

# Kayaker – Merimelonnän peruskurssi

## tarkempi kurssisisältö ja tavoitteet

Merimelonnän peruskurssin päämäärä on, että osallistujat saavat kurssin aikana hyvät perustiedot ja –taidot melontaharrastuksen aloittamiselle sekä turvallisen pohjan melonnän jatkoharjoittelulle. Hieno melontakokemus on myös erittäin tärkeä asia. Osallistujille tulee antaa tilaa myös nauttia melonnasta, eikä koko ajan keskityä pelkästään uuden asian oppimiseen.

### **KÄYTÄNNÖN MELONTATAIDOT**

#### **Kajakin käsittely, nousu kajakkiin ja kajakista poistuminen**

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Kajakin nostamisessa ja kantamisessa noudatetaan hyvää ergonomiaa.
- Kajakkiin nousu ja siitä poistuminen on hallittu ja rauhallinen suoritus.
- Melaa käytetään apuna tai se on ulottuvilla kun kajakkiin on istuttu.
- Huomioidaan, että aukkopeitteen kahva jää ulkopuolelle.

#### **Eteenpäin melonnän perusteet**

Aiheet: oikein säädetty kajakki, ryhdikäs istuma-asento, ote vedestä, vartalon kierto – jalat-lantio-selkä-hartialinja-kädet)

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Osaa säätää kajakin itselleen sopivaksi
- Istuma asento on ryhdikäs (ainakin osan aikaa ja tiedostaa asian)
- Kyettävä pitämään kajakki hallinnassa ja melomaan vähintään 50m suoraan.
- Ymmärtää, että voimantuotto lähtee jaloista ja vartalon kierrosta.
- 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.

#### **Kajakin kallistaminen ja tuennat (ainakin teoriassa)**

Aiheet: kallistaminen, alatuki paikallaan ja liikkeessä

Näytetään mallisuoritukset ja käsitellään ainakin teoriassa, mikäli käytettävä kalusto ei mahdollista kajakin kallistamisen oikeaa harjoittelua.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Kallistaminen: uskaltaa kallistaa kajakkiä paikallaan, niin että tasapaino säilyy ja pää pysyy kajakin keskilinjalla.
- Saa käsityksen ala- ja ylävartalon välisestä "työnjaosta" melonnassa.
- Ymmärtää että kallistaminen liittyy oleellisesti kajakin kääntymiseen.
- Alatuki paikallaan: osaa palauttaa melan pinnan alta. Ymmärtää, että mela pysäyttää kaatumisen ja kajakki oikaistaan lantiotyöskentelyllä ennen ylävartalon siirtoa kajakin päälle.
- Alatuki liikkeessä: meloja siirtää painoan hetkellisesti melan lavan päälle normaalissa melontavauhdissa ja saa tunteen veden antamasta tuesta.

#### **Kajakin kääntäminen ja ohjailu**

Aiheet: kajakin ohjailu, kaariveto, melaperäsin, alatukikäännöksen alkeet

Kaarivedolla kääntämisen harjoittelussa huomioidaan myös sen eri tehoalueiden käyttö: etukaari, täyskaariveto, 360° paikallaan ja kaariveto vauhdista. Alatukikäännöksen alkeet on myös hyvä opettaa.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Ymmärtää, että suunnan säilyttämiseen vaikuttaa vedon voimakkuus ja jaloilla ohjaaminen.

- Kaariveto: vartalo kiertyy jonkin verran, melan varsi vaakatasossa, vedon puoleinen käsi lähes suorana.
- Melaperäsin: lapa lähes kokonaan vedessä, melan varsi lähes kajakin kōliinjan suuntainen, pystyy ohjailemaan kajakkia ja kōantämään kajakkia melan puolelle.

### **Sivuttain siirtyminen**

Aiheet: sivuttain siirtyminen ainakin yhdellä tapaa, joko sivullevedolla tai "kasi"-vedolla.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Vartalo kiertyy edes jonkin verran melan puolelle ja mela on kohtuullisen pystyssä.
- Lapa on kokonaan vedessä vedon aikana.
- Kajakki liikkuu pääosin sivusuuntaan.

### **Kajakin pysäyttäminen**

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Pystyy pysäyttämään kajakin enintään neljällä vedolla.

### **Taaksepäinmelonta**

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Pystyy melomaan taaksepäin vähintään 25 metrin matkan.
- Vartalo kiertyy ja aina välillä katsotaan mihin ollaan menossa.

### **Lauttaan meno ja siitä poistuminen**

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Sujuva ja hallittu lauttaan meno ja siitä irtaantuminen sivuttain siirtymällä.

## **TURVALLISUUSTAI DOT**

### **Perusteet turvalliseen vesillä liikkumiseen**

Aiheet: oma tietoisuus ja asenne, reittisuunnittelu ja sääolosuhteiden huomioiminen, kartan lukeminen, muu vesiliikenne – meriteiden säännöt.

Asiat käydään kursilla läpi esimerkkien kautta ja osallistujille tulisi muodostua niistä riittävä ymmärrys kurssin aikana. Säöstä käydään läpi konkreettisesti mm. ukkonen, sumu, merituuli kevädällä, tuulienuste.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Ymmärtää miten ja miksi sääennuste huomioidaan reittisuunnittelussa.
- Tietää mistä säätietoa saa ja osaa suhtautua siihen oikein (luotettavuus – muutokset).
- Miten tuuliennuste, ukkonen ja sumu pitää ottaa huomioon.
- Miten muu vesiliikenne huomioidaan ja miten väylät ylitetään.

### **Kaatuminen ja uiminen kajakin kanssa rantaan**

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Meloja säilyttää kontaktin kajakkiinsa ja melaansa ja toimii vedessä rauhallisesti.
- Meloja pystyy uimaan rantaan noin 10 metrin matkan kajakin ja melansa kanssa ja tyhjentämään kajakkinsa.

### **Paripelastus (toimiminen sekä pelastajana että uimarina)**

Aiheet: paripelastus "heel hook".

Paripelastuksessa harjoitellaan toimiminen sekä pelastajana että uimarina. On hyvä antaa mahdollisuus kokeilla myös vesilastissa melomista.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Uimarin ja pelastajan toiminta on riittävän ripeää (n. 3 min) ja määrätietoista.
- Uimari säilyttää kontaktin kajakkiinsa ja melaansa ja toimii vedessä rauhallisesti.

- Kajakki tyhjennetään niin että matka voi jatkua turvallisesti.
- Uimari pääsee nousemaan kajakkiinsa.
- Pelastajalla on tukeva ote uimarin kajakista kunnes uimari on melontavalmiudessa.

### **Varusteet**

Aiheet: kännykkä vesitiiviisti pakattuna kiinni melojassa, vaihtovaatteet vesitiiviisti pakattuna, pumppu/äyskäri.

Käydään läpi turvallisuusvarusteet, kerrotaan miten ja minne ne kannattaa pakata.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Osallistujan henkilökohtaiset melontavarusteet ovat asianmukaiset ja kunnossa ja hän osaa käyttää niitä.

### **Melominen ryhmänä**

Aiheet: keskinäinen vastuu ryhmän hyvinvoinnista.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Ymmärtää, että ryhmän turvallisuus muodostuu kokonaisuudesta ja kaikki ryhmän jäsenet vaikuttavat siihen.
- Melominen ryhmässä ja ohjeiden noudattaminen.

### **Perusensiapu melonnassa**

Aiheet: yleisimmät ensiavun tarpeet, hypotermia.

Osallistujalle muodostuu ymmärrys yleisimmistä tapaturmariskeistä melojalle mm. liukastumiset rantakivillä, pienet haavat ja nyrjähdykset, punkit, jännetupen tulehdus, uupumus, nestehukka sekä aurin-gonpistos. Korostetaan riskien ennaltaehkäisyä. Korostetaan ulkopuolisen avun hälyttämistä riittävän ajoissa. Vakavin riski melojalle on hypotermia, yleisin kuolemansyy melonnassa.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Ymmärtää mikä hypotermia on ja mistä se aiheutuu. 1. vedenvaraan joutuminen -> uhkaa aina -> kajakkiin pitää päästä takaisin -> veden lämpötila/kangistuminen (asteen=minuutit) -> vaihtovaatteet. 2. hitaasti syntyvä rasitushypotermia -> kastuminen /märkänä /aliravittuna oleminen.

### **Melonnan harrastaminen**

Aiheet: jokamiehenoikeudet, missä melontaharrastusta voi jatkaa, seurat, vuokraamot, yms.