



Meloja 3 (SuMe) - kurssisisältö

Suomen merimelontayhdistyksen Meloja 3 on vähintään 10 tuntia kestävä melonnan jatkokurssi, joka kehittää käytännön melontatilanteissa tarvittavia taitoja ja tietoja. Kurssi voidaan järjestää esimerkiksi viikonlopun aikana tai kolmena iltana. Kurssilla osallistujat saavat opetusta ja harjoittelevat oikeaoppisia tekniikoita, jotka vastaavat Meloja 3 tasoa.

Kurssin lopuksi kouluttaja käy palautekeskustelun kaikkien osallistujien kanssa. Palautekeskustelun tarkoituksena on antaa osallistujille rakentavaa palautetta ja toimia jatkoharjoittelun tukena kohti Meloja 3 taitonäyttöä.

Tavoite:

Kurssin suorittanut meloja osaa huolehtia itsestään alla mainituissa olosuhteissa ja pystyy toimimaan luotettavasti ryhmänjohtajan apuna esimerkiksi pelastustoimissa.

Olosuhteet:

Osittain avoin meri- tai järviolue, tuuli 6-10+ m/s, noin 0,5 - 1,0 metrin aallokko.

Ennakkovaatimukset:

Meloja hallitsee hyvin kajakkimelonnan perusteet mikä vastaa Meloja 2 tasoa (katso osallistujan ohjeet).

Kouluttaja:

Suomen merimelontayhdistyksen lisensioima kouluttaja. Kurssilla on enintään 6 oppilasta/kouluttaja.

OPETETTAVAT MELONTATAIDOT

Tehokas eteenpäinmelonta

Aiheet: oikein säädetty kajakki, ryhdikäs istuma-asento, jalkojen käyttö vartalon kierron tukena, melan liikerata vedessä.

Tavoiteltavat asiat:

- Kykenee melomaan normaalia retkivauhtia (noin 6km/h) hyvällä melontarytmillä useita kilometrejä yllä mainituissa tuuliolosuhteissa,. Melonta on tehokasta myös vastatuuleen.
- Voimantuotto lähtee jaloista, vartalo ja hartialinja kiertyvät selkeästi ja selän asento on ryhdikäs.
- Käsivarret ovat melanvetojen aikana pääosin suorana, ote melasta on rento.
- Veto alkaa kun koko lapa on vedessä noin nilkan kohdalta (ei ilmavetoa) ja päättyy vartalolinjalle.

Kajakin kallistaminen

Aiheet: Korostetaan hyvän kontaktin tärkeyttä kajakkiin. Osataan hahmottaa jalkojen ja vartalon käyttö osana kallistuksen hallintaa kajakin ollessa liikkeessä.

Tavoiteltavat asiat:

- Osaa kallistaa kajakkia niin että siitä on käännöstekniikoissa selvästi hyötyä.
- Kallistus on kontrolloitua ja hallittua, eri tilanteissa tarkoituksenmukaista.
- Pystyy pitämään kajakin kallistuksen myös pienessä aallokossa.

Tuennat

Aiheet: alatuki, ylätuki, liikkuva melatuki (sculling)

Tavoiteltavat asiat:

- Alatuki liikkeessä on toimiva ja hallittu (meloja luottaa melan antamaan tukeen).
- Osaa käyttää ylätukea turvallisesti (käsien asento), jos mahdollista niin harjoitellaan pienessä murtuvassa aallossa.
- Liikkuva melatuki (sculling): pienellä nousevalla lapakulmalla tapahtuva rauhallinen edestakainen melanliike, joka antaa tukea. Meloja uskaltaa kallistaa kajakkia ja nojata kunnolla sivulle luottaen melan antamaan tukeen.

Ohjaustekniikat

Aiheet: etuperäsin, sivuttain siirtyminen vauhdissa, Kajakin ohjaaminen melaperäsimellä, eri tekniikoiden yhdistäminen.

Ohjaustekniikoiden harjoittelussa pyritään kokonaisuuden hahmottamiseen ja tarkoituksenmukaisten tekniikoiden yhdistelyyn käytännössä.

Tavoiteltavat asiat:

- Etuperäsin: tehokas kaariveto aloittaa käännöksen, kajakin kallistus pysyy koko käännöksen ajan, lapa on kokonaan vedessä eikä se jarruta käännöstä.
- Sivuttain siirtyminen vauhdissa: kajakki siirtyy sivulle vauhtiaan menettämättä. Ymmärtää miten melan sijainnin merkityksen ja osaa muokata sitä tarvittaessa.
- Melaperäsin: Pystyy ohjailemaan kajakkia matkavauhdissa samalta puolelta molempiin suuntiin kajakin menettämättä vauhtia. Ymmärtää melan syvyyden vaikutuksen liikkeen tehokkuuteen.
- Osaa siirtää melaperäsimen tarvittaessa tueksi.

Aallokossa ja tuulessa melominen

Aiheet: kajakin kääntäminen, painonsiirto, olosuhteiden hyödyntäminen, surffausta.

Kurssilla pyritään huomioimaan vallitsevat olosuhteet ja hyödyntämään niitä yllä olevien asioiden hahmottamiseksi osallistujien oman kokeilun kautta.

Tavoiteltavat asiat:

- Tehokas kajakin kääntäminen tuulessa käyttäen koko vartaloa tuottamaan voimaa

- Olosuhteen hyödyntäminen, ajoituksen tärkeys.
- Pystyy vaikuttamaan kajakin kulkuun painonsiirrolla.
- Saa kajakin surffiin ja pystyy korjaamaan kajakin kulkusuuntaa
- Osaa ottaa tukea pienestä murtuvasta aallosta.

OPETETTAVAT TURVALLISUUSTAITOT

Paripelastus

Aiheet: paripelastus esim. "heel hook", avustettu paripelastus,

Pelastautumisia harjoitellaan kurssiolosuhteiden mukaisessa kelissä.

Tavoiteltavat asiat:

- Uimarin ja pelastajan toiminta on ripeää (n. 1 min) ja määrätietoista.
- Uimari säilyttää kontaktin kajakkiinsa ja melaansa ja toimii vedessä rauhallisesti.
- Pelastaja johtaa selkeästi toimintaa.
- Kajakki tyhjenetään niin että matka voi jatkua turvallisesti.
- Uimari pääsee nousemaan helposti kajakkiinsa.
- Pelastajalla on tukeva ote uimarin kajakista kunnes uimari on melontavalmiudessa ja varmistaa että toinen kykenee jatkamaan melontaa.

Tajuttoman/väsyneen pelastus "skuupaus, esitellään ja jos aikaa niin harjoitellaan helpoissa olosuhteissa.

Itsepelastus

Itsepelastusta kokeillaan kurssiolosuhteiden mukaisessa kelissä oppilaan valitsemalla tekniikalla.

Tavoiteltavat asiat:

- Osallistuja pääsee toteamaan oman taitotasonsa hieman vaativammassa olosuhteessa, saa opastusta jatkoharjoittelun tueksi.

Kajakkipyörähdyksen perusteet

Näytetään muutamia hyviä suorituksia.

Tavoiteltavat asiat:

- Osallistuja ymmärtää mistä kajakkipyörähdyksessä on kyse (vartalon liike, mela ja kädet ovat toissijaisessa roolissa), saa opastusta jatkoharjoittelun tueksi.

Hinaukset

Aiheet: Hinaukset pelastustilanteessa

Hinauksien käyttö turvallisen pelastustilanteen luomiseksi (siirtäminen tai paikallaan pitäminen).

Tavoiteltavat asiat:

- Osaa kiinnittää hinauksen pelastajan kajakkiin ja siirtää hänet pois vaarasta tai pitää paikallaan.
- Kontaktihinaus kurssiolosuhteissa.

- Osallitujalla on toimiva hinausjärjestelmä ja taito käyttää sitä sujuvasti. Tilanteeseen tulo ja kytkeminen on ripeää, melonta tehokasta ja järjestelmän pakkaaminen vesillä onnistuu sujuvasti.

Esitellään lyhyen kontaktihinausköyden hyödyt (muun muassa tyhjän karanneen kajakin kuljettaminen).

Varusteet

Aiheet: kännykkä vesitiiviisti pakattuna kiinni melojassa, varamela, hinausköysi ja katkaisuveitsi, pumppu, merkinantovälineet, varaenergia, ea-pakkaus, pieni korjauspakkaus, vaihtovaatteet vesitiiviisti pakattuna.

Käydään läpi turvallisuusvarusteet, kerrotaan miten ja minne ne kannattaa pakata. Kouluttaja voi esitellä esimerkiksi oman korjauspakkauksen sekä ea-pakkauksen sisällön.

Tavoiteltavat asiat:

- Osallistujan henkilökohtaiset melontavarusteet ovat asianmukaiset ja kunnossa ja hän osaa käyttää niitä.

Melominen ryhmänä

Osallistuja ymmärtää, että ryhmän turvallisuus muodostuu kokonaisuudesta ja kaikki ryhmän jäsenet vaikuttavat siihen. Harjoitellaan kurssiolosuhteissa erilaisissa tuulensuunnissa ja huomioidaan ryhmän koossapysymisen haasteet.

Tavoiteltavat asiat:

- Meloja ymmärtää oman vireystilan merkityksen koko ryhmälle (mm. juoma, ruoka, lepo).
- Muiden ryhmän jäsenten havainnointi (pää kääntyy myös muilla kuin ryhmän vetäjällä).
- Sujuva melominen ryhmässä ja ohjeiden noudattaminen.
- Osallistujan omatoiminen reagointi tilanteeseen esim. kajakin tukeminen, pelastustoimenpiteiden aloittaminen.

Käydään läpi myös ryhmän johtamisen peruserä: CLAP - kommunikaatio, näköyhteys, ennakointi, sijoittautuminen.

Reittisuunnittelu ja sääolosuhteiden huomioiminen

Asiat käydään kurssilla läpi esimerkkien kautta ja osallistujille tulisi muodostua niistä riittävä ymmärrys kurssin aikana.

Tavoiteltavat asiat:

- Ymmärtää miten sääennuste huomioidaan reittisuunnittelussa.
- Tietää mistä säätietoa saa ja osaa suhtautua siihen oikein (luotettavuus – muutokset).
- Ymmärtää mikä vaikuttaa aaltojen muodostumiseen (aika, pyyhkäisymatka, tuulen voimakkuus)

Perusnavigointi

Aiheet: sujuva maisemanavigointi, eranto, suunnan ottaminen, itsensä paikantaminen ja koordinaatit.

Tavoiteltavat asiat:

- Osaa lukea karttaa ja tuntee tärkeimmät karttamerkit (väylä- ja syvyysmerkinnät, karit, kardinaali- ja lateraalimerkit, linjataulut, kummelit, majakka, loistot).
- Osaa ottaa suunnan kartalta ja maastosta sekä huomioida erannon.
- Osaa paikantaa itsensä kartalta ristisuuntiman avulla ja ilmoittaa paikan koordinaatit

Erityiset riskitekijät melonnassa

Asiat käydään läpi esimerkkien kautta. Muistutetaan osallistujia yleisimmistä vaaroista kuten liukastumiset rantakivillä, hypotermia, nestehukka sekä auringonpistos. Korostetaan ennaltaehkäisyä sekä ulkopuolisen avun hälyttämistä riittävän ajoissa.

Hypotermian oireet ja hoito käydään läpi esimerkkitilanteen kautta.

Tavoiteltavat asiat:

- Osallistuja tietää yleisimmät hypotermian oireet ja osaa toimia tilanteen vaatimalla tavalla.