

## Tervetuloa Merimelajat ry:n melontakouluun.

**Huomioithan, että uimataito on melontakouluun osallistumisen edellytys (kykenevä uimaan yhtäjaksoisesti 200 m). Päähteiden vaikutuksen alaisia ei melontakouluun hyväksytä.**

Kurssi alkaa maanantaina klo. 18:00 (tule ajoissa) Merimelojien vajasaaressa. Osoite on Merikannontie 10, 00260 Helsinki (Eteläinen Humalluoto). Silta saareen lähtee Kahvila Regatan pihasta. Sijaintiohje internetissä: <http://merimelajat.sporttisaitti.com/yhteystiedot/sijainti/>

### **Katso kurssin päivämäärä maksukuitista.**

#### **Ota mukaan:**

- Kuitti maksetusta kurssista (tarvittaessa opiskelijakortti), älypuhelimien tmv. näytöltä esitetty kuitti kelpaa. Alle 18-vuotiailta tarvitaan huoltajan suostumus tällä lomakkeella.
- Vaihtovaatteet, tuulen tai sateen pitävä urheiluasu ja päähine sään mukaan sekä villasukat tai avantouintitossut tms. (kajakkiin ei kengät jalassa) sekä 50 sentin kolikko kaappipanttia varten.
- Uima-asu, peseytymisvälineet (sauna ja suihku kuuluvat hintaan).
- Juotavaa tai ainakin juomapullo, vettä saa paikan päältä.
- ÄLÄ ota mukaan arvoesineitä tai muuta irtotavaraa.
- Varmista aurinko-/silmälasi kiinnitys esim. vaatteisiin (ota mukaan ohutta narua).
- Omat lääkkeet vesitiiviisti pakattuna.

### **MELONTATURVALLISUUS**

Melontaa vaikeuttavat tekijät on hyvä saattaa päävetäjän tietoon kurssin alussa.

**Melonta on vesiurheilulaji.** Kun tulet melomaan, on mahdollista, että joudut veden varaan. Tämä asettaa vaatimuksia sekä melontaan osallistujan kunnolle että varustukselle. Lue siis etukäteen alla oleva teksti ja varustaudu melontaan sen mukaisesti.

Jos joudut veden varaan, pitää sinun itse pystyä aktiivisesti edesauttamaan vedestä poispääsyäsi. Tilanteesta riippuen sinun pitää kyetä silloin joko nostamaan itsesi laiturille, tai nousemaan vedestä vetäjien tyhjentämään ja kiinni pitämään kajakkiin, tai uimaan kelluntaliiveissä lähimpään rantaan ja nousemaan sieltä kajakkiin (huom. kelluntaliivit eivät ole pelastusliivit). Kaatumispaikalta on lisäksi pystyttävä vielä melomaan takaisin vajalle.

### **MUISTA PERUUTTAA KURSSI AJOISSA JOS ET PÄÄSE**

Melontakoulun peruutusehdot

Peruutus hyväksytään vain sairaustapauksissa. Osallistumisen estävä sairastuminen osoitetaan lääkärintodistuksella. Peruutus on tehtävä viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

-----  
Alle 18-vuotiaan huoltajan suostumus Merimelajat ry:n melontakouluun

Kurssilainen

Huoltajan allekirjoitus

-----  
Aika

-----  
Huoltajan nimenselvennys ja puhelinnumero

-----

-----