

Tervetuloa Meloja ry:n melonnan peruskurssille, Heinolaan 18.6 2017

Kurssin ohjaajina Seppo, Jukka, Jouni, Mika, Riina, Julia ja Markku
Yhteystietomme/tiedustelut: Seppo Liukkonen. puh. 0400417276, s.posti se.liukkonen@phnet.fi ja Jouni Valkonen, puh. 0447323820, s.posti hiihdajamelo@hotmail.com
Jouni on Heinolasta, joten hän osaa vastata Heinola aiheisiin kysymyksiin.

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

Kurssin tavoite ja ohjelma

Peruskurssilla opettelemme melontaturvallisuutta ja melontatekniikkaa järvellä ja pienessä virrassa kajakkikyköillä. Kurssilla noudatamme Suomen melonta- ja soutuliiton melonnan peruskurssin sisältösuositusta. Viimeisenä iltana on vuorossa lyhyt retki, jos säät sallivat. Kurssin kesto on yhteensä noin 10 tuntia. Käytyäsi kurssilla kaikki vaiheet läpi saat MELOJA 1 kortin. Kurssi antaa sinulle valmiudet meloa suojaisilla vesillä yksin lämpimien vesien aikaan ja hyvät perusvalmiudet jatkaaksesi turvallisesti melontaharrastusta. Samalla sinulla on mahdollisuus tutustua muihin melontaa harrastaviin sekä saada tietoa paikallisista melontakohteista ja aloittelijalle sopivista melontatapahtumista. Osaamistasi voit täydentää esim. Meloja ry:n iltamelonnoissa.

Vaatimukset kurssilaiselle

Kurssille osallistujan on osattava uida. Tasapainoon vaikuttavista ja muista mahdollisesti melontaa häiritsevistä sairauksista, vammoista tai aistirajoituksista on keskusteltava vetäjän kanssa. Kurssille ei saa osallistua päihtyneenä. Alaikäraja aikuisten kursseille on ilman huoltajaa 15-v. Alle 18-vuotiailta vaaditaan huoltajan lupa ja yhteystiedot. Kurssikieli on suomi. Selvitä muut kielet kurssin vetäjältä. Kurssille otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä

Kurssipaikka ja aikataulu

Kurssimme pidetään Heinolassa Ruotsalaisella ja Kymijoella. Aloituspaiikkana maanantaina klo 17.30 on Camping Heinäsaaren toimistokahvilan edustan laitur, Heinäsaarentie 101 18100 Heinola. Alueella on rajoitetusti pysäköintitilaa, jonka pyydämme huomioimaan tullessanne. Suunnitelman mukaan jatkamme seuraavana päivänä tiistaina Jyrängön virran yläpuolella, rautatiesillan länsipuolella klo 17.30. Autot voi jättää Laivurintien alkupäähän ja siitä kävellä n. 200 m rantaan josta pääsemme vesille. Kolmantena päivänä suoritamme retken, siitä tiedotamme erikseen. Tiedotamme suunnitelmien muutoksesta paikan päällä.

Varustus

Varaa vaatteet, vaihto-, tauko- ja varavaatteet sään mukaan. Lenkkarit / lenkkisandaalit, verkkarit / ulkoilupuku, päähine. Alusasuina urheilukerrastot ovat hyviä. Puuvilla ei eristä lämpöä kastuneena, joten sitä on epämukavaa pitää yllä kylmällä kelillä. Kylmällä säällä on hyvä pitää tekokuituisia käsineitä, joilla saa pitävän otteen melasta. Kuumalla säällä ota mukaan juomapullo ja lippalakki. Älä ota kastumiselle arkoja esineitä tai vaatteita mukaan kanoottiin, kuten elektroniset autonavaimet, suojaamattomat puhelimet jne. Silmä- ja aurinkolasit saat kiinni esim. kuminauhalla. Päihtyneenä emme melo.

Tervetuloa Meloja ry:n melonnan peruskurssille, Heinolaan 18.6 2017

Ruokailut

Kurssimaksuun ei sisälly ruoka tai juoma. Varaa itsellesi tarvittaessa eväät mukaan. Huomioi riittävä juominen, juomapullo on hyvä ottaa mukaan.

Suunniteltu ohjelma, saattaa muuttua olosuhteiden mukaan

Maanantai

Klo 17.30 -17.45

*Kurssilaisten saapuminen – ilmoittautumiset ,
esittelyt, kurssin ohjelman läpikäynti ja lyhyt ohjaajien esittely.*

Klo 17.45 – 18.15

*Miten toimimme kajakin kaatuessa. Harjoitus tehdään kuivaharjoituksena
rannalla.*

Klo 18.15 - 18.30

Tutustumme kajakkiin, turvatarkastus, kajakkiin nousu ja siirtyminen vesille

Klo 18.30 – 19.45

Melontatekniikkaa – pääpaino on kajakin käsittelyssä

Klo 19.45 – 20.00

Huollamme kaluston ja siirrämme sen peräkärriin.

Tiistai

Klo 17.30 – 17.45

Valmistautuminen virrassa melontaan, kypärien sovitus.

Klo 18 – 19.45

*Melontatekniikka – siirtyminen virtaan, poistuminen virrasta, virran ylitys,
ylävirtaan nousu.*

Jos vesi on lämmintä, niin voimme harjoitella pelastautumista vedessä.

Kaatuminen on vapaaehtoista.

Klo 19.45 – 20.00

Huollamme kaluston ja siirrämme sen peräkärriin.

Keskiviikko

Klo 17.30 – 19.45

*Kurssiretki, sään salliessa rantaudumme sopivaan paikkaan. Kertaamme
edellisten päivien asioita. Melontatekniikkaa, pääpaino eteenpäin
melonnassa. Jos keli on sopimaton, niin pidämme nuotio-osuuden
leirintäalueen grillipaikalla Jos vesi on lämmintä, niin halukkaat voivat
harjoitella pelastautumista vedessä. Teoriaa käymme läpi melonnan
yhteydessä. Meloja ry:n ja Heinolan Ladun esittely.*

Klo 19.45 – 20.00

*Huollamme kaluston ja siirrämme sen peräkärriin. Kajakin kuljettaminen
autolla ja peräkärriin.*

Tervetuloa Meloja ry:n melonnan peruskurssille, Heinolaan 18.6 2017

Maksut

Kurssin voit maksaa www.meloja.fi sivulla olevan verkkokaupan kautta. Tai suoraan MyCashflow palvelun kautta <http://meloja.mycashflow.fi/> valitse peruskurssi. Kirjoita myös tietosi lomakkeeseen.

tai:

Voit maksaa oman kurssisi myös sähköisesti Sporttipassilla <https://www.epassi.fi/>. Tutustu ensin kotona käyttöohjeisiin, veloitus tililtäsi on 80€. Esitä saamasi mobiilisovellusviesti, sähköposti tai tekstiviesti kurssin ohjaajalle ja näytä esim. ajokorttisi.

Liikuntasetelit eivät käy.

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

Kurssimaksu sisältää opetuksen ja tarvittavan kaluston. Ota kuitti tai kopio maksusuorituksesta mukaan kurssille tullessasi.

Meloja ry

Meloja ry:n melontakeskus on Messilässä. Melonnanperuskursseja olemme pitäneet myös Nastolassa, Heinolassa, Orimattilassa, Vääkysssä, Hartolassa ja Hämeenkoskella. Meloja ry on erikoistunut retki-, kunto- ja virkistymelontaan. Retkeilytarjontamme on runsasta ja monipuolista. Kurssituksen ja retkitarjonnan mahdollistaa seuramme lähes 40 melontaohjaajaa ja –opasta. Kalustomme on uutta retki- ja koskiretkikajakkeja – vanhimmat ovat parin vuoden ikäisiä. Kaikessa melontatoiminnassamme Meloja ry:ssä noudatamme Tukes:n ja Melontaturvallisuuden neuvottelukunnan ohjeita ja kurssien päävetäjät ovat melontaohjaajia tai -oppaita.

Katso lisätietoja www.meloja.fi, <http://meloja.kuvat.fi> sivulta löydät hienoja melontakuvia ja Facebook: Meloja.fi sivuja seuraamalla pysyt ajan tasalla.

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. Jäsenenä sinulla on mahdollisuus kalustonkäyttöoikeuteen, se on edullinen vaihtoehto meloaa, 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.

Tervetuloa Meloja ry:n melonnan peruskurssille, Heinolaan 18.6 2017

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 yhteen iltamelontaan, kajakkivuokra on 10 €. Ota yhteys kurssin ohjaajaan ja sovi ajankohdasta.

Melojan päivä- ja iltaretkiä

Muutaman tunnin melontatapahtumista tiedotamme mahdollisuuksien mukaan 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

Kanootin hankinta

Ennen oman kanootin hankintaa, on syytä koemeloa erilaisia kajakki tyyppejä 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. Heinolan Ladulla on kajakkeja jäsentensä käyttöön. <http://heinolanlatu.suomenlatu.org/> Myös Meloja ry Hollolassa vuokraa kajakkeja jäsenilleen. www.meloja.fi