



Meloja 1 (SuMe) – merimelonnän peruskurssi

Suomen merimelontayhdistyksen Meloja 1 peruskurssi on 10 tuntia kestävä turvallisuusasioihin painottuva kurssi, joka antaa vahvat perustaidot melontaharrastuksen aloittamiselle sekä turvallisen pohjan melonnan jatkoharjoittelulle. Kurssi voidaan järjestää esimerkiksi viikonlopun aikana, kahtena tai kolmena iltana.

Tavoite:

Kurssin suorittanut meloja hallitsee melonnan perustaidot ja ymmärtää keskeiset riskitekijät vesillä liikuttaessa.

Hieno melontakokemus on myös erittäin tärkeä asia. Osallistujille tulee antaa tilaa myös nauttia melonnasta, eikä koko ajan keskityä pelkästään uuden asian oppimiseen.

Olosuhteet:

Suojainen/tyyni meri- tai järviolue.

Ennakkovaatimukset:

Ei ennakkovaatimuksia.

Kouluttaja:

Suomen merimelontayhdistyksen lisensoima opas tai kouluttaja. Kurssilla on enintään 6 oppilasta/kouluttaja.

OPETETTAVAT MELONTATAIDOT

Kajakin käsittely, nousu kajakkiin ja kajakista poistuminen

Tavoiteltavat asiat:

- Kajakin nostamisessa ja kantamisessa noudatetaan hyvää ergonomiää.
- 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 melonnan perusteet

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

Tavoiteltavat asiat:

- Osaa säätää kajakin itselleen sopivaksi
- Istuma asento on ryhdikäs (ainakin osan aikaa ja tiedostaa asian)
- Pystytään 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: Korostetaan hyvän kontaktin tärkeyttä kajakiin.

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

Tavoiteltavat asiat:

- Kallistaminen: uskaltaa kallistaa kajakkia 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

Kaarivedolla kääntämisen harjoittelussa huomioidaan myös sen eri tehoalueiden käyttö: etukaari, täyskaariveto, 360° paikallaan ja kaariveto liikkeessä.

Tavoiteltavat asiat:

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

Sivuttain siirtyminen

Aiheet: sivuttain siirtyminen ainakin yhdellä tapaa, joko veto kohti kajakin kylkeä - lavan palautus veden alla tai ilmassa tai lapakulmaa muuttamalla (sculling).

Tavoiteltavat asiat:

- 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:

- Pystyy pysäyttämään kajakin enintään neljällä vedolla.

Taaksepäinmelonta

Tavoiteltavat asiat:

- Pystyy melomaan taaksepäin vähintään 25 metrin matkan.

- Vartalo kiertyy ja aina välillä katsotaan mihin ollaan menossa.

Lauttaan meno ja siitä poistuminen

Tavoiteltavat asiat:

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

OPETETTAVAT TURVALLISUUSTAITOT

Perusteet turvalliseen vesillä liikkumiseen

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

Asiat käydään kurssilla läpi esimerkkien kautta ja osallistujille tulisi muodostua niistä riittävä ymmärrys kurssin aikana. Säästä käydään läpi konkreettisesti mm. ukkonen, sumu, merituuli keväällä, tuuliennuste.

Tavoiteltavat asiat:

- 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:

- 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 esim."heel hook".

Paripelastuksessa harjoitellaan toimiminen sekä pelastajana että uimarina.

Tavoiteltavat asiat:

- 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.

Melominen ryhmänä

Tavoiteltavat asiat:

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

Yleisimmät riskitekijät melonnassa

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

Tavoiteltavat asiat:

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

Melonnan harrastaminen

Aiheet: jokamiehen oikeudet, miten melontaharrastusta voi jatkaa, seurat, vuokraamot, yms.