

# Advanced Sea Kayaker – tarkempi kurssisisältö ja tavoitteet

Merimelonnin syventävän jatkokurssin päämäärä on, että osallistujat saavuttavat kurssin aikana alla määriteltyjen kriteerien mukaisen taitotason.

Kurssin lopuksi kouluttajan tulee käydä palautekeskustelu kaikkien osallistujien kanssa ja antaa heille kirjallinen palaute erillisellä palautelomakkeella. Palautekeskustelun tarkoituksena on antaa osallistujille rakentavaa palautetta ja toimia jatkoarjoittelun tukena.

## KÄYTÄNNÖN MELONTATAIDOT

### Tehokas eteenpäinmelonta

Aiheet: oikein säädetty kajakki, ryhdikäs istuma-asento, ote vedestä, vartalon kierto, pysty & matala tekniikka.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Kyettävä melomaan 7km/h matkavauhtia hyvällä melontarytmillä useita kilometrejä.
- Voimantuotto lähtee jaloista, vartalo ja hartialinja kiertyvät selkeästi ja selän asento on ryhdikäs.
- Käsivarret ovat melanvetojen aikana pääosin suorana, ote melasta on rento.
- Veto alkaa kun koko lapa on vedessä noin nilkan kohdalta (ei ilmavetoa) ja päättyy vartalolinjalle.
- Kykenee melomaan tehokkaasti myös vastatuuleen.

### Toimiva kajakin kallistaminen ja tuennat käytännössä

Aiheet: alatuki, ylätuki, liikkuva melatuki

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Kallistaminen: osaa kallistaa kajakkia niin että siitä on käännöstekniikoissa oikeasti hyötyä.
- Pystyy pitämään kajakin kallistuksen myös pienessä aallokossa.
- Ala- ja ylätuki liikkeessä on toimiva ja hallittu (meloja luottaa melan antamaan tukeen).
- Osaa käyttää ylätukea turvallisesti (käsien asento)
- Liikkuva melatuki: pienellä nousevalla lapakulmalla tapahtuva rauhallinen edestakainen melanliike, joka antaa tukea. Meloja uskaltaa kallistaa kajakkia ja nojata kunnolla luottaen melan antamaan tukeen.

### Ohjaustekniikat

Aiheet: etuperäsin, sivuttain siirtyminen vauhdissa, melaperäsin/käänteinen melaperäsin, eri tekniikoiden yhdistäminen.

Ohjaustekniikoiden harjoittelussa pyritään kokonaisuuden hahmottamiseen ja tarkoituksenmukaisten tekniikoiden yhdistelyyn käytännössä.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Etuperäsin: tehokas kaariveto aloittaa käännöksen, kajakin kallistus pysyy koko käännöksen ajan, lapa on kokonaan vedessä eikä se jarruta käännöstä.
- Sivuttain siirtyminen vauhdissa: kajakki siirtyy suoraan sivulle vauhtiaan menettämättä.
- Melaperäsin: lapa kokonaan vedessä, melan varsi n. 45 asteen kulmassa, molemmat nyrkit kajakin kyljen ulkopuolella, yläkäsi hartialinjan tasolla. Pystyy ohjailemaan kajakkia matkavauhdissa samalta puolelta molempiin suuntiin.
- Tekniikoiden yhdistäminen: Esim. etuperäsimestä voimaveto ja sitä seuraa käänteinen melaperäsin (kajakki tekee s-mutkan)

## **Aallokossa ja tuulessa melominen**

Aiheet: painonsiirto, olosuhteiden hyödyntäminen, surffaus.

Kursilla pyritään huomioimaan vallitsevat olosuhteet ja hyödyntämään niitä yllä olevien asioiden hahmottamiseksi osallistujien oman kokeilun kautta.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Osaa tehdä oikeita asioita oikeaan aikaan.
- Pystyy vaikuttamaan kajakin kulkuun painonsiirrolla.
- Saa kajakin surffiin.
- Osaa ottaa vastaan pienen murtuvan aallon.

## **TURVALLISUUSTAIDOT**

### **Itsepelastus**

Aiheet: kajakiin kiipeäminen, re-entry melakellukkeella tai ilman

Itsepelastusta harjoitellaan ja kokeillaan kurssiolosuhteiden mukaisessa kelissä.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Itsepelastus kiipeämällä suoritetaan onnistuneesti, re-entry melakellukkeella tai ilman.

### **Avustettu paripelastus**

Aiheet: paripelastus "heel hook", tajuttoman/väsyneen pelastus "skuupaus", molemmat nurin, hiinaukset pelastustilanteessa.

Pelastautumisia harjoitellaan kurssiolosuhteiden mukaisessa kelissä.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Uimarin ja pelastajan toiminta on oltava ripeää (n. 1 min) ja määrätietoista.
- Uimari säilyttää kontaktin kajakiinsa ja melaansa ja toimii vedessä rauhallisesti.
- Pelastaja johtaa selkeästi toimintaa.
- Kajaki tyhjennetään niin että matka voi jatkua turvallisesti.
- Uimari pääsee nousemaan helposti kajakiinsa.
- Pelastajalla on tukeva ote uimarin kajakista kunnes uimari on melontavalmiudessa ja varmistaa että toinen kykenee jatkamaan melontaa.
- Osaa avustaa hinaajana pelastustilanteessa.
- Kontaktihinaus avustettuna haastavasta paikasta.

### **Eskimokäännöksen perusteet**

Näytetään muutamia hyviä suorituksia.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Osallistuja ymmärtää mistä eskimokäännöksessä on kyse (vartalon liike, mela ja kädet ovat toissijaisessa roolissa).
- Saa hyvän pohjan eskimokäännöksen jatkoharjoittelulle.

### **Varusteet**

Aiheet: kännykkä vesitiiviisti pakattuna kiinni melojassa, varamela, hinausköysi ja katkaisuveitsi, pumppu, merkinantovälineet, varaenergia, ea-pakkaus, pieni korjauspakkaus, vaihtovaatteet vesitiiviisti pakattuna.

Käydään läpi turvallisuusvarusteet. Harjoitellaan pieniä korjauksia käytännössä.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Osallistujan henkilökohtaiset melontavarusteet ovat asianmukaiset ja kunnossa ja hän osaa käyttää niitä.
- Osaa varustautua melontaan eri vuodenaikoina.

## **TOIMIMINEN RYHMÄSSÄ**

### **Melominen ryhmänä**

Aiheet: kanssamelojien huomioiminen ja reagointi, pelastustoimissa avustaminen.

Tavoite: osallistuja oppii huomioimaan koko ryhmää ja toimimaan tarvittaessa ryhmän johtajan apuna.

Käydään läpi myös ryhmän johtamisen peruseriaatteen: Kommunikaatio, näköyhteys, ennakointi, sijoittautuminen.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Osaa tuoda esiin havaitsemansa tilanteet.
- Toimii tehokkaasti ryhmän johtajan apuna esimerkiksi pelastustilanteissa.

### **Reittisuunnittelu ja sääolosuhteiden huomioiminen (sääoppi)**

Asiat käydään kurssilla läpi esimerkkien kautta ja osallistujille tulisi muodostua niistä riittävä ymmärrys kurssin aikana.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Osaa tarkistaa sääennusteen ja ymmärtää suhtautua siihen oikein (luotettavuus – muutokset).
- Tietää miltä sääkartta näyttää ja tietää miten tuuli kiertää matala- ja korkeapaineita
- Ymmärtää mikä on meri- ja maatuuli ja miten ne syntyvät

### **Perusnavigointi**

Aiheet: sujuva maisemanavigointi, eranto, suunnan ottaminen, itsensä paikantaminen ja koordinaatit, pimeänavigoinnin perusteet

Tavoitteena on pystyä luottamaan omaan navigointitaitoonsa ja antaa hyvät eväät jatkoharjoittelulle.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Osaa lukea karttaa ja tuntee tärkeimmät karttamerkit (väylä- ja syvyysmerkinnät, karit, kardi-naali- ja lateraalimerkit, linjataulut, kummelit, majakka, loistot).
- Osaa ottaa suunnan kartalta ja maastosta sekä huomioida erannon.
- Osaa paikantaa itsensä kartalta ristisuuntiman avulla ja ilmoittaa paikan koordinaatit

### **Perusensiapu melonnassa**

Aiheet: yleisimmät ensiavun tarpeet, hypotermia – oireet ja hoito.

Hypotermian oireet ja hoito käydään läpi esimerkkitalanteen kautta. Korostetaan riskien ennaltaehkäisyä ja ulkopuolisen avun hälyttämistä riittävän ajoissa.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Osallistuja tietää yleisimmät hypotermian oireet ja osaa toimia tilanteen vaatimalla tavalla.