

Melonnan peruskurssit 2019 / Joensuun Kauhojat ry

Tule oppimaan melontaa Joensuun Kauhojien järjestämille peruskursseille, joilla harjoitellaan kajakkimelonnin perustekniikoita, turvallisuusasioita ja retkimelonnin alkeita Suomen melonta- ja soutuliitto ry:n sisältösuosituksen mukaisesti.

Kurssien ajankohdat (joko kolme arki-iltaa tai viikonloppu la-su, yhteensä 10 tuntia)

Kurssi 1:	ma 20.5.	ke 22.5.	to 23.5.	klo 17–20.20	Täynnä! (7.5.)
Kurssi 2:	la 25.5.	su 26.5.		klo 10–15	Täynnä! (7.5.)
Kurssi 3:	ke 5.6.	to 6.6.	pe 7.6.	klo 17–20.20	Täynnä! (7.5.)
Kurssi 4:	ma 17.6.	ke 19.6.	to 20.6.	klo 17–20.20	Täynnä! (18.5.)
Kurssi 5:	ke 26.6.	to 27.6.	pe 28.6.	klo 17–20.20	Täynnä! (18.5.)
Kurssi 6:	la 6.7.	su 7.7.		klo 10–15	Täynnä! (18.5.)
Kurssi 7:	ti 9.7.	ke 10.7.	to 11.7.	klo 17–20.20	Täynnä! (24.5.)

Osallistumisen edellytykset

- uimataito ja normaali terveys
- 15–17 -vuotias tarvitsee huoltajan kirjallisen luvan osallistumiseen (sis. huoltajan nimen ja puhelinnumeron), jos huoltaja ei osallistu samalle kurssille
- alle 15-vuotias voi osallistua täysi-ikäisen henkilön seurassa (tarvittaessa lisäksi huoltajan kirjallinen lupa puhelinnumeroineen); seuralla on kaksi lasten kajakkia (yli 27 kg:n painoiselle) ja kaksi kaksikkoa (pienempi lapsi voi meloa etuaukossa mutta parhaan hyödyn saamiseksi kurssille osallistumista suositellaan vasta, kun lapsi on tarpeeksi iso melomaan yksiköllä)

Mahdollisia esteitä osallistumiselle

- tajunnan tai tasapainon menetystä aiheuttavat sairaudet (joista hyvä kertoa etukäteen)
- veden pelko (kajakilla kaatuminen ei ole kovin todennäköistä mutta kaatuessaan meloja joutuu hetkeksi kokonaan veden alle)
- vartalon kiertämisen estävät selkävaivat

Kurssin hinta ja maksuohjeet

- aikuiset 90 euroa ja alle 18-vuotiaat 45 euroa
- ilmoittautuminen vahvistetaan maksamalla kurssimaksu ennen kurssin alkamista Joensuun Kauhojien tilille (maksuohjeet saat sähköpostitse tai postitse)
- maksu palautetaan, jos peruutat osallistumisen viimeistään kolme päivää ennen kurssin alkamista tai lääkärin/terveydenhoitajan todistuksella kurssin alkamispäivänä

Ilmoittautumiset ja lisätiedot

- ilmoittautumiset **ti 7.5 alkaen**: Tytti Alastalo, [kauhojat.tiedotus\(at\)gmail.com](mailto:kauhojat.tiedotus(at)gmail.com), puh. 050 491 5081 (soitot arkisin klo 15–17); ilmoittautuessasi kerro nimi, sähköpostiosoite ja puhelinnumero sekä osoite, jos sähköpostiosoitetta ei ole (huom. jos ilmoitat useamman henkilön, kerro em. tiedot kaikille)
- lisätietoja saa Tytiltä tai nettisivuilta www.joensuunkauhojat.net → "toiminta" ja → "tietosuojaselosteet" (ilmoittautujarekisterit)
- tarkemmat ohjeet saat sähköpostitse tai postitse lähempänä kurssin ajankohtaa