

Meloja

JATKOKURSSI

Meloja 2 kajaki -taitokurssin ja -taitokortin tekniikoiden kuvaus

Meloja 2 taitokoulutus kattaa suojaisten vesialueiden perusmelontataidot. Meloja 2 -kurssin jälkeen voi suorittaa Meloja 2 -taitokortin. Taitonäyttö suoritetaan erillisessä näyttötilaisuudessa.

Meloja 2 -kurssin ja taitokortin suorittanut pystyy pystyy etenemään tehokkaasti, liikuttamaan kanoottia haluttuun suuntaan ja soveltamaan melontatekniikoita melonnassaan. Hän osaa toimia maltillisesti ja itsenäisesti veden varaan joutuessaan. Hän pystyy melomaan suojaisilla vesillä myös pienessä aallokossa ja tuulella itsenäisesti ja osallistumaan ohjattuihin pidempiin retkiin sekä osallistumaan melontaohjaaja -kursseille.

1. Kajakin käsittely, kantaminen ja kiinnittäminen

1. Kajakin turvallinen ja ergonominen nostaminen ja kuljettaminen. Nostaminen jaloilla ei selällä.
2. Kaluston huolellinen käsittely sitä vahingoittamatta.
3. Kajakin säilyttäminen ja kuljettaminen. Kiinnittäminen säilytyksessä ja kuljetuksessa. Karkaamisen estäminen rantauduttaessa.

2. Lähteminen, rantautuminen, laituri, luonnon ranta

1. Käytössä olevalle kalustolle ja vallitseviin olosuhteisiin soveltuva tarkoituksenmukainen kajakin vesille laskeminen. Kajakin ja melan on pysyttävä hallinnassa.
3. Käytössä olevalle kalustolle ja vallitseviin olosuhteisiin soveltuva tarkoituksenmukainen rannan lähestyminen, rantautuminen ja kajakista poistuminen. Kajakin ja melan on pysyttävä hallinnassa.

3. Eteenpäin melonta

1. Tavoite on pystyä normaaliolosuhteissa pitämään yllä 6 km/h matkavauhtia.
2. Ryhdikäs ja luonnollinen melonta-asento.
3. Luonnollinen ja jatkuva melontarytmi. Tavoitteena on havaittava vartalon kierto.
4. Tasapainon säilyttäminen. Tavoitteena rennon ja tehokkaan melonnan mahdollistava tasapaino.

4. Pysähtyminen ja taaksepäin melonta

1. Kajakin pysäyttäminen matkanopeudesta pysäyttävillä melanvedolla.
2. Melominen taaksepäin noin 25 m matka haluttuun suuntaan.
3. Taaksepäin melottaessa suunta on tarkistettava olan yli taakse katsomalla.
4. Tavoitteena on havaittava vartalon kierto.
5. Melonta tapahtuu lavan rysty-, eli selkäpuolella.

5. Kajakin liikuttaminen sivusuuntaan

1. Tavoitteena on kajakin siirtäminen sivusuuntaan 5 m matka keulan tai perän kääntymättä.
2. Tavoitteena on havaittava vartalon kierto liikkeen suuntaa.

Meloja

JATKOKURSSI

6. Kajakin kanttaaminen

1. Kajakin kanttaaminen meloessa, niin että tasapaino säilyy.
2. Tavoitteena on käyttää kanttaamista kääntymisen tehostamiseksi. Huom! Erilaiset kajakit käyttäytyvät eri tavalla; merikajakia kantataan ulkokurviin, koskikajakia sisäkurviin.

7. Kaariveto

1. Kajakin kääntäminen / ohjaaminen kaarivedoilla, sekä paikallaan, että liikkeessä.
2. Tavoitteena on rauhallinen tehokas suoritustapa, jossa lapa on kokonaan vedessä.

8. Alatuki ja kaatumisen estäminen

1. Tavoitteena on molemmilta puolilta tehokas tuki kajakin kallistuessa yli kaatumispisteen.
2. Kynnärpäät ovat tuennassa melan varren yläpuolella.
3. Suoritustapa voi vaihdella käytössä olevan kaluston mukaan. Esimerkiksi kuntokajakilla liikkeet ovat pienempiä ja hillitympiä, kuin meri- tai koskikajakilla.

9. Alatuki liikkeessä

1. Kajakin ollessa liikkeessä nojataan melaan.
2. Tavoitteena on kallistaa kajakkia yli kaatumispisteen.
3. Luonteva sovellus alatuella on kääntymisen tehostaminen eli ns. alatukikäännös.

10. Takaperäsin / melaperäsin

1. Melan käyttäminen suunnan pitämiseen. Suoritustapoja on useita, kaikissa mela on kuitenkin melojan sivulla tai takana, lapa kokonaan vedessä. Melan tai lavan kulmaa muuttamalla ohjataan kajakin kulkua.
2. Peräsimellä varustetussa kajakissa on ymmärrettävä peräsimen toiminta ja kyettävä käyttämään peräsimen kajakin pitämiseen suoralla linjalla.

Turvallisuustaidot

11. Kajakin kaataminen ja hinaaminen rantaan

1. Meloja kaataa kajakin, irrottaa aukkopeitteen ja huolehtii että mela ja kajakki eivät karkaa.
2. Meloja hinaa kajakin uimalla rantaan ja tyhjentää kajakin (matka enintään 10 m).
3. Meloja voi halutessaan pyytää apua kajakin käsittelyssä mutta tilanteen hallinta on pysyttävä melojalla.

12. Kajakin kaataminen / kajakista poistuminen ja kiipeäminen takaisin kajakkiin syvässä vedessä

1. Meloja kaataa kajakin, poistuu siitä ja kiipeää siihen takaisin.
2. Suoritustapa on vapaa, apuvälineenä voi käyttää esim. melakelluketta.
3. Tavoitteena on päästä ripeästi, noin viiden minuutin aikana, takaisin kajakkiin.
2. Jos käytettävä kalusto ei mahdollista yksin toimimista (esim. freestylekajakki), käytetään apuna paria.

Meloja

JATKOKURSSI

13. Avustettu kajakkikäännös / ns. "keulaeskimo"

1. Kajakin kääntäminen pystyyn avustajan keulasta kiinni pitäen. Alavartalotyöskentely oikeasee kajakin.
2. Alkutilanteessa pelastajan kajakin keulan etäisyys pelastettavaan on suorituksen alussa vähintään 1 metri.
3. Tavoitteena on rauhallinen toiminta ja lantion kääntöön perustuva "kevyt" suoritustapa.

14. Kaatunen melojan avustaminen takaisin kajakkiin

1. Toimiminen sekä auttajana, että autettavana
2. Avustaja tyhjentää uimarin kajakin ja avustaa uimarin takaisin kajakkiin
3. Suoritustapa pitää olla turvallinen uimarille, avustajalle ja kalustolle
4. Tavoitteena on rauhallinen, mutta tehokas toiminta, jossa meloja saadaan takaisin kajakkiin ripeästi, noin viiden minuutin aikana.

15. Turvavarusteet

1. Kajakin kelluvuudesta ja melonnan turvallisuusohjeen mukaisesta varustelusta huolehtiminen.
2. Henkilökohtaisista melonnan turvallisuusohjeen mukaisista varusteista huolehtiminen.

16. Navigointitaidot

1. Kartan lukeminen, yleisimmät karttamerkit ja vesiliikenteen merkit (tiet, talot, maamerkit, syvyys- ja korkeuskäyrät ja merkinnät, väylämerkinnät, kardinaali- ja lateraaliviittojen merkit).
2. Kahden pisteen välisen suunnan ottaminen kartalta.
3. Suunnan pitäminen kompassin avulla.

Harjoiteltavat taidot – Tavoitteena ymmärtää idea ja osata alkeet.

17. Sivuttain melonta, "kahdeksikko" tai "voin levittäminen"

1. Melojan hartialinjan on kääntyneenä kohti melaa.
2. Mela on melko pystyssä, lapa kokonaan vedessä.

18. "Kahdeksikkotuki" / "Sculling"

1. Kajakki kallistuu melan suuntaan.
2. Melan on jokseenkin vaakatasossa, vetopuoli vettä vasten. Melassa on "nousukulma".
3. Tuennoissa on huomioitava ergonomia. Kädet eivät saa suoristua tai ojentua taakse edes yllättävissä horjahduksissa.
4. Tavoitteena on pitää asento "kompaktina" ns. paddlers box.

Turvallisuus

Meloja 2 -kursilla ja taitonäyttö -tilaisuudessa toimitaan Melontaturvallisuuden neuvottelukunnan Melonnan turvallisuusohjeen mukaan.

Meloja 2

JATKOKURSSI



Meloja 2 taitokortin suorittaminen

Taitonäytössä osoitetaan Meloja 2 -kurssin tekniikoiden osaaminen. Taitonäytön suorittanut saa Meloja 2 -taitokortin

Meloja 2 taitokortin taitonäyttö suoritetaan kurssista erillisenä tilaisuutena. Taitonäyttöön voi osallistua myös ilman kurssin käymistä, jos arvioi hallitsevansa vaadittavat melontatekniikat.

Taitonäytön järjestäjänä voi toimia Melonta- ja Soutuliitto, melontaseura, latuyhdistys, melonta-alan yritys, urheiluopisto tai oppilaitos. Näyttötilaisuudet löytyvät koulutuskalenterista ([linkki](#)).

Suorituspaikka ja olosuhteet

2 –tason taitonäyttö tulee suorittaa suojaisella vesialueella vähintään 2 tunnin ja 4 km retken aikana. Tuulta voi olla enintään 6 m / s. Aallokko voi olla enintään 30 cm korkuista.

Näytön voi suorittaa enintään 8 kokelasta / kokeen vastaanottaja.

Ennakkovaatimukset

Uimataito

Taitonäytön vastaanottaja

Kokeen vastaanottajalla on oltava Melonta- ja Soutuliiton kokeen vastaanotto-oikeus.

Kalusto

Mikä tahansa kajakki ja kaksilapainen mela. Ratamelonnan kilpakajakia, freestylekajakia, kanoottipujottelun ja kanoottipoolon kajakkeja ja muita kilpailukäyttöön suunniteltuja kajakkeja ei voi käyttää.

Arviointi

Kaikki näytöt on tehtävä molemmilta puolilta. Melontasuoritusten on oltava tarkoituksenmukaisia ja johdonmukaisesti toistuvia. Kaikki melojat taidot on suoritettava vähintään tyydyttävällä tasolla. Melontatekniikoissa voi olla ”kauneusvirheitä”, mutta tekniikoiden perusteiden tulee olla hallussa. Melontatilanteen yleinen hallinta on yksittäisten tekniikoiden täysin ”oikeaoppista” suorittamista tärkeämpää.

Koska kalusto ja olosuhteet voivat testien välillä ja testin aikana vaihdella. Kokeen vastaanottaja voi valita tavan, jolla testisuoritukset tehdään.