

## Tervetuloa melonnan peruskurssille Messilään

### Kurssipaikka ja aikataulu

Kurssipaikkana toimii Meloja ry:n tukikohta Messilässä. Parhaiten löydät perille tulemalla Messilä Campingin kohdalle (Satamapolku 1, Hollola). Campingin ravintolarakennuksen ohitettuasi käänny rannassa vasemmalle ja kulje rantaa pitkin kunnes saavut kahden sinisen merikontin ja sinisen, kahdeksankulmaisen Loistomessi rakennuksen kohdalle. Merikonteissa säilytetään kajakkeja ja kurssin aloitamme Loistomessissä.

Melomme Messilän venesataman ja uimarannan lähivesillä harjoitellen tekniikkaa kahtena ensimmäisenä iltana. Keskiviikkoiltana suuntaamme pienelle retkelle. Jos sää on suotuisa, melomme Enonsaareen, muulloin pysymme rantojen läheisyydessä. Eri opetuspäivinä lähtöpaikka saattaa muuttua, tarkista asia ohjaajalta jos olet epävarma asiasta.

### Ilmoittautumiset sähköpostilla [kurssit@meloja.fi](mailto:kurssit@meloja.fi)

Ilmoita aina kurssipaikka, aika, puhelin numerosi, nimi ja osoite ja jos haluat niin ikä, pituus ja paino, jotta voimme varata sopivan kajakin käyttöösi.

### Kurssin tavoite ja ohjelma

Peruskurssilla opettelemme melontaturvallisuutta ja melontatekniikkaa järvellä. Kurssilla noudatamme Suomen melonta- ja soutuliiton melonnan peruskurssin sisältösuositusta. Viimeisenä iltana on vuorossa lyhyt retki. Kurssin kesto on yhteensä noin 10 tuntia ja siitä saat, käytyäsi kurssilla kaikki sisältösuosituksen vaiheet läpi, EPP Euro Paddle Pass järjestelmän mukaisen Meloja 1 kortin tai erillisen kurssisuoritustasi kuvaavan todistuksen. Kurssi antaa sinulle valmiudet meloa suojaisilla vesillä yksin lämpimien vesien aikaan ja hyvät perusvalmiudet turvallisen melontaharrastuksen jatkamiseen. Samalla sinulla on mahdollisuus tutustua muihin melontaa harrastaviin sekä saada tietoa paikallisista melontakohteista ja aloittelijalle sopivista melontapahtumista.

Kurssi sopii ennen melomattomalle ja paljonkin meloneelle, joka ei ole saanut pelastautumis-, pelastamis- ja melontatekniikasta opetusta

### Vaatimukset kurssilaiselle

Kurssille osallistujan on osattava uida. Tasapainoon vaikuttavista ja muista mahdollisesti melontaa häiritsevistä sairauksista, vammoista tai aistirajoituksista on keskusteltava ohjaajan kanssa. Pidä mahdolliset tarvitsemasi lääkkeet helposti saatavilla. Kurssille ei saa osallistua päihtyneenä. Alaikäraja aikuisten kurseille on 15 v., toivomme alle 15vuotiaiden osallistuvan perhekurssille huoltajan kanssa. Alle 18-vuotiailta vaaditaan huoltajan lupa ja yhteystiedot. Kurssikieli on suomi. Selvitä muut kielet kurssin ohjaajalta. Kurssille otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä

### Varustus

Varaa vaatetus sään mukaan, kuten tekokuituinen ulkoilupuku ja päähine. Melonnassa

on helppo kastua, joten ota vaihto- ja taukovaatetusta mukaan. Kajakkiin ei sovi kovin isot jalkineet joten uimajalkineet, lenkkarit tai lenkkisandaalit ovat käyttökelpoisia. Alusasuina urheilualusasut ovat hyviä. Puuvilla ei eristä lämpöä kastuneena, joten sitä on epämukavaa pitää yllä kylmällä kelillä. Tekokuituiset urheiluasut kuivuvat nopeammin. Kylmällä säällä on hyvä pitää tekokuituisia käsineitä, joilla saa pitävän otteen melasta. Kuumalla säällä ota mukaan juomaa.

Älä ota kastumiselle arkoja esineitä tai vaatteita mukaan kajakkiin, näitä ovat elektroniset autonavaimet, suojaamattomat puhelimet jne. Silmä- ja aurinkolasit saat pysymään paikoillaan optikkoliikkeistä saatavalla silmälasien kiinnitys nauhalla. Väliaikaiseen kiinnitykseen käy ohut naru ja kuminauha.

## Ruokailut

Kurssimaksuun eivät sisälly ruoka tai juoma. Varaa itsellesi tarvittaessa eväät mukaan. Viikonlopun kurssilla pidetään lyhyt ruokatauko.

## Maksut

Helpoiten kurssin voit maksaa [www.meloja.fi](http://www.meloja.fi) sivulla olevan verkkokaupan kautta. Tai suoraan MyCashflow palvelun kautta [http://meloja.mycashflow.fi/](http://meloja.mycashflow.fi) valitse peruskurssi. Kirjoita myös tietosi lomakkeeseen.

tai:

Oman kurssisi voit maksaa myös e-pasilla. Tutustu ensin kotona käyttöohjeisiin <https://www.epassi.fi/> .

Liikuntasetelit eivät käy.

Jos sinulle tulee este osallistua, niin ilmoita heti kurssin ohjaajalle.

**Kurssimaksu sisältää** opetuksen ja tarvittavan kaluston. Meloja 1 (EPP1) passin saat käytyäsi kurssin kokonaisuudessaan läpi. Ota kuitti tai kopio maksusuorituksesta mukaan kurssille tullessasi. Seuralla on vastuuvakuutus, mutta ei tapaturmavakuutusta kurssilaisille. Harkitse vakuutusturvaasi.

## Tiedustelut

Ensisijaisesti ota yhteys kurssin ohjaajaan. Jos et häntä tavoita niin katso yhteystiedot [www.meloja.fi](http://www.meloja.fi) tai sähköpostilla [meloja@meloja.fi](mailto:meloja@meloja.fi)

Esimerkki kurssin aikataulusta ja ohjelmasta, tämä voi vaihdella olosuhteiden mukaan. Nämä asiat käydään läpi ehkä eri järjestyksessä eri päivinä

Aloitusaika saattaa vaihdella, tarkista aika ko. kurssin ilmoituksesta.

**Maanantai**

- noin klo 17.15 -17.45 Kurssilaisten saapuminen – ilmoittautumiset ,  
esittelyt, kurssin ohjelman läpikäynti ja lyhyt esittely Meloja ry:stä
- klo 17.45 - 18.15 Tutustumme kajakkiin, turvatarkastus, kajakkiin nousu ja siirtyminen vesille
- klo 18.15 – 18.30 Miten toimimme kajakin kaatuessa. mm. aukkopeitteen aukaisu.
- klo 18.30 – 19.45 Melontatekniikkaa – pääpaino on kajakin käsittelyssä
- klo 19.45 – 20.00 Huollamme kaluston ja siirrämme sen säilytykseen.

**Tiistai**

- noin klo 17.30 – 17.45 Kajakin kuljettaminen autolla ja peräkärjessä.
- klo 18 – 19.45 Melontatekniikka – pääpaino on taloudellisessa matkamelonnassa  
Jos vesi on lämmintä, niin voimme harjoitella pelastautumista vedessä. Kaatuminen on vapaaehtoista mutta se kuluu EEP1 koulutussisältöön.
- klo 19.45 – 20.00 Huollamme kaluston ja siirrämme sen säilytykseen.

**Keskiviikko**

- noin klo 17.30 – 19.45 Kurssiretki, sään salliessa rantaudumme sopivaan paikkaan.  
Kertaamme edellisten päivien asioita. Jos keli on sopimaton, niin pidämme nuotio-osuuden leirintäalueen grillipaikalla Jos vesi on lämmintä, niin halukkaat voivat myös harjoitella pelastautumista vedessä. Teoriaa käymme läpi melonnan yhteydessä.
- klo 19.45 – 20.00 Huollamme kaluston ja siirrämme sen säilytykseen.

Viikonlopun kursseilla sovelletaan edellä olevaa ohjelmaa sovitettuna kahteen päivään.

## **Meloja ry**

Meloja ry:n melontakeskus on Messilässä, mutta melonnanperuskursseja olemme pitäneet myös Nastolassa, Heinolassa, Orimattilassa, Vääksyssä, Hartolassa ja Hämeenkoskella. Meloja ry on erikoistunut retki-, kunto-, koski- ja virkistysmelontaan. Retkeilytarjontamme on runsasta ja monipuolista. Kurssituksen ja retkitarjonnan mahdollistaa seuramme kokeneet ohjaajat ja melojat. Kalustomme on hyväkuntoista, retki- ja koskiretkikajakkeja.

Facebook: Meloja.fi , <https://www.facebook.com/meloja> sivuja seuraamalla pysyt ajan tasalla. Katso lisätietoja [www.meloja.fi](http://www.meloja.fi) , <http://meloja.kuvat.fi> sivulta löydät hienoja melontakuvia.

## Melontaharrastuksen jatkaminen

### Melojan jäsenyys

Jos sinulla on käytettävissä sähköpostiyhteys, niin silloin on helpointa käydä seuran sivuilla <http://www.meloja.fi/jasenyys> , tutustua jäsenyysasioihin sekä laittaa sähköisesti anomus eteenpäin osoitteeseen [meloja@meloja.fi](mailto:meloja@meloja.fi) . Jäsenenä sinulla on mahdollisuus kalustonkäyttöoikeuteen, se on erittäin edullinen vaihtoehto meloa, sillä se on voimassa myös erikseen mainituilla seuran retkillä sekä iltamelonnoissa.

### Retket

Melojan retkikalenterissa <http://www.meloja.fi/retket> on tarjolla erilaisia ja eritasoisia retkiä, toivottavasti löydät sieltä itsellesi sopivia reissuja. Melojan retket ovat tarkoitettu ensi sijassa seuran jäsenille.

### Melojan iltamelonnat

Torstain ohjelmalliset iltamelonnat Meloja ry:n jäsenille järjestetään kesä- elokuussa. Melonnat alkavat klo 17.30. Tämä on turvallinen ja seurallinen vaihtoehto jatkaa kurssin jälkeen melontaa.

Kurssin käynyt voi tulla ilman jäsenyyttä kahdesti iltamelontaan, sen jälkeen harkitse jäsenyyttä.

### Melojan päivä- ja iltaretkiä

Muutaman tunnin melontatapahtumista tiedotamme mahdollisuuksien mukaan [www.meloja.fi](http://www.meloja.fi) sivulla tai Facebook:ssa, <https://www.facebook.com/meloja> . Suositeltavaa teille kurssilaisille on puhelinnumeroiden ja sähköpostiosoitteiden vaihtaminen yhteisistä kyydeistä, yhdessä melomista ja tiedonkulkua varten.

### Koskimelontaa

Meloja ry:n jäsenet harrastavat myös koskimelontaa. Tule mukaan kastumaan ja kohisemaan hauskaan harrastukseen. Seuraa kotisivujamme ja Facebook ryhmää.

### Kanootin hankinta

Ennen oman kanootin hankintaa, on syytä koemeloa erilaisia kajakki tyyppisiä ennen ostopäätöstä. Kurssin aikana sinulla on mahdollisuus kokeilla muutamia malleja, joilla on hyvä hinta - laatusuhde. Kurssilla olevat kajakit ovat sellaisia, että ne ovat sopivia myös aloittelijoille. Kaluston käyttöoikeus on halpa tapa päästä melontatuntumaan.

### Melontatoiminta kotipaikkakunnallasi

Kurssin aikana voit sopia muiden kurssilaisten kanssa yhteisistä melonnoista. Kanootin vuokrausmahdollisuus on Lahdessa, Messilässä, Padasjoella,