

Nuorten Meloja 1-kurssi

Lämpimästi tervetuloa nuorille suunnatulle melonnan peruskurssille! Nuorten kurssi noudattaa Meloja 1-peruskurssia soveltaen sitä nuorille. Lisää tietoa Meloja 1-kurssista [täältä](#).

Ennen kurssia on hyvä tietää muutamia asioita ja niitä käymmekin nyt läpi. Kurssi järjestetään kolmena iltana. Paikalla HiiPun rannassa on hyvä olla ajoissa, noin varttia ennen aloitusta. Tarkka-osoite on Niittyrinne 8 (alas rantaan, liitteenä linkki ajo-ohjeeseen <https://www.hiipu.fi/@Bin/255868/Ajo-ohje2.GIF>.)

Mitä kurssilla tehdään?

Kurssilla opitaan melontatekniikkaa ja melonnan perustaitoja. Teemme myös retken lähisaareen, sekä kokeilemme reskutusta eli pelastautumista. Kaadamme kajakit hallitusti ja opetlemme turvallisen tavan kiivetä takaisin kajakkiin toisen avustuksella. Opimme myös avustamaan itse veden varaan joutunutta.

Mitä voi pukea päälle, kun lähtee melomaan?

Melonta-asuksi soveltuu sään mukainen, liikkumiseen soveltuva urheilu- tai ulkoiluasu. Puuvillainen vaate imee vettä ja muuttuu siten kastuessaan painavaksi. Farkut, hameet ja muut hienot vaatteet kannattaa jättää suosiolla kaappiin! Kohtalainen sade ei estä melomista, mutta sateen sattuessa vedenpitävä asu voi olla paikallaan. Järvellä ja rannassa käy usein tuuli, joten matkassa olisi hyvä kulkea myös lämpimämpää vaatetta. Kurssille on jokaiselle kerralle tärkeää varata pyyhe ja vaihtovaatteet mukaan pulahduksen varalle. Vaihtovaatteet tulisi pakata vesitiiviisti, sillä ne kulkevat mukana kajakissa. Tähän tarkoitukseen voi käyttää erillistä kuivapussia, mutta mikäli kotoa ei vielä sellaista löydy, niin ei hätää, kauppoille ei tarvitse säännätä, vaan myös tiivis muovipussi tai minigrip pussi ajaa asian hyvin! Jalkineet eivät ole pakolliset, monet melovat paljain jaloin tai sukkasillaan (erityisesti hyvin jalassa pysyvät villasukat sopivat tarkoitukseen, sillä ohuet puuvillasukat ovat kastuessaan kylmät). Mikäli kuitenkin haluaa käyttää jalkineita, niin uimatossut, melontatossut tai muut hyvin kevyet ja joustavat jalkineet sopivat melontaan. Meloessa ei voi käyttää lenkkareita tai muita vastaavia jäykkiä jalkineita, eikä jalkineissa saisi olla naruja tai muita erillisiä kappaleita, jotka voisivat tarttua kajakkiin kiinni.

Mitä muuta kurssille tarvitsee mukaan?

Auringolta suojautuminen on tärkeää veden äärellä. Aurinkoisella säällä pään suojana on hyvä olla lippis tai huivi, ja aurinkorasvaa on myös hyvä käyttää. Aurinkolasit ja silmälasit tulee varustaa putoamisen tai kaatumisen varalta esimerkiksi kuminauhalla. Pukuhuoneesta löytyy lukittavat kaapit, joissa voi säilyttää avaimia, puhelinta ja muita arvoesineitä melonnan ajan. Mikäli tavaroita ottaa mukaan vesille, on huomioitava putoamis- ja kastumisvaara. Jos pidät mukana esimerkiksi avaimia, huolehdi että ne ovat vetoketjullisessa taskussa. Mukaan tulee varata juomapullo. Muovinen pullo kelluu pudotessaan kannelta. Metallinen tai lasinen pullo tulisi varustaa jonkinlaisella klipsillä. Kurssi-illat ovat pitkiä, joten myös pientä evästä on hyvä varata mukaan, jotta energia riittää läpi illan. Retki-iltana voi pakata mukaan myös retkelle sopivaa tukevampaa syötävää. Rannassa liikkumiseen on hyvä varata mukaan crocsit tai muut helposti riisuttavat lipokkaat. Retkipäivänä tai rannassa tehtävien harjoitusten aikana lämpimämpi taukovaate voi tulla tarpeen. Ensimmäisen kurssipäivän päätteeksi on mahdollisuus saunaan, joten uikkarit kannattaa silloin pakata matkaan.

Kurssille ei tarvitse ottaa mukaan melontakalustoa kuten pelastusliivejä tai aukkopeitteitä, vaan kaiken tarvittavan kaluston saa HiiPulta.

Ohjelma

Kurssin ohjelma elää jossain määrin muun muassa sen mukaan, millä aikataululla kerkeämme asioita käymään, miten suuri on ryhmän koko ja millaiset ovat sääolosuhteet.

Reskut eli pelastautumisharjoitus pidetään ensimmäisenä kurssipäivänä, minkä johdosta päivä saattaa venyä. Ensimmäisenä päivänä on hyvä ottaa mukaan uimapuku ja muut saunavarusteet, sillä pelastautumisen jälkeen on mahdollista lämmitellä saunassa. (Pelastautuminen suoritetaan todellista tilannetta mukaillen melontavarusteet päällä, uimapuku on vain saunomista varten).

Mitä muuta tarvitsee tietää?

Edellytämme kurssilaisilta uimataittoa. Melontaan ja mahdollisesti turvallisuuteen vaikuttavat sairaudet (esim. diabetes, epilepsia, pahat allergiat mm. hyönteisille) tai vammat on ilmoitettava ohjaajille ennen kurssin alkua. Kurssilaiset eivät ole vakuutettuja Hiidenveden purjehtijoiden taholta, vaan jokainen osallistuu omalla vastuullaan.

Maksaminen

Maksuohjeet lähetetään osallistujille sähköpostitse ennen kurssin alkua. Kurssi tulee maksaa ennen kurssia. Nuorten maksu on 40€. Kuitti maksusta tulee esittää kurssille ilmoittautuessa paperisena tai kännykästä. Hintaan sisältyy kurssimateriaali, kaluston käyttö sekä diplomi.

Jäseneksi?

Jos melontakärpänen pääsee kurssilla puraisemaan, on hyväksytysti suoritettuna kurssin jälkeen mahdollista liittyä HiiPun jäseneksi. Lisätietoa jäseneksi liittymisestä löytyy [HiiPun sivuilta](#).

Jos jokin askarruttaa mieltäsi, olethan rohkeasti yhteydessä! Selvitetään pulmat ja pohdinnan aiheet yhdessä :)