



## Suomen Melontakouluttajat

### Melonnin peruskurssi

Tavoitteena on, että jokainen melonnan peruskurssiksi nimitetty kurssi takaa tietyt samat perusvalmiudet. Tämä suositus koskee ensi sijassa melontaohjaajien ja oppaiden järjestämiä kursseja. Muut tahot voivat sitä halutessaan noudattaa. Jos melontakurssi noudattaa suositusta, voidaan antaa kurssidiplomit, joissa mainitaan kurssin täyttävän Suomen Melontakouluttajien suosituksen melontakurssin sisällöstä. Diplomin voi kopioida Melontakouluttajien nettisivuilta.

Järjestäjä 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 **12-14 tuntia** ainakin kahdelle päivälle jaettuna. Pääosa ajasta käytetään melontataitoharjoitteluun. **Ohjaaja- oppilassuhteen suositus on 1:5** eli yksi ohjaaja viittä kurssilaista kohden, kuitenkin vähintään turvaohjeen mukaisesti. Kalusto vaihtelee järjestäjän käyttämästä kalustosta ja vesiolosuhteista riippuen.

#### Melonnin peruskurssin tavoitteet:

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

**Taidot** (painotus melontaympäristöstä ja kalustosta riippuen)

- Kajakkiiin/kanoottiin meno ja poistuminen kaaduttaessa
- Kajakkiiin/kanoottiin ja kajakista/kanootista laituriin ja luonnonrantaan
- Kajakissa aukkoiteen kiinnitys ja avaus
- Hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous
- Eteenpäin melonta
- Taaksepäin melonta
- Pysäytys
- Sivuttain melonta ainakin yhdellä tapaa
- Alatuki
- Kajakkin/kanootin ohjailu ja kääntäminen melanvedoilla, peräsimellä, nostoevällä, painonsiirrolla, melan käyttö peräsimenä
- Vapaaehtoisena: kanootin/kajakkin kaataminen ja uinti rantaan tai pelastautuminen ohjaajien esimerkin mukaan
- Lauttaan meno vesillä ja siitä irrottautuminen
- Peräsimen ja nostoevän käyttö ja jalkatuen säätö
- Kanootin turvatarkastus ennen vesille menoa, erityisesti kellukkeet
- Kaluston asianmukainen käsittely, kanootin kiinnittäminen kulkuneuvoon, perushuolto sekä hyvät nosto- ja kantotavat



## Suomen Melontakouluttajat

### 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
- Turvallisuuustietous 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
- Järjestäjän toiminnan ja melontamuotojen esittely.

### Turvajärjestelyt – turvallinen olo tavoitteena

- Ohjaajien riittävä lukumäärä (1:5), kuitenkin vähintään 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 tieto ohjaajille
- Kalusto- ja varustevaatimukset MTNK:n turvaohjeen mukaisesti
- Millä etäisyydellä melotaan, miten saadaan pysymään kommunikointiyhteys. Kommunikointi vesillä sekä ryhmän kesken että ohjaajien kesken puhe-etäisyydellä (sovittava pilli- ja melamerkit)
- Ryhmäkuri on osa turvallisuutta
- Näkyvyys ja ohjaajien erottuminen (esim. liivit, lippalakit tms.)
- Ohjaajilla turvavälineet ja niiden käyttötaito
- Esitellään Turvallisuuksuunnitelma osallistujille
- Turvavene, jos tarpeen
- Melonnan turvaohje on ensisijainen ohjenuora