

Melontakurssin sisältösuositus

Suomen Kanoottiliiton virkistys- ja retkimelontajaos on tehnyt suosituksen aloittelijalle tarkoitettun melontakurssin vähimmäissisällöksi. Tavoitteena on, että jokainen liiton jäseneseuran melontakurssiksi nimitetty kurssi takaa tietyt samat perusvalmiudet. Tämä suositus koskee ensisijassa melontaseurojen järjestämiä kursseja. Muut tahot voivat sitä halutessaan noudattaa. Jos melontakurssi noudattaa suositusta, voidaan antaa kurssidiplomit, joissa mainitaan kurssin täyttävän Suomen Kanoottiliiton suosituksen melontakurssin sisällöstä. Suositus pitää painaa myös diplomin kääntöpuolelle.

Kukin seura voi lisätä muita osioita omien vesiolosuhteidensa, kalustonsa ja toimintansa mukaan.

Tätä lyhyempiä tai vähemmän kattavia koulutuksia voidaan puolestaan kutsua melontaesittelyiksi tai lajiin tutustumiseksi.

Kurssin kesto on vähintään 10 tuntia ainakin kahdelle päivälle jaettuna. Pääosa ajasta käytetään melontataitoharjoitteluun.

Ohjaaja-oppilassuhteen suositus on 1:5 eli yksi ohjaaja viittä kurssilaista kohden, kuitenkin vähintään Melontaturvallisuuden neuvottelukunnan antaman Melonnan turvaohjeen mukaisesti.

Kalusto vaihtelee seuran käyttämästä kalustosta ja vesiolosuhteista riippuen.

Melonnan peruskurssin tavoitteet:

Riittävät taidot jatkaa itsenäisesti turvallista melontaharjoittelua. Kokemus kuitenkin vasta tekee melojan.

Taidot (painotus seuran melontavesistä ja kalustosta riippuen)

- ◆ Kajakkiin/kanoottiin ja kajakista/kanootista laiturin ja luonnonrantaan
- ◆ Kajakissa aukkopieiteen kiinnitys ja avaus
- ◆ Hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous
- ◆ Eteenpäin melonta
- ◆ Taaksepäin melonta
- ◆ Pysäytys
- ◆ Sivuttainmelonta ainakin yhdellä tapaa
- ◆ Perustuenta
- ◆ Kajakin/kanootin ohjailu ja kääntäminen melanvedoilla, peräsimellä, nostoevällä, painonsiirroilla, melan käyttö peräsimenä
- ◆ Vapaaehtoisena: kanootin/kajakin kaataminen ja uinti rantaan tai pelastautuminen ohjaajien esimerkin mukaan.
- ◆ Lauttaan meno vesillä ja siitä irrottautuminen
- ◆ Osata käyttää peräsimiä, nostoeviä, säätää jalkatuet
- ◆ Tehdä kanootin turvatarkastus ennen vesille menoa, erityisesti kellukkeet
- ◆ Oppia kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat

Tiedot

- ◆ Perustiedot melonnasta ja välineistä, niiden säädöistä ja valinnasta olosuhteiden mukaan
- ◆ Oma vaatetus ja varavaatteet kylmältä ja auringolta suojaksi
- ◆ Varusteet: kanootit, liivit, aukkopeitteet, melat, kellukkeet kanooteissa ja kajakeissa, kypärät
- ◆ Turvallisuustietous ja ymmärrys:
 - omien voimien ja kykyjen arviointi suhteessa olosuhteisiin
 - tieto melomaan lähdöstä maihin (vajakirja, henkilö..)
 - ryhmässä melominen
 - tuuli, aallot, virta, sää
 - muu vesiliikenne, väylät
 - ymmärtää eri olosuhteiden kuten virtaavan veden ja merialueiden erilaisuus
 - kalustolle sopivan pelastustavan esittely
- ◆ Ravinto ja neste (yksinkertaisimmillaan juomapullo, eväät)
- ◆ Hypotermia – miten ennaltaehkäistä oikealla vaateuksella ja lyhyet hoito-ohjeet
- ◆ Jokamiehen oikeudet, missä saa/ei saa meloa tai rantautua sekä ympäristötietoisuus
- ◆ Seuran toiminnan ja melontamuotojen esittely. Esimerkiksi rata-, koski-, retkimelonnin lyhyt esittely.

Turvajärjestelyt – turvallinen olo tavoitteena

- ◆ Ohjaajien riittävä lukumäärä (1:5), kuitenkin vähintään merenkulkulaitoksen melonnan turvaohjeen mukaisesti (yksi ohjaaja 10 kanoottia tai 16 melojaa kohden) ja taidot
- ◆ Harjoittelu suojaisilla vesialueilla
- ◆ Kurssilaisten uimataidon varmistus
- ◆ Tajunnan tai tasapainon menetystä aiheuttavista sairauksista on hyvä kertoa ohjaajille
- ◆ Kalusto- ja varustevaatimukset Melonnan turvaohjeen mukaisesti
- ◆ Millä etäisyydellä melotaan, miten saadaan pysymään kommunikointiyhteys. Kommunikointi vesillä sekä ryhmän kesken että ohjaajien kesken puhe-etäisyydellä (pilli, melamerkit sovittava).
- ◆ Ryhmäkuri on osa turvallisuutta
- ◆ Näkyvyys ja ohjaajien erottaminen (esim. liivit, lippalakit tms.)
- ◆ Turvavälineet ohjaajilla ja niiden käyttötaito ennalta
- ◆ Pelastussuunnitelma josta tehdään selkoa osallistujille
- ◆ Turvavene, jos tarpeen
- ◆ Melonnan turvaohje on ensisijainen ohjenuora