

Meloja 2 -kurssin tavoitteet

Meloja 2 taitokoulutus kattaa suojaisten vesialueiden perusmelontataidot. Meloja 2 -kurssilla syvennetään melontataitoja ja haetaan melontaan tehoa ja suoritusvarmuutta. Turvallisuustaitoja opetellaan lisää. Uusina asioina tulee mm. uimarin avustaminen takaisin kajakkiin / kanoottiin sekä itsenäisesti kajakkiin kiipeäminen. Kurssija järjestetään kajakilla ja avokanootilla.

Koulutuksen tavoitteena on, että kurssin ja taitokortin suorittanut pystyy melomaan suojaisilla vesillä myös pienessä aallokossa ja tuulessa itsenäisesti ja osallistumaan ohjattuihin pidempiin retkiin sekä osallistumaan melontaohjaaja -kurssille. 2-tason suorittanut meloja pystyy etenemään tehokkaasti, liikuttamaan kanoottia haluttuun suuntaan ja soveltamaan melontatekniikoita melonnassaan. Hän osaa toimia maltillisesti ja itsenäisesti veden varaan joutuessaan.

Meloja 2 -kurssin jälkeen voi suorittaa Meloja 2 -taitokortin. Meloja 2 -taitokortti on pääsyyvaatimuksena melontaohjaaja -kurssille.

Meloja 2 avokanootti -kurssin sisältö

Avokanoottin käsittely ja melontatekniikat

1. Kanootin kiinnittäminen ja kuljettaminen

1. Kanootin kiinnittäminen tai sitominen köydellä tai kuormahihnoilla rantaan, laituriin, kanoottikärryyn, kanoottitelineeseen tai auton kattotelineeseen.
2. Kanootin asento, partaan alaspäin, ei kyljittäin.
3. Kuormahihnojen asettaminen, kiristäminen ja lukitus.

2. Kanootin nostaminen ja kantaminen

1. Kanootin turvallinen ja ergonominen nostaminen ja kuljettaminen. Nostaminen jaloilla ei selällä. Kaksikon kantaminen ensisijaisesti kaksin. Yksikon kantaminen omatoimisesti.
2. Tarkoituksenmukainen kanootin vesille laskeminen ottaen huomioon rannan tyyppin, virran ja tuulen vaikutukset.

3. Vesille lähtö ja rantautuminen

1. Kanoottiin nouseminen laiturilta ja luonnon rannasta.
2. Tasapainon säilyttäminen. Melan pitäminen käden ulottuvilla.
3. Kanootista poistuminen laiturilta ja luonnon rannasta.
4. Tasapainon säilyttäminen. Melan pitäminen käden ulottuvilla.

4. Tasapaino ja eteenpäin melonta

1. Tavoitteena on pystyä normaaliolosuhteissa pitämään yllä 4 – 6 km/h matkavauhtia.
2. Ryhdikäs ja luonnollinen melonta-asento. Tasapainon ylläpitäminen.
3. Tasapaino ja melominen kanootti kallistettuna, eli melominen painopiste kanootin keskilinjan

ulkopuolella.

4. Luonnollinen ja jatkuva melontarytmi. Tavoitteena on havaittava vartalon kierto.
5. J-vedon käyttäminen suunnan pitämisessä. Lisäksi voi käyttää muitakin ohjaavia tekniikoita ja trimmiä.
6. Sujuva puolen vaihtaminen, erityisesti kaksikkomelonassa.

5. Pysähtyminen ja taaksepäin melonta

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

6. Kanootin liikuttaminen sivusuuntaan

1. Tavoitteena on kajakin on siirtäminen sivusuuntaan 5 m matka keulan tai perän kääntymättä.
2. Voidaan käyttää joko "koukkimista" (draw stroke) tai "skullaamista" (kahdeksikko)
3. Tavoitteena on havaittava vartalon kierto liikkeen suuntaa.

7. Tasapaino, melatuki ja kaatumisen estäminen

1. Tavoitteena on tasapainon säilyttäminen eri melontatilanteissa, kaatumisen estäminen melatuella ja tarvittaessa kanootin oikaiseminen korjaavilla liikkeillä.
2. Polvilla ja tai reisillä haetaan kontakti kanootin laitaan tai toppauksiin.
3. Kaatuminen pysäytetään / estetään melatuella.
4. Kanootti oikaistaan vartalon / lantion liikkeellä.

8. 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.

9. Käännös liikkeessä

1. Tavoitteena on n. 10 m ympyrän melominen käyttäen ohjailuun kaarivetoja ja j-vetoa melan puolta vaihtamatta.

Turvallisuustaidot

10. Kanootin kaataminen ja hinaaminen rantaan

1. Meloja huolehtii että mela ja kanootti eivät karkaa.
2. Kanootin uimalla rantaan ja tyhjentäminen (matka enintään 10m).
3. Tyhjentämisessä ja kanootin käsittelyssä on suositeltavaa käyttää apuna muita meloimia.

11. Syvän veden pelastus, paripelastus

1. Kaatuneen melojan kanootin tyhjentäminen.
2. Kaatuneen melojan auttaminen takaisin kanoottiin niin, että hän voi jatkaa melontaa. Kaatunut meloja toimii auttajan ohjeiden mukaan.

12. Kanootin ja melojan turvavarusteet

Meloja

JATKOKURSSI

Taitonäyttöä voi suorittaa enintään 8 kokelasta / kokeen vastaanottaja.

Kalusto

Avokanoottiyksikkö, yksilapainen mela

Taitonäytön vastaanottaja

Taitonäytön vastaanottajalla on oltava Melonta- ja soutuliiton kokeen vastaanotto-oikeus.

Meloja 2 tasovaatimukset ja arviointi

Meloja 2 taitokortti kattaa suojaisten vesialueiden perusmelontataidot. 2-tason melojan tulisi kyetä etenemään tehokkaasti, liikuttamaan kanoottia haluttuun suuntaan ja soveltamaan melontatekniikoita melonnassaan. Melojan tulee toimia maltillisesti ja itsenäisesti veden varaan joutuessaan

Melontatekniikoissa voi olla ”kauneusvirheitä”, mutta eri tekniikoiden perusteiden tulee olla hallussa. Melontatilanteen yleinen hallinta on yksittäisten tekniikoiden täysin ”oikeaoppista” suorittamista tärkeämpää.

Melontasuoritusten on oltava tehokkaita ja johdonmukaisesti toistuvia. Kaikki näytöt on tehtävä molemmilta puolilta. Kaikki melojat taidot on suoritettava vähintään tyydyttävällä tasolla.

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

Ennakkovaatimukset

Uimataito