

# Merimelajat ry:n melontakoulun opetussuunnitelma 2022

## ARKI-ILTAKURSSIN SUUNNITELMA

### 1. Kurssi – ilta

Melontakoulujen ilmoitustaulu on M-vajassa oikealla seinustalla poolojaoksen kaapin seinässä. Ilmoitustaululla on jokaisen koulun ohjaajalista. Melontakoulukaappi sijaitsee M-vajan naisten pukuhuoneen oviaukon vieressä. Lista kurssilaisista löytyy kaapin seinässä olevasta vihreästä postilaatikosta.

Melontakoulukaapin ja postilaatikon sisältö:

- Varusteita ohjaajille kuivapusseissa
- Tarvittava kirjallinen materiaali
- Kurssitodistukset (viimeisenä kurssi-iltana)
- Retkimelontaoppaat
- Jäsenhakemuslomakkeet
- Kurssin palautelomakkeet. On kätevämpää kerätä kurssipalaute sähköisesti: kaapista löytyy gr-koodi.
- Melontakoulun turvasuunnitelma

Alkuvalmistelut:

Kaikkien ohjaajien on ensimmäisenä kurssi-iltana saavuttava paikalle klo 17.00. Ohjaajat käyvät yhdessä läpi kurssin ohjelman ja sopivat työnjaosta. Mahdolliset sään aiheuttamat varasuunnitelmat yms. Ohjaajat pukevut ohjaajaliivit päälleen.

Ohjaajien määrä on 1 päävetäjä sekä mieluiten 4 apuvetäjää (3 on minimi täydellä osallistujamäärällä) edustaen mahdollisuuksien mukaan eri jaoksia ja eri sukupuolia.

Melontapenkit meloineen oltava paikoillaan ennen kurssin aloitusta. Laituri- ja luonnonrantapisteen (jos luonnonranta tehdään vajalla) kajakit varusteineen oltava paikoillaan ennen kurssin aloitusta.

Ohjaajien varattava yhteisesti mukaan, jotka löytyvät melontakoulukaapissa.

- ainakin 2 pumppua ja 2 hinausköyttä
- pillit

- EA- välineitä
- puukko
- varamela
- kompassi
- kartta

Yksi ohjaajista on valmiina vastaanottamaan melontakurssilaisia, jotka rastitaan osallistujalistalta, pyydetään alle 18-vuotiailta näyttämään huoltajan suostumus ja ohjataan kurssilaiset pukuhuoneisiin vaihtamaan melontavaatteisiin (melontakoulukaappia voidaan käyttää kurssilaisten tavaroiden säilytykseen).

Kurssi alkaa klo 18.00.

Toivotetaan kurssilaiset tervetulleeksi.

Kurssin vetäjä esittelee itsensä ja muut kurssilla ohjaajina toimivat.

Kerrotaan lyhyesti seurasta, Merimelajat. Korostetaan talkooperusteisuutta + meillä ei ole kajakkien vuokraustoimintaa.

Kerrotaan melontakurssin tavoitteet:

- tarkoitus on opettaa aikuismelojille alkeet melonnan tekniikasta, turvallisuudesta, retkeilystä ja meriteiden säännöistä
- lyhyt kuvaus melontakoulun sisällöstä kunakin iltana
  - ensimmäisen illan pääasiallinen sisältö on teoriassa, lopuksi lyhyt melontalenkki (ja pelastautumisharjoitus)
  - toisena iltana lyhyt teoriakertaus ja melontaharjoittelua vesillä ja pelastautumisharjoitus
  - kolmantena iltana lyhyt teoriakertaus, melonta kahvilaan, jossa kerrotaan melonnasta yleisesti + seurasta

**Kerrotaan, että ne osallistujat, joilla on jokin melontaa vaikeuttava tekijä tai sairaus (epilepsia, diabetes, tasapainoon liittyvät sairaudet yms.), kertoo päävetäjälle tästä ennen vesille lähtöä.**

Kurssilaiset, jotka vielä vaihtavat vaatteita ohjataan pukuhuoneisiin. Käytetään pukuhuoneiden lukollisia kaappeja.

Kurssin läpimenoa nopeuttaa, mikäli aluksi kaikki kurssilaiset pukevut päälleen liivit ja aukkopeitteet ja pitävät niitä päällään koko teoriajakson ajan.

Kurssilaiset jaetaan ryhmiin. Kukin ryhmä käy läpi 4 (tai 3, jos reskutusharjoitus maanantaina) koulutus pistettä. Apuohjaajat voivat ottaa kukin oman pienryhmän (5 kurssilaista) koko kurssin ajaksi

opetettavakseen. Ohjaajien sitoutuminen osallistumaan koko kurssille on tärkeää.

- Koulutus piste, vajat, kaluston, tilojen ja varusteiden esittely

Käyttöoikeuskajakivaja.

Mitkä kajakit ovat melontakoulun käytössä. Mitkä aukkopeitteet ovat koulutuskajakeille.

Mitkä melat ovat käyttöoikeuskalustoa.

Liivin valinta, käyttö (aina vesillä) ja säilytys telineessä kokojärjestyksessä.

Vajassa säilytetään myös yksityiskalustoa, jonka käyttö on kielletty + kerrotaan yksityisvajasta. Vajassa on koski- ja poolokalustoa, jonka käytöstä on erikseen sovittava kyseisen jaoksen vetäjän kanssa.

Kajakeissa ilmenneet viat kirjataan vikavihkoon.

Kerrotaan, miten kajakkia kannetaan: kajakkia ei kanneta kahvoista, vaan otetaan kajakin pohjasta kiinni. Oikeat nostotekniikat, selkä suorana! Muistutetaan, että on tapana pyytää muilta meloilta apua kajakin kantamiseen.

Kalusto palautetaan aina käytön jälkeen omalle paikalleen. Kajakit kuivataan ja siivotaan roskista. Luukut auki ja kumiluukut kanootin sisälle, lasikuituluukut kansinarujen alle. Evä sisälle ja peräsin ylös. Perä edellä sisälle.

Liivit ja aukkopeitto huuhdellaan pihalla olevalla suihkulla.

Vajan ovet lukitaan aina sieltä poistuttaessa.

Käyttöoikeuskajakit ja miten ne on merkitty. Vajakirjan käyttö. Vajassa olevan ilmoitustaulu, vajavihko ja hikimittari

Esitellään erilaisia kajakkityyppejä. Retki, kunto, koski, poolo, rata.

Kerrotaan ja näytetään kajakkien ominaisuuksiin vaikuttavista muodoista. Näytetään jalkatukien, säätöevän ja peräsimen käyttö ja säätö.

Esitellään erilaisia melamalleja.

Käyttöoikeuskaluston aukkopeitteet säilytetään kajakin nokassa.

Esitellään suihkut ja sauna sekä kerrotaan niiden käytöstä.

Yhteissauna, uimapuvun käyttö vapaaehtoista.

Pukuhuoneet.

Kerrotaan yleisiä käyttäytymissääntöjä vajoissa ja Humalluodolla.

Normaali melontakoulun turvasuunnitelma on melontakoulukaapin seinällä.

Sisältää myös velvollisuuksia kurssilaiselle.

- Koulutus piste, melontapenkki. Melontatekniikka ja melankäyttö.

Asetellaan melontapenkit siten että ne ovat tukevasti tasamaalla ja riittävän etäällä toisistaan, vahinkojen välttämiseksi.

Näytetään ja harjoitellaan melontapenkissä eteenpäin melonnan tekniikka. Eteenpäin melonnan ohje löytyy seuraavista paikoista:

- melontakoulukaapista paperiversiona
- Merimelojien nettisivuilta Materiaalisalkusta (ilman kuvia)
- Merimelaja 3/2009
- Linkkinä voi myöhemmin jakaa Raulin videon Melonnan perustekniikka suomeksi ja englanniksi <https://www.youtube.com/watch?v=Z5pOl82EtxM>

Opetetaan pukeilla tehokkain melontatekniikka, polvet yhdessä. Opetusrastin päätteeksi (tai jossain muussa vaiheessa melontakoulua) kerrotaan, että monet kajakit ovat rakennettuun niin, ettei polvet yhdessä melonta onnistu. Tavoitteena on tällöin laittaa jalat niin suoraan linjaan kuin kajakin jalkatuet ja pohjan muoto antavat luontevasti laittaa.

- Koulutus piste, luonnonranta. Kajakkiin meno ja siitä poistuminen.  
(HUOM! Mikäli reskut on päätetty pitää maanantaina, hieman aikaa säästyy, kun luonnonrantarasti pidetään tiistain melonnan yhteydessä rantautuessa.)

Valitaan sovelias ja aallokolta suojainen kohta vajasaaren rannasta ensisijaisesti Seurasaaren puolelta. Kalliolla pitää varoittaa liukkaudesta. Kovemalla tuulella haetaan suojaisempi paikka, esim. Regatta-kahvilan lähistöltä. Kalustona polyeteenikajakki, aukkopeite, liivit puettuna, mela.

Kerrotaan rantautumisesta:

Millainen on sovelias rantautumispaikka. Luvallinen paikka, riittävä tuulensuoja, ei teräviä kiviä, ei märkää levän peittämää kalliota.

Rantautuessa kajakki rannan suuntaisesti. Ei vauhdilla päin rantaa. Varotaan ohjauslaitteita. Säätöevä sisään, peräsin ylös.

Kerrotaan, ettei saa matkia toisia, vaikka näkee heidän tekevän näiden ohjeiden vastaisesti.

Näytetään ja harjoitellaan:

Kuinka mela asetetaan ja miten melalla otetaan tuki rannasta, miten oma paino jaetaan. Aukkopeitettä kiinnitettäessä muista jättää aukaisuremmin näkyviin. Varoitetaan rikkomasta melaa, joko teräviin kiviin tai liikaa nojaamalla. Kerrotaan oikean melan valinnasta ja käsittelystä. Melaa ei jätetä mihinkään pystyasentoon, koska tuuli kaataa sen ja mela vaurioituu. Oikeat otteet, miten kajakkia nostellaan ja kannetaan. Ei raahaamista pitkin rantoja. Kajakki ja varusteet viedään riittävän ylös rannalle suojaan mahdollisilta aalloilta ja veneiden tai laivojen perälaineilta.

- Koulutuspaikka, laiturilla. Kajakkiin meno ja siitä poistuminen.

Kalustoksi laiturille kaksi kajakkia (harkinnan mukaan kaksi suuriaukkoista, tai yksi pieni- ja yksi suuriaukkoisen kajakki), aukkoitteet ja liivit puettuna.

Näytetään ja harjoitellaan:

Miksi käytetään aukkoitteita.

Kummallakin kajakilla laiturilta kajakkiin meno ja kajakista nouseminen ilman melaa, kädellä aukonreunasta ja laiturista tukien.

Näytetään ja harjoitellaan aukkoitteiden sulkemista ja avaamista.

Kerrotaan miksi kajakkiin ei saa istua koskaan sen ollessa maalla tai laiturilla, vaan ainoastaan silloin kun se on vedessä (kajakki ei kestä istumista kuivalla maalla)

Näytetään ja harjoitellaan jalkatukien ym. säätämisiä, jos sellaisia on. Oikea istuma-asento, myös reisillä tukeminen. Selkä irti aukon reunasta.

Näytetään ja harjoitellaan kajakin kallistelua. Tämä antaa kuvan kajakin tukevuudesta. Varoitetaan samalla ottamasta tukea kajakin reunasta. Näytetään, miten kajakki käyttäytyy, kun sitä painetaan reunasta.

Ennen vesille lähtöä:

HUOM! Ohjaajien velvollisuus on tarkistaa minimivarusteiden mukanaolo

Kerrotaan kurssilaisille pelastussuunnitelma:

Melotaan lähellä rantaa. Kaatumistapauksissa pidetään kiinni melasta ja kajakista ja noudatetaan ohjaajan ohjeita. Joko hinaus rantaan tai reskutusta, jos rantaan on matkaa ja kurssilaisella voimia ja halua siihen. Kuivat vaatteet ylle ja tarvittaessa lämmintä juotavaa ja energiapitoista syötävää, jonka jälkeen takaisin vesille.

Toissijaisesti paluu vajalle ohjaajan saattamana.

Hätätilanteessa merellä soitto meripelastuksen numeroon 0294 1000. Numero oltava ohjaajilla puhelimessa!

HUOM! MELONTAKOULUSSA KÄYTETÄÄN ENSISIJAISET MELONTAKOULUKALUSTOA – PÄÄVETÄJÄN PÄÄTÖKSELLÄ TARPEEN MUKAAN KÄYTTÖOIKEUSKALUSTOA (jos oppilas on erityisen suuri tai pieni eikä melontakoulukajakki sovellu)

Ryhmät menevät ohjaajansa kanssa hakemaan kajakin ja melan.  
Jokainen laittaa asianmukaiset merkinnät vajakirjaan.  
Vähintään yhden ohjaajista oltava vesillä turvamelojana, ennen kuin kukaan kurssilaisista lähtee vesille.  
Laiturilla on hyvä olla ainakin yksi ohjaaja avustamassa vesille pääsyä.

### Vesillä:

Ohjattua perusmelontatekniikan harjoittelua vajasaren edustalla. Kiinnitetään huomio oikeaan melaotteeseen, istuma-asentoon ja vartalon käyttöön. Jaetaan kurssilaiset viiden hengen ryhmiin harjoittelemaan oman apuohjaajansa kanssa ao. taitoja.

Harjoitellaan:

- Kaarivetoja
- Eteenpäin melontaa
- Taaksepäin melontaa
- Pysähtymistä

Ensimmäisen illan päätteeksi vetäjät näyttävät pelastautumisesimerkin vetäjien toimesta. (Jos pelastautumisharjoitus pidetään ensimmäisenä iltana, ohjaajat näyttävät pelastautumisen ennen harjoituksen alkua.)

On mahdollista suorittaa pelastautumis- harjoitus illan päätteeksi. Tällöin on päävetäjän pidettävä huolta aikataulusta niin, että pelastautumisharjoitukseen varataan 30-40 minuuttia.

Maissa, melonnan jälkeen:

Palautetaan varusteet.

Kajakit oikeaoppisesti kuivauspukeille, ei betonille.

Kurssilaiset kuivaavat kajakkinsa ja nostavat ne oikeille paikoilleen nurinpäin.

Sovitaan seuraavan illan aikataulu ja kerrotaan mitä silloin tehdään.

## 2. Kurssi – ilta

Kurssilaiset toivotetaan tervetulleiksi. Kerrataan lyhyesti edellisen päivän anti. Käydään läpi tiistai-illan ohjelma: melontaa n. 5 km (Seurasaaren ympäri), luonnonranta rantautuminen, vesillä tekniikkaharjoituksia. Esitetään vajan seinällä olevalta kartalta illan melontareitti. Kerrataan pelastussuunnitelma. Käydään läpi päivän sää.

Ennen melontalenkille lähtöä selvitetään kaikille ohjaajien työjako. Kuka on johtomelojana ja miten ryhmänä liikutaan.

Kurssin melontakohteita valittaessa pitää ottaa sää huomioon. Erityisesti, mikäli tuuli on kova, tulee meloa riittävän suojaisia reittejä ja tarvittaessa vaikka siirtää kurssipäivää.

Keulalla melovan ohjaajan seurattava, ettei kärjen vauhti kasva kovaksi ja joukko veny liian pitkäksi.

Ohjaajista peräpään valvojalla on oltava mukana pilli.

Mikäli on normaali keli, niin illan melontaohjelma on Seurasaaren ympäri ja lännen puolella suoritetaan yksi luonnon rantaan rantautuminen, uimalan ja laiturin väliselle rannalle. Maatauolla käydään meriteiden säännöt sekä jokamiehen oikeudet.

Vesillä:

Kerrataan perusmelontaa pienryhmissä harjoitellen Rajasaaren edustalla

- Kaarivetoja paikallaan pyörien molempiin suuntiin
- Taaksepäin melonta
- Pysähtyminen
- Sivuttain melonta (parin tukemana alkuun helpompaa)
- Melaperäsin

Melonnan aikana useita levähdystaukoja, jolloin harjoitellaan lauttaantumista Tauoilla kerrotaan kurssilaisille, miten melotaan aallokossa, veneaalloissa, tuulessa

Tarkkaillaan kurssilaisten suoritusta ja annetaan tarpeen mukaan ohjeita tekniikasta Muistetaan myös kehua ja rohkaista kurssilaisia virheiden korjaamisen ohessa myös pienistä asioista

Maatauolla:

Lyhyt selvitys meriteiden säännöistä ja miten ne koskevat melojaa. Merimerkkien läpikäynti.

Neuvotaan vesillä liikkumisesta yleensä, jokamiehen oikeuksista, rajoituksista, velvollisuuksista, jne.

Valon käyttö pimeällä. (Yksi valkoinen valoi, joka näkyy joka suuntaan.)

Tuentoja voi myös näyttää, ja kerrotaan, ettei kyynärpää saa olla korkeammalla kuin olkapää (vältetään riskiä, että olkapää menee sijoiltaan).

Kurssilaisten reskutus:

- Kurssilaiset jaetaan pareittain
- Kaatumiseen voi yhdistää tuentojen harjoittelun sekä kajakin kallistelun. Tässä tapauksessa ohjaajan on kerrottava, ettei kyynärpäätä saa olla korkeammalla kuin olkapäätä - olkapäätä voi mennä sijoiltaan!
- Ohjaaja valvoo reskustusharjoitusta. Kukin kurssilainen sekä pelastaa että on pelastettavana.
- Pareittain tapahtuva harjoitus voi alkaa, kun ohjaaja on vieressä. Muut odottavat vuoroaan. Viisi paria pystyy harjoittelemaan samanaikaisesti reskutusta, kun on viisi ohjaajaa.
- Huomattava, että yhdellä ohjaajalla samanaikaisesti vain 1 pari harjoittelee, ja toiset odottavat!
- Tarkoitus on, että kurssilaiset tekevät itse – ohjaaja valvoo toimintaa, kannustaa ja antaa ohjeita.
- Kun pari on reskutuksen suorittanut, voivat he mennä rantaan.

### 3. Kurssi – ilta

Vetäjät varaavat mukaan melontavarusteita, kartoja, retkimelontaoppaita ynnä muuta melonta-aiheista rekvisiittaa.

Lähtörituaalit:

Kerrataan edellisten iltojen ydinasiat.

Näytetään kartalta melontareitti.

Kerrotaan säätila.

Vesillä:

Kerrataan perusmelontaa

Kerrotaan veneväylistä ja väylämerkinnöistä, sekä melojien käyttämistä väylistä. Selvitetään kapeikoissa, väylillä ja väylien ylityksissä melonnan sääntöjä

Kahvilassa:

Rantautuessa huomioitava muut rannan käyttäjät, Mustasaassa rantautuminen uimarannan venelaiturin viereen kajakeille osoitetuille paikalle. Kajakit ja muut varusteet nostetaan riittävän ylös rantaviivasta, ei kuitenkaan uimarannalle. Ei tukita toisilta melojilta rannan käyttöä.

Seura tarjoaa kaikille kurssilaisille ja ohjaajille kahvilassa pullan ja kahvin tai teen.

Kurssin vetäjä kuittaa laskun paikan päällä.

Kurssin vetäjän tulee viimeistään edellisenä päivänä kahvit ja pullat.



Merimelojista:

Miten liitytään Merimelojien jäseneksi. Kerrotaan maksut ja muut velvoitteet.

Kerrotaan seuran arvoista.

Kerrotaan seuran tiedottamistavoista (Facebook-sivut, lehti, postituslista, whatsapp-ryhmä jne.)

Seuran toiminnasta ja eri jaoksista. Mäntysaari, Skorvö. Missä ne ovat ja niiden käytöstä TiTU ja torstain virkistysmelonta. Seuran retkitoiminnasta. Suositellaan ehdottomasti elokuun reskutusleiriä heti aloittelijalle!

Suosittelaa kurssille osallistuneille, tuleville seuran jäsenille sopimaan jo nyt keskenään, miten jatkaa yhteisiä melontoja. Esimerkiksi osallistumalla samoille virkistys-, tai torstairetkille jo tutuiksi tulleen melojan kanssa. HUOM! ei yksin melomaan! (Ainakaan aloittelijat ja varsinkaan kylmissä vesissä.)

Kun on maksanut käyttöoikeusmaksun niin saa kauden aikana meloa niin paljon kuin haluaa.

Käyttöoikeuskajakkien käyttöä koskee tietyt rajoitukset ja säännöt, joiden tarkoituksena on turvata, että kalusto palvelee koko jäsenistöä mahdollisimman hyvin ja pitkään.

Peruseriaate: meloen vajalta ja meloen takaisin vajalle. Kajakki saa olla korkeintaan kahden yöpymisen pituisella retkellä mihin tahansa kohteeseen, kunhan on lähdetty meloen vajalta ja palataan vajalle meloen.

Näin ollen jäsen EI SAA lastata seuran kajakkia auton katolle lähteäkseen muualle melomaan. Muutamia kajakkeja voi vuokrata omaan retkeen (Lista toimistolla).

Kerrotaan melontavarusteiden ja niiden hankkimisesta. Suunnistamisesta ja välineistä. Melontakirjallisuudesta, perustietoa retkeilystä.

Paluu vajalle:

Laituri- ja vajaetiketin vaatimat toimet.

Valmiiksi tulostetut kurssilaisten diplomit (melontakouludiplomit löytyvät melontakoulukaapista). Infolappu miten liitytään jäseneksi.

Jäsenanomuskaavakkeita.

Kiitetään osallistumisesta ja kannustetaan jatkamaan hyvin alulle saatettua harrastusta.

VIIKONLOPPUKURSSI OHJELMA (Esim.)

Viikonloppukurssilla käsitellään samat asiat kuin kolmen arki-illan kurssilla. Kurssiaika on molemmissa sama: n. 10 tuntia.

Viikonloppukurssilla pidetään lounas/evästäuko kesken päivän. Kurssiaika voisi näin ollen olla klo 10–15.30.

Lauantain ohjelma:

Aloitustoimet: tervetuloa ja lyhyt yhteenveto kurssin ohjelmasta.

Tekniikkarastit.

Melontaa (ainakin) Seurasaaren ympäri, tekniikkaa vesillä. Seurasaassa lounastauko ja meriteiden säännöt yms.

Lopuksi melontaa ja reskutusharjoitus.

Sunnuntain ohjelma:

Teoriakertaus.

Vesille ja melontaa, vesillä tekniikkaharjoituksia, lauttautumista, hinausharjoituksia jne.

Lounastauko Mustasaassa ja pullakahvit jälkiruuaksi. Seuran ja varusteiden esittelyä.

Melonta vajalle ja todistukset sekä palautteet ja materiaalin jako.

Liite 1: Merimelajat ry

Merimelajat ry. on vuonna 1931 perustettu Suomen Kanoottiliittoon kuuluva melontaseura, jonka jäsenet ovat aina innokkaasti harrastaneet retkimelontaa, ja jonka kilpamelajat ovat ratamelonnassa menestyneet erinomaisesti, jopa Olympiatasolla. Nämä ovat niitä melontamuotoja, jotka ovat kuuluneet seuran toimintaan sen perustamisesta lähtien. Myöhemmässä vaiheessa ovat Merimelojien jäsenet olleet aktiivisesti tuomassa ja kehittämässä uusia melontamuotoja, kuten kanoottipoolo ja koskimelonnin eri muodot. Nämä on otettu aktiiviseen toimintaan mukaan ja kaikille niille löytyy omat harrastajansa ja seuran hallinnossa omat jaostot omine toimintasuunnitelmin ja -tavoittein. Lisäksi Merimelojissa harrastetaan aktiivisesti harraste- ja virkistymelontaa jonka toteuttamiseen käyttöoikeusmaksun puitteissa löytyy erinomaiset mahdollisuudet. Luonnollisesti seuratoimintaan kuuluvat myös mm. yhteiset juhlat ja illanvietot, teemaillat sekä tempaukset ja talkoot.

Toiminnan tarkoitus.

Seuran toiminnan tarkoitus on sääntöjen 2. pykälän mukaisesti edistää kanoottiturheilua toiminta-alueellaan siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen

harrastaisi retki-, kunto-, kilpa-, tai huippu-urheilua edellytyksensä ja tarpeidensa mukaisesti.

Talous ja talkoovelvollisuus.

Merimelajat ry on urheiluseura, jonka koko toiminta perustuu sen jäsenten vapaaehtoiseen työpanokseen. Lukuun ottamatta sivutoimista vahtimestaria ja toimistonhoitajaa, seuralla ei ole palkollista työvoimaa. Seuran jäsenillä on talkoovelvoite, kaipaamme aktiivisia jäseniä (jokaisella jäsenellä on kaksi talkoovelvollisuutta vuodessa) ja on mitä moninaisimpia tehtäviä, jonka piirissä voi suorittaa talkoovelvollisuuden. Seuran toiminnasta noin 55 % rahoitetaan jäseniltä perittäville erilaisilta maksuilta.

#### Jäsenmäärä

Seurassa oli vuoden 2021 yli 1000 jäsentä, sukupuolijakauma melko tasan.

#### Tiedottaminen

Seura julkaisee omaa tiedotuslehteä, Merimelojaa 5 kertaa vuodessa, josta voi lukea lähiaikojen tapahtumista. Vajasaaren ilmoitustaulut ovat kesäaikana myös ahkerassa käytössä. Seuralla on nettisivut: <http://merimelajat.sporttisaitti.com/> ja jäsenille tarkoitettu sähköpostilista, jossa tiedotetaan ajankohtaisista asioista ja tapahtumista.

#### Seuraan liittyminen

- Täytetään jäsenhakemuslomake ja jätetään se melontakoulun vetäjälle.
- Uudelle jäsenelle lähetetään lasku, kun hakemus on käsitelty toimistossa. Mitään ei saa maksaa, ennen kuin lasku on saapunut!
- Kuiten näyttämällä voit hakea avaimen jäsenpäivystyksestä. Jäsenpäivystys on kesäisin auki joka tiistai tai torstaina klo 18–19. Tarkista aika verkkosivuilta.

Voi myös hakea sähköisen jäsenhakemuslomakkeen netistä, [http://merimelajat.sporttisaitti.com/tarjontaa\\_muille/jaseneksi/](http://merimelajat.sporttisaitti.com/tarjontaa_muille/jaseneksi/). Lomake täytetään ja se lähetetään postitse toimistoon, tai viedään henkilökohtaisesti sinne. Liitä mukaan kopio melontakoulutodistuksesta. Uudelle jäsenelle lähetetään sitten lasku, ja kuittia vastaan voi hakea avaimen jäsenpäivystyksestä.

#### Jäsenmaksut:

Merimelojien melontakoulun käyneet maksavat 1. vuonna seuraavat maksut:  
Liittymismaksu 50€ + Normaali jäsenmaksu 100€ + Humalluodon (vajasaaren) avainpantti 15€. **Tarkista maksut aina etukäteen virheiden välttämiseksi.**

Tarkemmat tiedot maksuista: <https://merimelajat.sporttisaitti.com/tietoa-jasenille/maksut/>

Seuraan liittyvillä on talkoovelvoite. Talkoovelvoite koskee kaikkia niitä jäseniä, joilla on avainkortti vajasaarelle (pois lukien alle 18- ja yli 65-vuotiaat). Talkoovelvoite pitää sisällään kaksi tapahtumaa vuoden aikana seuran hyväksi. Liittymisvuotena talkoovelvoitetta ei ole.

## Liite 2: Melonta- ja soutuiliiton EPP1 vaatimukset

### Meloja 1 -peruskurssin sisältö

#### Melontataidot

- vesille lähtö ja vesiltä nousu sekä laiturilta että luonnonrannasta
- kajakissa aukkoiteen kiinnitys ja avaus
- hyvä melonta-asento, tasapaino ja rentous
- eteenpäin melominen
- pysähtyminen
- taaksepäin melominen
- sivuttain melominen ainakin yhdellä tavalla
- tuen ottaminen vedestä, perusteet
- kajakin/kanootin ohjailu ja kääntäminen melanvedoilla, peräsimellä, nostoevällä, painonsiirrolla, melan käyttö peräsimenä
- lauttautuminen

#### Turvallisuustaidot

- kanootin turvatarkastus ennen vesille menoa, erityisesti melojan ja kajakin / kanootin kelluvuuden varmistaminen
- kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat
- kanootin / kajakin kaataminen, kiipeäminen avustettuna takaisin kanoottiin tai uiminen kajakin / kanootin kanssa rantaan
- kalustolle ja olosuhteisiin sopivat pelastustavat

#### Tiedot

- perustiedot melonnasta ja välineistä, niiden säädöistä ja valinnasta: kanootit, kajakit, liivit, aukkoitteet, melat ja turvallisuusvarusteet
- jalkatukien säätäminen, peräsimen ja nostoevän käyttö
- olosuhteiden mukainen vaatetus ja varavaatetus
- erilaiset melontaolosuhteet, kuten virtaava vesi, suojaisat reitit, avovesi, vesiliikenne
- eri melontamuodot, esim. rata-, koski-, retkimelonta
- seuratoiminta ja melonnan harrastaminen Suomessa

#### Ympäristötietous

- jokamiehenoikeudet ja -velvollisuudet, missä saa/ei saa meloa tai rantautua
- luonnossa liikkuminen, esim. lintujen pesinnän huomioiminen

- ympäristöstä huolehtiminen, esim. roskien kerääminen, kasvihuonekaasupäästöjen huomioiminen toiminnassa

#### Turvallisuustietous – turvallisuusajattelu

- ennakoiva melontataitojen ja turvallisuustaitojen harjoittelu
- omien voimien ja osaamisen arvioiminen suhteessa vallitseviin olosuhteisiin ja riskeihin
- sää, tuulen, aallokon ja virtauksen vaikutukset melontaturvallisuuteen
- muu vesiliikenne, veneväylät • ryhmässä melominen – ryhmäkuri ja kommunikaatio
- turvallisuusvarusteet
- toimiminen hätätilanteessa: hälytä apua – estä lisäonnettomuudet – pelasta, jos voit vaarantamatta itseäsi
- hypotermia – ennaltaehkäisy
- tieto melomaan lähdestä esim. vajakirjaan