

Meloja 3 -koski kurssin tavoitteet

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

Melonnasta tulee tehokasta ja kajakin hallinta myös vaikeammissa olosuhteissa muuttuu varmaksi. Turvallisuuksaitoja kehitetään edelleen. Uutena taitona tulee esim. kajakkipyörähdys.

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

Meloja 3 -kurssin ja taitokortin suorittanut voi meloa itsenäisesti 2-luokan koskissa sekä osallistua vaativammille, 2-3-luokan koskia sisältäville ohjatuille retkille.

3-tason koskimeloja pystyy melomaan itsenäisesti ja turvallisesti -luokan koskissa sekä osallistua vaativammille, 2-3-luokan koskia sisältäville ohjatuille retkille. Melonta on tehokasta ja erilaisia tekniikoita vallitsevan melontatilanteen mukaan soveltavaa. 3-tason meloja pysyy suunnitellulla reitillä ja pystyy tarvittaessa melomaan päivirrasta akanvirtaan.

3-tason meloja pystyy arvioimaan koskimelonnin riskejä, avustamaan kaatuneen melojan rantaan tai takaisin kajakkiin sekä avustamaan muissa pelastustilanteissa. Hän osaa varustautua koskimelontaolosuhteisiin sopivalla vaatetuksella ja turvavarustuksella.

3-tason meloja osoittaa sitoutunutta asennetta melontaan ja mieltää itsensä kykeneväksi melojaksi, ei enää aloittelijaksi.

Kurssilla käytettävä kalusto

Koskimelontaan soveltuva koskimelonnin yleiskajakki, river-play, river-runner, creeker-kajakki tai koskivarusteltu reppulautta (packraft), kaksilapainen mela.

Kilpamelontaan tarkoitettulla freestyle-kajakilla, kanoottipujottelukajakilla ja koskisyöksykajakilla ei voi osallistua. Näiden kajakkimallien turvavarustelu ja melontaominaisuudet poikkeavat koskimelonnin yleiskajakeista ja voivat aiheuttaa turvallisuusriskin.

Henkilökohtaiset turvavarusteet, kypärä ja koskimelontaliivit.

Ennakkovaatimukset, kaluston käsittely, melontatekniikat

1. Ennakkovaatimukset kurssille

1. Uimataito (200 m)
2. Meloja 2 -kortti tai vastaava taitonäyttö tai osaaminen
3. Melontakokemus, vähintään muutaman tunnin melontakokemus 1-2-luokan koskissa.

2. Kajakin kuljetus, käsittely ja kantaminen

1. Turvallinen kajakin nosto- ja kantotekniikkaa siirrettäessä kanoottia auton katolta tai vajalta rantaan.

2. Kajakin kiinnittäminen kattotelineeseen tai kajakkitraileriin.

2. Lautan käsittely käyttökuntoon laittaminen

1. Tavoitteena on sujuva lautan käyttökuntoon laittaminen ja kalustoa säästävä käsittely.

3. Eteenpäin melonta

1. Tavoitteena on tehokas eteenpäin melonta myös vaativammissa melontatilanteissa, aallokossa, lossatessa ja uimaria hinatessa.

2. Ryhdikäs melonta-asento

3. Koko lapa vedessä

4. Voiman tuottaminen koko vartalolla

5. Rytmin vaihdokset, suunnan pitäminen

4. Taaksepäin melonta

1. Tavoitteena on hallittu ja tehokas taaksepäin melonta erilaisissa melontatilanteissa

2. 8-radon melominen peruuttamalla (reppulautta on vaikeampi hallita taaksepäin melonnassa)

5. Sivuttain melonta, skulling

1. Tavoitteena on siirtää kajakkia sivuttain skullaten / kahdeksikkoa meloen

2. Koko lapa vedessä.

3. Rauhallinen ja tehokas liike, vartalo kiertyneenä menosuuntaan.

6. Tuen ottaminen vedestä / sculling for support ja kajakin oikaiseminen

1. Tavoitteena on pitää kajakki kallistuneena kaatumispisteen melaan tukemalla / "skullaamalla"

2. Rauhallinen ja tehokas liike

3. Kajakki nostetaan pystyyn lantion liikkeellä

7. Kajakkipyörähdys (kajakki)

1. Tavoitteena on koskiolosuhteissa luotettavasti toimiva kajakkipyörähdys.

2. Suvannossa tai uimahallissa opittujen perusteiden jälkeen siirrytään vähitellen virtaavaan veteen ja koskiolosuhteisiin.

3. Harjoitteluvaiheessa voidaan käyttää apuvälineenä melakelluketta.

7. Takaisin lautalle kiipeäminen (reppulautta eli packraft)

1. Tavoitteena on koskiolosuhteissa luotettavasti toimiva takaisin lautalle kiipeäminen.

2. Suvannossa tai uimahallissa opittujen perusteiden jälkeen siirrytään vähitellen virtaavaan veteen ja koskiolosuhteisiin. Tavoitteena on päästä takaisin lautanne n. 30 sekunnissa.

Koskimelontatekniikat

8. Lossaaminen

1. Tavoitteena on luotettava ja tehokas virran ylittäminen

2. Melanvedot ja kajakin mahdollinen kajakin kallistaminen sovitetaan virran voimakkuuteen ja aaltoihin
3. Takaperin lossaamalla hidastetaan melontaa, vaihdetaan laskulinjaa tai ylitetään virta

9. Akanvirrasta päävirtaan melominen / breaking out

1. Tavoitteena on sujuva, nopea ja tehokas virran rajan ylittäminen ja pääseminen tavoitellulle reitille.
2. Kajakkia voidaan tarvittaessa kallistaa ohjaamisen tehostamiseksi

10. Päävirrasta akanvirtaan melominen / breaking in

1. Tavoitteena on sujuva, nopea ja tehokas virran rajan ylittäminen ja pääseminen mahdollisimman "ylös" akanvirtaan valumatta päävirran mukana alavirtaan.
2. Kajakkia voidaan tarvittaessa kallistaa ohjaamisen tehostamiseksi.

11. Surffaaminen aallossa

1. Tavoitteena on surffata pienellä aallolla n. 30 cm hallitusti ja käyttää aaltoa sivuttain siirtymiseen / lossaamiseen.

12. Stopparissa melominen

1. Tavoitteena on meloa sivusurffiin stoppariin ja surffata / meloa stopparista ulos.
2. Harjoittelu tulee tehdä pienessä ja turvallisessa stopparissa.
3. Melonta-asento pidetään dynaamisena (ei nojata takakannelle).
4. Kajakkia kantataan alavirran puolelle tasapainon pitämiseksi ja melatuki pidetään aktiivisena siten että melominen stopparista ulos on mahdollista.
5. Vaikeiden ja vaarallisten stoppareiden tunnistamista harjoitellaan.
6. Reppulautalla stopparissa melominen haastavampaa. Tämä pitää huomioida harjoittelussa. Tärkeintä on tunnistaa vaaralliset stopparit ja pystyä melomaan läpi helposta stopparista.

Turvallisuustaidot

13. Uiminen II –luokan koskessa

1. Tavoitteena on turvallinen ja tehokas koskiuinti 2-luokan koskiolosuhteissa.
2. Passiivinen uiminen (kelluminen) soveltuu tilanteisiin, jossa kosken mataluuden ja kivisyyden vuoksi uiminen ei ole mahdollista tai turvallista. Kelluminen tapahtuu selällään jalat alaviran suuntaan.
3. Aktiivinen uiminen sopii tilanteisiin, joissa kivet eivät ole vaaraksi uimarille. Yleensä pyritään uimaan lossaamalla mahdollisimman tehokkaasti pois virrasta akanvirtaan tai rantaan.

14. Heittoliinan käyttö

1. Tavoitteena on käyttää heittoliinaa turvallisesti koskipelastuksessa.
2. Heittoliinan käyttämisessä on ymmärrettävä köyden käyttämisen riskit.

15. Pelastaminen kajakilla ja hinaaminen

1. Tavoitteena on pystyä auttamaan uimaan joutunutta melojaa tyypillisissä koskimelonnän tilanteissa.
2. Uimarin hinaaminen rantaan kajakilla.
3. Uimarin auttaminen kajakkiin vesillä
4. Kajakin hinaaminen / työntäminen rantaan.
5. Melan ja varusteiden pelastaminen koskesta.
6. Erilaisten apuvälineiden; hinausvyö, lehmänhäntä, hihnalenkki, jousihaka käyttäminen ja näiden käyttämiseen liittyvien riskien ymmärtäminen.

16. Melojan ja kajakin turvavarusteet

1. Koskiolosuhteissa on suositeltava käyttää kajakin koko tyhjän tilan täyttäviä kellukkeita tai vedenpitäviä laipiota. Kajakissa on oltava tarttumakahvat. Jos käytetään keula- ja peränaruja, on niiden oltava sellaiset, ettei niistä aiheudu sotkeutumisen tai takertumisen vaaraa uimarille.
2. Melojalla CE hyväksytyt melontaliivit ja koskimelontaan suunniteltu CE-hyväksytty kypärä ovat pakolliset varusteet. Aukkopeitteessä pitää olla irrotuskahva tai remmi.
3. Vedenkestävä puhelin tai puhelin vesitiiviisti pakattuna

Rymävarusteet

1. EA- pakkaus ja kalustolle sopiva varusteiden korjauspakkaus. Kartta, kompassi.

17. Navigointitaidot

1. Tavoitteena on koskimelontaolosuhteissa tarkoituksenmukainen kartanluku- ja suunnistustaito.
2. Yleisimmät karttamerkit merkit (tiet, talot, maamerkit, syvyys- ja korkeuskäyrät)
3. Suuntiman ottaminen kartalta kahden pisteen välillä.
4. Paikannus maastossa maamerkkien ja kartan avulla.

Meloja 3 -taitokortin suorittaminen

Suorituspaikka ja olosuhteet

Meloja 3 -koski taitokortti tulee suorittaa II –luokan koskiolosuhteissa n. 5 km / 3h –tunnin retkellä. Reitiltä pitää löytyä kortin suorittamiseen vaadittavat ominaisuudet: selkeät ja riittävän voimakkaat virranrajat, surffattava aalto ja murtuvia aaltoja. Turvallinen, helppo stoppari on suositeltava. Mikäli tarkoitukseen soveltuvaa stopparia ei alueelta löydy, voidaan näyttötilanteessa käyttää soveltavia arviointitapoja.

Kalusto

Koskimelontaan soveltuva kajakki tai reppulautta (packraft), kaksilapainen mela. Kurssilla on suositeltavaa käyttää koskimelonnän yleiskajakkia: river-play, river-runner tai creeker.

Kilpamelontaan tarkoitettulla freestyle-kajakilla, kanoottipujottelukajakilla ja koskisyöksykajakilla ei voi osallistua. Näiden kajakkimallien turvavarustelu ja melontaominaisuudet poikkeavat koskimelonnan yleiskajakeista ja voivat aiheuttaa turvallisuusriskin.

Turvavarusteet

Meloja 3 -kurssisisällössä kuvatut kajakin ja melojan turvavarusteet.

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.

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.

Reppulautta ja "kova" kajakki käyttäytyvät jonkin verran eri tavalla. Tämä näkyy erityisesti tuennoissa ja pelastustekniikoissa. Reppulautta on myös vaikeampi hallita taaksepäin melonnassa. Näissä sovelletaan kullekin kalustotyyppille soveltuvia tekniikoita ja alustyyppien eroavaisuudet otetaan huomioon arvioinnissa.

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

Kokeen vastaanottaja

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

Melonta- ja Soutuliitto 3.5.2022