

## **Merimelojien melonnan kertauskurssin muistilista vetäjille**

Kurssin ilmoitus on ollut muotoa:

*" Viime kesänä Merimelojien melontakoulun käyneille ja muille vähän meloneille Merimelojien jäsenille tarkoitettu melonnan kertauskurssi järjestetään AJANKOHTA klo KELLONAIKA ja KESTO Merimelojien vajalla.*

*Kurssilla kerrataan Merimelojien melontakoulun ensimmäisen (ja toisenkin) päivän keskeinen sisältö; melonta- ja ohjailutekniikat, kajakkiin meno ja rantautuminen, sekä toiminta vajalla. Lopuksi voidaan harjoitella pelastautumista, jos osanottajilla on kiinnostusta tähän.*

*Osallistumisen edellytyksenä on Merimelojien jäsenyys. Kurssilla tarvitet normaalin melontavarustuksen, käymme melonta- ja ohjailutekniikat vesillä läpi. Kurssilla voi käyttää seuran käyttöoikeuskalustoa tai omaa kajakkia.*

*Vetäjänä toimii PÄÄVETÄJÄN NIMI. Kurssille mahtuu 20 henkilöä. Ilmoittautumiset: ILMOITTAUTUMISTIEDOT."*

Ilmoittautumisten vastaanottaja pyytää toimistonhoitajaa tarkistamaan ilmoittautuneiden jäsenyyden.

Ilmoittautuneita on pyydetty olemaan kurssin alkamisajankohtana valmiina melontavaatetuksessa. Ajoissa paikalle tulleille on valittu mela, kelluntaliivi, kajakki ja siihen sopiva aukkopeite valmiiksi.

Ilmoittautuneille on lähetetty etukäteen kysymys:

*Jakaudumme kolmeen ryhmään, joten mieti etukäteen vastaus kysymykseen; mikä on melontakokemuksesi ? (kurssin jälkeen ei ollenkaan tai pari kertaa / yksi kesä satunnaisesti / enemmän)*

**Kurssilla noudatetaan melontakoulujen turvasuunnitelmaa soveltuvin osin.**

## **Kurssin viitteellinen aikataulu ja kurssin sisältö**

### **18.00:**

Tarkistetaan kurssilaisten nimet, esitellään ohjaajat, käydään läpi illan ohjelma. Tehdään ryhmäjako ja kysytään ketkä haluavat pelastautumisharjoituksen

Käydään eteenpäinmelonta teoriassa ja näytettynä melontapukilla (10 min, ohjaaja esittää, kurssilaiset harjoittelevat vasta vesillä).

Käsitellään vajarastin pääasiat (maks.15 min), kaikki muistavat tehdä vajakirjamerkinnän ennen lähtöä.

### **18.30:**

Vesille meno. Kerrataan turvallisuus (ohjaajat pelastavat kaatuneet jne.) ja ryhmänä liikkuminen kurssilla. Voidaan näyttää kajakkiin meno laiturilta, avustetaan kajakkiin menossa mikäli tarpeen.

### **18.45:**

Melotaan yhtenä ryhmänä "Paskikselle" Rajasaaren taakse, jakaudutaan kolmeen tasoryhmään.

Ryhmät harjoittelevat (ensi käydään tekniikat paskiksella läpi, sitten etsitään sopiva sillanalus jossa pujottelurata). Ohjaajat antavat palautetta ryhmien jokaiselle osanottajalle.

Kurssilainen voidaan siirtää toiseen tasoryhmään jos se on hänen ja muiden ryhmän osallistujien oppimisen kannalta parempi ratkaisu. "Liian taitava" henkilö voidaan siirtää ylempään tasoryhmään, perusteiden huolellista kertausta kaipaava ryhmään jossa keskitytään näihin asioihin.

Kaikissa vaiheissa on hyvä selvittää mitkä ovat kurssilaisten omat käsitykset ja tuntemukset opetettavista tekniikoista, sekä varmistaa että kurssilaisten kysymyksiin on vastattu.

Harjoitellaan (mielellään tässä järjestyksessä, painopiste kurssilaisten / ryhmän tason mukaan)

- Tasapainoa
  - Opetetaan kajakin kallistelu lantiolla
  - Kerrotaan ja näytetään, kuinka oleellista on painopisteen pitäminen keskellä - lantio kallistaa kajakkia, vartalo pysyy suorassa kajakin painopisteen yläpuolella
  - Kerrotaan että tasapainotaito kehittyy harjoittelemalla siinä missä muutkin melontataidot - mukavuusrajaa kiikkerämmällä melominen kehittää. Vesikanistereille ehdoton ei!
- Eteenpäin melontaa
  - Tästä on erillinen ohje esim. melontakoulukaapissa
  - Hyvä harjoite edistyneemmille - melotaan kovaa suoraan
  - Vähän meloneet melovat rauhallisesti, jolloin perusvirheet on helpompi korjata
- Taaksepäin melontaa
  - Korostetaan taaksepäin katsomista joka vedolla (tätä tarvitaan Seurasaaren sillan alla!)
- Pysäyttämistä (kolmella vedolla)
- Kaarivetoja (kurssin muuttaminen ja paikallaan pyöriminen)
  - kaariveto edestä taakse ja takaa eteen
- Melaperäsin (takaperäsin)
  - Kaartaminen melaperäsimen puolelle
  - Edistyneemmille voi opettaa kaartamisen peräsimestä pois päin
- Ohjaaminen kallistamalla
- Sivuttain melontaa
  - Vaiheittain:
    - suorat vedot, mela siirtyy ilmassa
    - viistot vedot, mela siirtyy ilmassa
    - kahdeksikko, mela vedessä
  - Korostetaan melan pystyn asennon merkitystä - harjoitteena voidaan käyttää sivuttain melontaa yhdellä kädellä (vain alakäsi melassa)
- Edistyneemmille voi lisäksi opettaa / kerrata esimerkiksi keulaperäsimen ja melonnan yhdeltä puolelta J-vetoa käyttäen, tai muita vastaavia tekniikoita ..

### **19.30:**

Ryhmät siirtyvät tekniikoiden läpikäynnin jälkeen meloen Seurasaaren sillalle, jonka silta-arkkuja käytetään pujotteluratana. Siirtymän aikana kommentoidaan / annetaan palautetta osanottajien eteenpäinmelontatekniikasta. Toimitaan ryhmittäin tai yhtenä joukkona riippuen osanottajien tasosta ja melontavauhdista siirtymän aikana.

Melotaan pujottelurata kahdesti läpi eteenpäin meloen ja opittuja ohjailutekniikoita vapaavalintaisesti käyttäen. Melotaan rata vielä kerran takaperin meloen, ohjailutekniikoita vapaavalintaisesti käyttäen. Ohjaajat antavat henkilökohtaista palautetta kaikille osanottajille, mikäli mahdollista.

Pujotteluradan jälkeen harjoitellaan lauttautuminen yhtenä isona ryhmänä, sekä (aurinkoisella säällä) rantautuminen luonnonrantaan Seurasaaren sillan pielessä olevalle jätskikioskille.

### **20.15:**

Kurssi siirtyy vajalle yhtenä ryhmänä, nopeimmat voivat kierrellä ja kaarrella lisälennkkejä.

### **20:45:**

Jos pelastusharjoittelijoita ei ole:

Vajalla käydään läpi vajarastin loppuosa ja laitetaan kalusto takaisin oikeille paikoilleen.

Jos pelastusharjoittelijoita on:

Muut toimivat ed. kohdan mukaan ja heitä kannustetaan katsomaan harjoitusta, harjoittelijat toimivat kuten melontakoulussa pareittain ohjaajan valvonnassa. Pelastautujat laittavat kajakit itse paikoilleen, jolloin ohjaajat voivat auttaa heitä ja käydä vajarastin loppuosan läpi heidän kanssaan.

**Loppusanat** (jälkipuintia voidaan jatkaa saunan lauteilla)