

## Meloja 3 avokanootti -kurssin tavoitteet

Meloja 3 -kurssilla opetellaan jatkotason melontataitoja, lajikohtaisia taitoja ja olosuhdetaitoja. Melonnasta tulee tehokasta ja kanootin hallinta myös vaikeammissa olosuhteissa muuttuu varmaksi. Turvallisuustaitoja kehitetään edelleen. Melonnassa käytetään pääosin solo-kanoottia. Meloja 3 -kurssin jälkeen voi suorittaa Meloja 3 -taitokortin.

Meloja 3 -kurssin ja taitokortin suorittanut meloja osaa meloa itsenäisesti vaativammissa olosuhteissa: avoimemmilla vesialueilla, virrassa ja koskessa sekä osallistua vaativille retkille. 3-tason avokanoottimeloja pystyy melomaan itsenäisesti ja turvallisesti avoimella vesialueella 4–6 m/s tuulessa, virtaavassa vedessä ja koskessa jossa on kohtuullisen voimakas virtaus, virran rajoja ja pieniä murtuvia aaltoja.

Melonta on tehokasta ja erilaisia tekniikoita vallitsevan melontatilanteen mukaan soveltavaa. 3-tason meloja pystyy arvioimaan melonnan riskejä, avustamaan kaatuneen melojan takaisin kanoottiin ja avustamaan pelastustilanteissa. 3-tason meloja osoittaa sitoutunutta asennetta melontaan.

## Meloja 3 avokanootti -taitokurssin sisältö

### 1. Ennakkovaatimukset kurssille

#### 1.1. Uimataito

#### 1.2. Meloja 2 -kortti tai vastaava taitonäyttö tai osaaminen

#### 1.3. Melontakokemus, vähintään kolme noin 10 km retkeä vähintään 4–6 m/s. tuulessa ja virtaavassa vedessä

## Kanootin käsittely

### 2. Kanootin kiinnittäminen, nostaminen, kantaminen ja vesillelasku

2.1. Ergonominen ja kalustoa säästävää kanootin nosto- ja kantotekniikka siirrettäessä kanoottia auton katolta tai kanoottikärrystä rantaan. Vesille meno laiturilta ja rantapenkältä tai muulta vesille laskuun sopivalta rannalta. Kanootin nostamisessa ja kantamisessa on suositeltavaa käyttää apua.

2.2. Kanootin kiinnittäminen tai sitominen köydellä tai kuormahihnoilla rantaan, laituriin, kanoottikärryyn, kanoottitelineeseen tai auton kattotelineeseen.

### 3. Navigointitaidot

3.1. Maastokartan ja merikartan lukeminen. Yleisesti käytetyt karttamerkit sekä merimerkit.

3.2. Suunnan ottaminen kartalta kahden pisteen välillä. Erannon huomioiminen.

4.3. Kartanluku vesillä, ristisuuntima ja paikannus

3.4. Reittisuunnitelman tekeminen kartan avulla erilaiset tuuliolosuhteet ja vesiliikenne huomioiden.

### 4. Eteenpäinmelonta

4.1. Tavoitteena on sujuva, hallittu ja tehokas eteenpäinmelonta

4.2. Kiihdytys – Tavoite on kiihdyttää kanootti paikaltaan lähdeettäessä 3–4 vedolla matkavauhtiin.

Kanootti pidetään suunnassa korjaavilla melanvedoilla (esim. j-veto).

4.4. Tavoitteena on hyvän matkavauhdin (olosuhteista riippuen 4–6 km / h) pitäminen yllä useiden kilometrien ajan.

4.5. Hinaaminen. Tavoitteena on tehokas toisen kanootin hinaaminen kohtuullista (3–5 km/h) matkavauhtia.

4.6. Vastatuuli. Tavoitteena on vastatuuleen melominen kohtuullista (3–5 km/h) matkavauhtia.

5. Kanootin asento, trimmi

5.1. Tavoitteena on kanootin trimmaamisen ymmärtäminen eri tuulen suuntiin melottaessa. Trimmaamisen voi tehdä joko melojan paikkaa tai lastia siirtämällä. Kolmiorata sopii hyvin tähän tehtävään.

6. Pysähtyminen ja peruuttaminen

6.1. Tavoitteena on kanootin hallittu pysäyttäminen ja peruuttaminen suoraan sekä haluttuun suuntaan kääntäen.

6.2. Kanootin ohjaaminen takaa eteen suuntautuvilla j-vedolla

7. Kanootin ohjaaminen eri tekniikoilla

7.1. Tavoitteena on kanootin sujuva ja tehokas ohjaaminen mahdollisimman vähän vauhtia menettämättä.

7.2. Kanootin ohjaaminen kaarivedoilla

7.3. Kanootin ohjaaminen etuperäsimellä

7.4. Kanootin ohjaaminen cross-etuperäsimellä

7.5. Kanootin ohjaaminen (suunnassa pitäminen) j-vedolla

7.6. Kanootin kanttaaminen ohjauksen tehostamiseksi

8. Kanootin kääntäminen paikallaan

8.1. Tavoitteena on kääntää kanootti paikallaan käyttäen kaarivetoja ja kanttaamista tai ns. inside pivot turn -tekniikkaa

9. Sivuttain melonta

9.1. Tavoitteena on paikalta lähtien siirtää meloa kanoottia sivuttain 10 metriä kumpaankin suuntaan mahdollisimman vähän kanoottia keinuttaen

9.2. Mela pidetään samalla puolella kanoottia molempiin suuntiin melottaessa (esim. skullaus + pry)

10. Sivuttain siirtyminen vauhdissa / Esteen väistäminen ohjaamalla melalla (hanging draw / push pry)

10.1. Tavoitteena on esteen väistäminen siirtymällä vauhdissa sivuttain ainakin kanootin oman leveyden verran kääntämättä kanoottia ja mahdollisimman vähän nopeutta menettäen.

10.2. Mela pidetään samalla puolella kanoottia molempiin suuntiin siirrettäessä.

11. Alatuki ja kaatumisen estäminen

11.1. Tavoitteena on estää kanootin kaatuminen kanootin kallistuessa kaatumispisteen ohi.

11.2. Tukemiseen käytetään melan ”rysty puolta” (alatuki).

## Turvallisuus

### 12. Kanootin kaataminen ja kiipeäminen takaisin kanoottiin

12.1. Tavoitteena on omatoiminen kanoottiin takaisin kiipeäminen kaatumistilanteen jälkeen.

12.2. Kanootin tyhjentämiseen ja takaisin kiipeämiseen voi käyttää useita vaihtoehtoisia tekniikoita ja apuvälineitä.

### 13. Syvän veden paripelastus

13.1. Tavoitteena on toisen melojan ja kanootin hallittu pelastaminen syvässä vedessä niin, että pelastettava voi jatkaa melontaa.

13.2. Kaatunut meloja osallistuu ja auttaa pelastajan ohjeiden mukaan.

### 14. Hinaaminen ja hinausköyden käyttö

14.1. Tavoitteena on sujuva ja tehokas toisen kanootin hinaaminen hinausköyden avulla.

14.2. Hinaamisen riskit on tiedostettava ja niihin on varauduttava

14.2. Hinausköysi pitää pystyä irrottamaan vaaran uhatessa

## Varusteet

### 16. Kanootti ja melat

16.1. Kanootissa pitää olla vähintään 100 N (10 kilon) kellutus / meloja (esim. ilmapussit). Kanootin on kelluttava vaakatasossa myös vedellä täyttyneenä.

16.2. Jos käytetään keula- ja peränaruja, on niiden oltava pakattuna niin, ettei niistä aiheudu sotkeutumisen vaaraa.

16.3. Aallokossa ja koskessa on oltava tarkoituksenmukaiset kellukkeet ja aukkoitteet, jotka pitävät kanootin melontakelpoisena, eli estävät murtuvia aaltoja täyttämästä kanoottia.

### 17. Pakkaaminen

17.1. Varusteet pitää olla pakattuna vedenpitävästi ja varmistettu katoamiselta, vaikka kanootti kaatuisi.

### 18. Henkilökohtaiset varusteet

18.1. Vaatetuksen tulee vastata melontaolosuhteita. Tuulen- ja vedenpitävät vaatteet tulisi kuulua varustukseen.

18.2. Kelinmukaiset varavaatteet on oltava mukana.

18.3. Ruoka ja juoma. Eväät ja kylmällä ilmalla mahdollisuus kuumaan juotavaan, esim. termospullo.

### 19. Henkilökohtaiset turvallisuusvarusteet

19.1. Vähintään 50 N CE-hyväksytyt melontaliivit ovat pakolliset. Paukkuliivit tai muu vastaava kelluntavälinen sallitaan, melojan tulee kuitenkin osata käyttää kelluntavälinettä ja ymmärtää sen käytön mahdolliset rajoitukset.

19.2. Virtaavassa vedessä kypärä

19.3. Puhelin, pilli, soveltuvat merkinantovälineet, hätämuona, sääsuojapussi (bivvy) tai hypotermialakana, tasku-/otsalamppu, tulitikut tai sytytin, hinausvyö, hihnalenkki (slingsi tai vastaava), karbiinihaka ja puukko tai monitoimityökalu.

## 20. Ensiapulaukku ja kanootin / varusteiden korjaussarja

20.1. Ensiapulaukun sisällön on vastattava kokelaan ensiaputaitoja ja melontaolosuhteita.

20.2. Korjaussarjan on sovittava käytettävän kaluston ja varusteiden korjaamiseen.

## 21.–24. Virtaavan veden melontataidot

### 21. Lossaus

21.1. Tavoitteena on hallittu virran ylittäminen lossaamalla

21.2. Virran tulee olla kohtuullisen voimakas. Pientä aallokkoa voi olla, mutta ei murtuvia aaltoja.

21.3. Kanootin keulan ”karkaamista” on vältettävä

### 22. Takaperin lossaus

22.1. Tavoitteena on hallittu virran ylittäminen lossaamalla takaperin ja kanootin pitäminen paikoillaan virrassa.

22.2. Virran tulee olla kohtuullisen voimakas mutta sileä.

### 23. Virtaan meno ja akanvirtaan melominen

23.1. Tavoitteena on hallittu akanvirrasta päävirtaan ja päävirrasta akanvirtaan melominen.

23.2. Virran tulee olla kohtuullisen voimakas. Pientä aallokkoa voi olla, mutta ei murtuvia aaltoja.

### 24. Kosken läpilasku

24.1. Tavoitteena on kosken hallittu läpilasku ja kanootin pitäminen laskussa kuivana

24.2. Virran tulee olla kohtuullisen voimakas ja siinä tulee olla murtuvia, mutta ei pysäyttäviä aaltoja

24.3. Läpilaskussa kanootin vauhti sovitetaan virran nopeuteen siten, että aallot eivät kaadu kanoottiin sisälle. Murtuvat aallon harjat pyritään väistämään.

## Meloja 3 -taitokortin suorittaminen

### Suorituspaikka ja olosuhteet

3 –tason avokanoottimelonnän taitonäyttö tulee suorittaa päiväretken aikana. Näytön tulee sisältää sekä avoimen vesialueen olosuhteita, että virtaava vettä.

Näytön aikana on avoimella vesialueella oltava siinä määrin tuulta, että se selkeästi vaikuttaa kanootin hallintaan. Aaltoja voi olla, mutta ei murtuvia aaltoja.

Virtaavan veden osuudessa on oltava kohtuullisen voimakasvirtaisia jaksoja ja selkeitä akanvirtoja ja virranrajoja sekä ainakin yksi läpilaskettava koski, jossa on murtuvia, mutta ei pysäyttäviä aaltoja.

Olosuhteet voivat olla myös vaativammat. Näytön vastaanottajan on kuitenkin huomioitava olosuhteet suorituksia arvioidessaan. Täysin tuulettomassa ja virtaamattomassa vedessä näyttöä ei voi suorittaa.

### **Kalusto**

Avokanoottiyksikkö ja yksilapainen mela

### **Kokeen vastaanottaja**

Kokeen vastaanottajalla on oltava Melonta- ja Soutuliiton 3-kokeen vastaanotto-oikeus.

### **Arviointi**

Kaikki tekniikat on suoritettava hyväksytysti vähintään tyydyttävällä tasolla. Kaikki suoritukset on näytettävä molemmilta puolilta. Melontasuoritusten on oltava tehokkaita ja johdonmukaisesti toistuvia. Tekniikoita on osattava soveltaa melontatilanteessa. Kokelaan on osoitettava kokeen aikana olosuhteiden hallitsemista, hänen pitää pysyä rauhallisena kaikissa tilanteissa, myös veden varaan jouduttuaan

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.

Hyväksytty koulutusvaliokunnassa 4.10.2023