvinvoinnista)

Perusensiapu melonnassa (yleisimmät ensiavun tarpeet, hypotermia)

Melonnän harrastaminen

Jokamiehenoikeudet – missä saa/ei saa meloa tai rantautua

Miten jatkaa melonnän harjoittelua, esim. seurät, vuokraamot.