

Meloja 3 avovesi -kurssin tavoitteet

Meloja 3 -kurssilla opetellaan jatkotason melontataitoja, lajikohtaisia taitoja ja olosuhtetaitoja.

Melonnasta tulee tehokasta ja kajakin hallinta myös vaikeammassa olosuhteissa muuttuu varmaksi. Turvallisuustaitoja kehitetään edelleen. Uusina asioina tulee esim. kajakkipyörähdys.

Meloja 3 -kurssin jälkeen voi suorittaa Meloja 3 -taitokortin.

Meloja 3 -kurssin ja taitokortin suorittanut meloja voi meloa itsenäisesti vaativammassa olosuhteissa: avonaisilla vesialueilla, tuulessa ja aallokossa sekä osallistua vaativille retkille.

3-tason avovesimelojan pystyy melomaan itsenäisesti ja turvallisesti 5 - 10 m/s tuulessa ja 0,5 - 1 m aallokossa. Melonta on tehokasta ja erilaisia tekniikoita vallitsevan melontatilanteen mukaan soveltavaa. 3-tason meloja pystyy arvioimaan avovesimelonnassa riskejä, avustamaan kaatuneen melojan takaisin kajakiin, ja avustamaan pelastustilanteissa. 3-tason meloja osoittaa sitoutunutta asennetta melontaan ja mieltää itsensä kykeneväksi melojaksi, ei enää aloittelijaksi.

Meloja 3 avovesi -taitokurssin sisältö

Ennakkovaatimukset

1. Ennakkovaatimukset kurssille

1.1. Uimataito

1.2. Meloja 2 -kortti tai vastaava taitonäyttö

1.3. Melontakokemus, vähintään kolme noin 10 km retkeä vähintään 5 m/s. tuulessa.

Kajakin käsittely, navigointi ja solmut

2. Kajakin nosto, kantaminen ja vesillelasku

2.1. Ergonomista ja kalustoa säästävää kajakin nosto- ja kantotekniikka siirryttäessä kajakkia auton katolta tai kanoottikärrystä rantaan. Turvallinen vesille meno laiturilta ja rantapenkältä ja vesille laskuun sopivalta rannalta. Kajakin nostamisessa ja kantamisessa on suositeltavaa käyttää apua.

3. Solmut

3.1. Melonnassa ja retkeilyssä hyödylliset solmut, sekä niiden käyttötarkoitukset.



Paalusolmu – luistamaton lenkki

Kahdeksikko – luistamaton lenkki



Jalussolmu – kahden köyden liittämisen yhteen



Ulkosorkka – kiristytävä kiinnityssilmukka



4. Navigointitaidot

- 4.1. Maastokartan ja merikartan lukeminen. Yleisesti käytetyt karttamerkit sekä vesiliikenteen merkit.
- 4.2. Suunnan ottaminen kartalta kahden pisteen välillä. Eranto on huomioitava.
- 4.3. Kartanluku vesillä, ristisuuntima ja paikannus
- 4.4. Reittisuunnitelman tekeminen kartan avulla erilaiset tuuliolosuhteet huomioiden.

Melontatekniikat

5. Eteenpäin melonta

- 5.1. Tavoitteena n. 7 km/h matkavauhdin ylläpitäminen ja tehokas melonta myös vastatuulella
- 5.2. Ryhdikäs, dynaaminen istuma-asento
- 5.3. Voiman tuottaminen ja vartalon kierto
- 5.4. Lavan veteen ja vedestä pois vieminen, riittävän edestä, koko lapa veteen
- 5.5. Kajakin pitäminen suunnassa kallistamalla ja korjaavilla melanvedoilla
- 5.5.1 Kallistamisen tulisi olla luonteva osa melontaa. Tavoitteena on käyttää kallistamista suunnan pitämiseen ja käännosten tehostamiseen.

6. Pysähtyminen ja taaksepäin melonta

- 6.1. Tehokas kajakin pysäyttäminen jarruttavilla melanvedolla.
- 6.2. Tehokas kajakin peruuttaminen haluttuun suuntaan.

6.3. Peruutettaessa on tarkkailtava kulkusuuntaa

6.4. Voiman tuottaminen ja vartalon kierto

7. 360° käänös paikalla

7.1. Kääntäminen kaarivedoille eteen- ja taakse

7.2. Veto laajalla rauhallisella kaarella, koko lapa vedessä

7.3. Voiman tuotto pääosin vartalosta

7.3. Kajakkia kallistaminen käänöksen tehostamiseksi

8. Melaperäsin

8.1. Melan varsi pidetään noin 45 asteen kulmassa, vartalon on kierryttävä melan puolelle - mela on kajakin kyljen ulkopuolella, yläkäsi noin hartialinjan tasolla. Koko lapa on vedessä melojan takapuolella.

8.2. Kajakkia ohjataan melaperäsimellä yhdeltä puolelta molempiin suuntiin, esim. pitämään kajakki suunnassa myötätuulella ja pienissä aalloissa surffissa yhdeltä puolelta ohjaten.

9. Keulaperäsin

9.1. Käänös saatetaan alkuun vastapuolen kaarivedolla.

9.2. Kajakkia on kantattava käänöksen tehostamiseksi. Kallistus pysyy koko käänöksen ajan.

9.3. Lapa on kokonaan vedessä. Lapa ei jarruta käänöstä.

10. Sivuttaissiirtyminen vauhdissa, "hanging draw"

10.1. Kajakki siirretään vauhdissa sivuttain kiinteällä melalla ohjaten ja mahdollisimman vähän nopeutta menettäen.

11. Sivuttain melominen

11.1. Kajakin siirtäminen suoraan sivulle (vähintään 5 m)

11.2. "Koukkiminen" ja "sculling" –tyyli.

11.3. Vartalo kiertyy kulkusuuntaan.

11.4. Melan on lähes pystysuunnassa.

12. Tuennat: alatuki ja ylätuki

12.1. Kajakkia kallistetaan kunnolla tasapainopisteen ohi. Melatuella pysäytetään kaatuminen ja alavartalon avulla oikaistaan kajakki.

12.2. Kädet eivät saa nousta ylös – loukkaantumisriski. Alatuessa kyynärpäät ovat melan varren yläpuolella ja ylätuessa melan varren alapuolella.

12.3. Ala- ja ylätuki voidaan suorittaa liikkeessä, esim. alatukikäänös, alatuki tai ylätuki sivusurffissa.

Aallokko ja tuuli

13. Lähtö ja rantautuminen aallokossa

13.1. Tavoitteena turvallinen lähtö ja rantautuminen rantaan murtuvissa max. 1m aalloissa.

13.2. Tuulen ja aallokon huomioiminen

13.3. Rantautumiskohdan valitseminen

14. Aallokkomelonta sivu- vasta- ja myötääaltoon

14.1. Tavoitteena sujuva sujuva ja tehokas melonta sivu- vasta- ja myötääallokossa.

14.2. Erilaisia ohjaustekniikoiden soveltaminen suunnan pitämisessä ja käännöksissä eri tuulen suuntiin.

Turvallisuustaidot

15. Hinaaminen ja hinausköyden käyttö

15.1. Toisen kajakin hinaaminen hinausköyden avulla, hinausjärjestelmän tulee olla toimiva.

15.2. Hinauksen kytkeminen sujuvasti.

15.3. Hinaaminen tehokkaasti kohtuullista matkavauhtia.

15.4. Parilauttahinaus

15.5. Hinaamiseen liittyvien riskien ymmärtäminen. Hinausköysi pitää pystyä irrottamaan nopeasti vaaran uhatessa.

16. Kajakkipyörähdys

16.1. Tavoitteena on varma kajakkipyörähdys retkivarusteissa, retkivarustetulla kajakilla (avoin vesialue, aallonkorkeus 0.5 – 1m, tuuli 5-10m/s)

16.2. Suoritus yhdeltä puolelta riittää

HUOM! Taitonäyttötilanteessa saa valmistautua, esim. silmälasit voi poistaa. Apuvälineitä, joita meloessa ei normaalisti käytetä, kuten nenäklipsi ei sukellusmaskia, ei saa käyttää.

17. Kaatuneen melojan auttaminen takaisin kajakkiin (paripelastus)

15.1. Tavoitteena on uimaan joutuneen melojan hallittu auttaminen syvässä vedessä nopeasti takaisin kajakkiin niin, että hän voi jatkaa melontaa.

15.2. Toiminta auttajana tulisi olla johdonmukaista ja tehokasta. Tavoitteena on päästä takaisin kajakkiin 1-2 minuutin kuluessa.

15.3. Auttajana: Tilanteen johtaminen, kajakin tyhjentäminen ja uimarin auttaminen takaisin kajakkiin.

15.4. Autettavana: Kaaduttaessa aukkopeitteen avaaminen ja hallittu kajakista poistuminen ja avustettuna kajakkiin kiipeäminen.

HUOM! Taitonäyttötilanteessa kaaduttaessa molemmat kädet ovat kiinni melassa ja aukkopeitto on kiinni.

18. Toimiminen ryhmässä

18.1. Omalla toiminnallaan ei saa asettaa ryhmää vaaratilanteeseen.

18.2. Muita ryhmän jäseniä on tarkkailtava ja autettava tarvittaessa.

18.3. Ryhmän sääntöjä on noudatettava.

18.4. Ryhmän johtajan ohjeita on noudattava.

Melojan ja kajakin varusteet

19. Kajakki, mela, varusteet ja pakkaaminen

- 19.1. Melojalle ja vallitseviin olosuhteisiin sopivan ja turvallisen kajakin ja melan valitseminen.
- 19.2. Kajakin kelluvuuden varmistaminen. Kajakin on kelluttava vedellä täytettynäkin vaakatasossa. Kelluvuus vähintään 100N / meloja.
- 19.3. Kajakissa on oltava tartuntakahvat molemmissa päissä
- 19.4. Aukkopeitteen on oltava riittävän vedenpitävä.
- 19.5. Kajakin pakkaaminen olosuhteiden vaativalla tavalla (trimmi).
- 19.6. Mahdollinen kansilasti ei saa heikentää kajakin melottavuutta tai vaikeuttaa pelastustoimia.
- 19.7. Varusteiden pakkaaminen siten että ne eivät kastu (kuivasäkit tarvittaessa).

20. Henkilökohtaiset varusteet

- 20.1. Olosuhteisiin sopiva vaatetus. Suomen olosuhteissa yleensä tuulen- ja / tai vedenpitävä varustus tai vedenpitävä melonta-asu (ns. kuivapuku)
- 20.3. Ruoka ja juoma, vähintään vesipullo ja energiapatukka.

21. Henkilökohtaiset turvallisuusvarusteet

- 21.1. Vähintään 50 N melontaliivit ovat pakolliset. Paukkuliivit tai vastaavat sallitaan, mutta osallistujan tulee tietää, miten liivit laukaistaan ja näyttää laukaisu ja tyhjennys.
- 21.2. Aukkopeitossa on oltava vapautuskahva / -remmi.
- 21.3. Puhelin vesitiiviisti pakattuna, pilli, sääsuojapussi (bivy) tai hypotermialakana, vaihtovaatteet, tasku-/otsalamppu, tulentekovälineet, katkaisupuukko / työkalu / monitoimityökalu.

22. Ensiapulaukku ja kanootin / varusteiden korjaussarja

- 22.1 Olosuhteisiin soveltuvat ensiapuvälineet ja niiden käyttäminen.
- 22.2 Käytettävän kaluston ja varusteiden korjaamiseen soveltuva korjaussarja.



Meloja 3 -taitokortin suorittaminen

Suorituspaikka ja olosuhteet

3 –tason avovesimelonnän taitonäyttö tulee suorittaa päiväretken aikana avoimella vesialueella, tuulen voimakkuuden ollessa 5-10m/s. Aallon korkeus 0.5 - 1 m. Satunnaisia murtuvia aaltoja. Ei vuorovesiolosuhteita. Olosuhteet voivat olla myös vaativammat. Näytön vastaanottajan on kuitenkin huomioitava olosuhteet suorituksia arvioidessaan. Täysin tyyneessä näyttöä ei voi järjestää.

Kalusto

Laipiollinen, aukkopeitollinen kajakki, kaksilapainen mela.

Kokeen vastaanottaja

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

Arviointi

Kaikki tekniikat on suoritettava hyväksytysti vähintään tyydyttävällä tasolla. Kaikki suoritukset, paitsi kajakkipyörähdys on näytettävä molemmilta puolilta. Melontasuoritusten on oltava tehokkaita ja johdonmukaisesti toistuvia. Tekniikoita on osattava soveltaa melontatilanteessa. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota sekä tekniikoihin, että melontatilanteen kokonaishallintaan. Arvioinnissa melontatilanteen yleinen hallinta on yksittäisten tekniikoiden täysin "oikeaoppista" suorittamista tärkeämpää.

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

Varusteet

Kokelaan on oltava varustautunut kokeessa tarvittavin, toimivin varustein. Jos joitain varusteita on lainattu, suhtaudutaan niihin kuin kokelaan omiin välineisiin. Jos jokin väline ei vastaa tarkoitustaan, on sen huomaaminen jätettävä kokelaalle.

Melonta- ja Soutuliitto 3.5.2022