



## Suomen Melontakouluttajat

### Jokimelonnan jatkokurssi

Kurssin tavoite on antaa osallistujille tiedot osallistumiseen I - II-luokan johdetuille jokiretkille ja harjaannuttaa taitoja koskimelontaan.

Kurssin kesto on 12 - 14 tuntia, josta vähintään 10 tuntia käytännön melontaharjoittelua kahdelle päivälle jaettuna. Ensiksi olevalla teoriaosuudella kerrataan koskimelonnan termit, koskimelonnan käsi- ja melamerkit, turvallisuus, varusteet sekä melontakalusto. Erityistä painoa opetuksessa annetaan keskeisille vaaratekijöille koskessa ja niiden tunnistamiselle. Teoriaosuudet voidaan pitää sisätiloissa, mutta myös tutkimalla koskea rannalta voidaan syventää tietoutta.

Ohjaaja- oppilassuhde on Melonnan turvaohjeen mukaisesti. Harjoittelupaikasta ja osallistujien taitotasosta riippuen suositellaan kuitenkin yhtä ohjaajaa tai pelastusmelojaa viittä osallistujaa kohden.

### Ennakkovaatimukset ennen koskikurssille tuloa

Kurssi on tarkoitettu kaikille melontaretkeilyä harrastaville, joilla oletetaan olevan:

- Perustiedot melonnasta virtaavassa vedessä
- Kanootin peruskäsittelytaito (ohjailu, tuennat, pelastus) virtaavassa vedessä
- Kaatuneesta kanootista tai kajakista poistumista ja takaisin nousua harjoiteltu käytännössä
- Turvallisuustietouden omakohtainen ymmärtäminen (omat rajat)
- Riittävä uimataito

Riskejä aiheuttavat sairaudet tai pelkotilat, jotka ovat vaaraksi koskioloissa, voivat olla esteinä osallistumiselle.

### Varusteet

- Mahdollista kalustoa: koskikelpoiset avokanootit ja kajakit
- Kokeilumahdollisuus erilaisiin koskikajakkeihin ja kanooteihin on hyvä lisä kurssille
- Kanooteissa ja kajakeissa on oltava kellukkeet
- Melojien varusteet: liivi, kypärä päässä, kajakissa aukkopeite, märkä- tai kuivapuku (suositus), melontajalkineet, heittököysi ja hinausvyö (suositus), vesitiiviisti pakatut vaihtovaatteet, eväät ja juomapullo
- Ohjaajien varusteet: melonnan turvaohjeen mukaan soveltaen

### Teoriaosuuden tavoitetiedot

- Perusturvajärjestelyt virtaavassa vedessä (parivalvonta, vaaranpaikat, laskureitti ja -järjestys, pelastusjärjestelyt, käsi- ja melamerkit, odottaminen akanvirrassa)
- Pelastaminen: kaatuneen melojan pelastaminen toisella kanootilla ja rannalta käsin heittököydellä, ajelehtivan kaluston pelastaminen, uimarin hinaaminen kanootilla tai kajakilla, melojan pelastaminen hinausköydellä, virrassa uiminen



## Suomen Melontakouluttajat

### **Kosken lukemisen opetus**

- Virran luku: päävirta, akanvirta, virtausten rajat, nielu, stoppari, pohjapadot, aallot
- Vaaranpaikat koskessa mm. tulvavesi, matala vesi, kivet, kaatuneet puut, stopparit, padot, kovertunut pengeri ulkokaarteessa, jääreunat, "reikä" koskessa, niiden tunnistaminen ja välttäminen
- Koskiluokittelusta I ja II luokka

### **Käytännön osuus**

- Osallistujien kaluston ja varusteiden tarkastus ennen veteen menoa
- Osallistujien selviytyminen pois kaatuneesta kanootista kokeillaan heti veteen mentäessä
- Perusteet opetetaan sekä kerrataan ensin virtapaikassa ja kun ne hallitaan niin siirrytään nopeampaan virtaukseen sekä I- ja II-luokan koskeen

### **Koulutus aloitetaan alavirrassa vastavirtaan**

- Vastavirtastartti
- Lossaaminen virran poikki etuperin (sivuttaissiirtyminen keula ylävirtaa kohti) ja takaperin (sivuttaissiirtyminen virrassa keula alaspäin)
- Käännökset vastavirrassa ja myötävirrassa
- Akanvirtaan meno ja sieltä virtaan lähtö
- Kanootin pysäytys virrassa ja esteen väistö
- Kosken lasku virtausta nopeammin ja virtausta hitaammin sekä virran nopeudella
- Aallosta kiinni ottaminen, S-käännös ja surffaus
- Laskujärjestelyt virtaavassa vedessä: vaaranpaikat, laskureitti ja -järjestys sekä pelastusjärjestelyt
- Pelastaminen: kaatuneen melojan pelastaminen virrassa ja rannalta käsin, ajelehtivan kaluston pelastaminen, virrassa uintitekniikka

### **Jokiretkeilyn ja koskiretkeilyn riskit ja niiden välttäminen**

- Tavaroiden häviäminen tai rikkoontuminen
- Kanootin/kajakin kaatuminen
- Kevät- ja syystulvien riskit
- Vammat kuten esim. rakot, hiertymät, jännetupin tulehdus, krampit, tunnottomien kylmien käsien vahingoittumisarkuus ja iskut.

### **Retkimelontaharjoitus**

Perusteiden opetteluun jälkeen melotaan jokiretki, jossa on erilaisia virtapaikkoja ja koskia, joissa harjoitellaan em. opiskeltuja taitoja. Kurssilaisten on hyvä kokeilla melontaa paitsi tyhjällä kanootilla myös kuormatulla retkikanootilla.