

## Sea Kayaker – Merimelonnän jatkokurssi

Merimelonnän jatkokurssi on vähintään 10 tuntia kestävä turvallisuusasioihin painottuva kurssi, joka syventää melonnän perustaitoja ja tietoja. Kurssi voidaan järjestää esimerkiksi viikonlopun aikana tai kolmena iltana. Kurssi antaa myös hyvän pohjan Euro Paddle Pass järjestelmän EPP2 tason suorittamiselle (taitokoe suoritetaan erikseen).

### Tavoite:

Kurssin suorittanut meloja osaa huolehtia itsestään alla mainituissa olosuhteissa ja pysyy toimimaan samalla vahvana osana ryhmää.

### Olosuhteet:

Osittain avoin meri- tai järviolue, tuuli 4-8 m/s, max 0,5 metrin aallokko.

### Ennakkovaatimukset:

Meloja hallitsee kajakkimelonnän alkeet (*katso osallistujan ohjeet*).

### Kouluttaja:

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

## KURSSISISÄLTÖ

### Käytännön melontataidot

Tehokas eteenpäinmelonta (oikein säädetty kajakki, ryhdikäs istuma-asento, ote vedestä, vartalon kierto, pysty&matala tekniikka)

Kajakin kallistaminen

Ohjaustekniikat (kaariveto, pysty melaperäsin – ohjailu lapakulmaa muuttamalla, sivuttain siirtyminen)

Tuennat (alatuki paikallaan ja liikkeessä, alatukikäännös, 8-tuki)

Perusteet aallokossa ja tuulussa melomiseen (kajakin muoto ja sen ominaisuudet, trimmi, painonsiirto, evä, olosuhteiden hyödyntäminen)

### Turvallisuustaidot

Kaatuminen ja itsepelastus (kajakin tyhjentäminen, itsepelastautuminen melakellukkeella tai ilman)

Paripelastus ("heel hook", molemmat nurin tilanne)

Eskimopelastus

Hinaus yksin ja ryhmässä (toimiva hinausjärjestelmä, hinauksen kytkeminen ja irrottaminen, kontaktihinaus, tukeminen parilautassa)

Varusteet (kännykkä vesitiiviisti pakattuna, varamela, hinausköysi ja katkaisuveitsi, pumppu, merkinantovälineet, varaenergia, ea-pakkaus, pieni korjauspakkaus)

### Toimiminen ryhmässä

Melominen ryhmänä (tehtävät ja roolit, etäisyydet, keskinäinen vastuu ryhmän hyvinvoinnista)

Reittisuunnittelu ja sääolosuhteiden huomioiminen

Perusnavigointi (merimerkit, kartan lukeminen, maisemanavigointi, suunnan ottaminen)

Perusensiapu melonnassa (yleisimmät ensiavun tarpeet, hypotermia – oireet ja hoito)