

Tervetuloa HiiPun MELOJA1- melontakurssille

VIIKONLOPPUKURSSI

Kyseessä on melonnan peruskurssi, joka sopii aloittelijoille ja jonkin verran meloneillekin. Kurssi noudattaa Suomen Melonta- ja soutuliiton [MELOJA1- kurssisuositusta](#). Kurssin käyneet voivat ladata itselleen MELOJA1-kortin. Lopussa tästä tarkemmin.

Paikalla HiiPun rannassa on hyvä olla jo varttia vaille aloitusta. Tarkka osoite on Niittyrinne 8, mäkeä alas rantaan. Liitteenä linkki ajo-ohjeeseen

Lauantai: Harjoitellaan melontatekniikkaa ja opitaan melonnan perustaitoja. Osa harjoituksista tehdään maalla. Lounastauko noin 11.30-12.30. Pelastautumis- ja kaatumisharjoitus tehdään kurssipäivän päätteeksi. Mahdollisuus saunomiseen tämän jälkeen.

Sunnuntai: Melotaan päivä retkeillen Hiidenvedellä samalla opetellen ja kerraten melontatekniikkaa. Lounastauko pidetään laavulla (kelin salliessa mahdollisuus tehdä nuotio, huom. metsäpalovaroitus).

Kurssilla käytetään HiiPun kajakkiyksiköitä ja melontavarusteita. Katsomme varusteet kurssin aluksi yhdessä ja vaatteitakin ehtii vielä tarvittaessa rannassa vaihdella ennen vesille lähtöä.

Melonta-asu: Melonta-asuksi soveltuu sään mukainen, liikkumiseen soveltuva urheilu- tai ulkoiluasu. Paksu puuvillainen vaate imee vettä ja muuttuu kastuessaan painavaksi. Farkut ja hameet eivät pääosin sovellu melomiseen. Sateen sattuessa vedenpitävä asu on paikallaan. Kohtalainen sadekaan ei haittaa melontakurssia. Varaa kurssille *mukaan myös vaihtovaatteet ja pyyhe jokaisena päivänä* vesitiiviisti pakattuna (esimerkiksi kuivapussiin tai ehjiin kaksinkertaisiin muovipusseihin pakattuna).

Jalkineet: Meloessa ei voi käyttää lenkkareita tai muita vastaavia jäykkiä jalkineita. Mahdollinen uimasilleen joutuminen tulee jalkineita valittaessa huomioida. Uimatossut, melontatossut tai muut kevyet ja joustavat jalkineet sopivat melontaan. Monet melovat paljain jaloin tai villasukkasillaan. Kengännauhoja tai vastaavia ei saisi olla, jotta ne eivät jäisi jumiin jalkatukiin tai muihin kanootin/kajakin rakenteisiin.

Muu varustautuminen: Rannassa liikkumiseen kannattaa varata mukaan helposti riisuttavat kengät esim. crocsit tai lipokkaat. Päähine suojaksi auringolta tai sateelta, tarvittaessa aurinkovoide ja aurinkolasit. Aurinkolasit ja silmälasit tulee varustaa putoamisen varalta esimerkiksi kuminauhalla tms. Avaimet, kännykät ja muut arvoesineet voit säilyttää kurssin ajan pukutiloissa olevissa lukittavissa kaapeissa (vetoketjullinen tasku vaatteissa on hyvä paikka pukukaapin avaimen säilyttämiseen). Mikäli viet tavaroitasi vesille, huomioi putoamis- ja kastumisvaara. Ota mukaan juomapullo ja juotavaa. Pullo kulkee kajakin kannella; muovinen kelluu pudotessaan, metallia tai lasia oleva kannattaa varustaa klipsillä, jonka voi kiinnittää kansinaruihin. Tarvittaessa varaa mukaan pientä nopeasti nautittavaa evästä, jotta jaksat. Ensimmäisenä päivänä pelastautumisharjoituksen jälkeen on

halutessaan mahdollisuus saunomiseen (sekasauna), siihen kannattaa varata uima-asu mukaan.

Erityistä: Uimataito on melojan perustaito. Oletamme sinun olevan uimataitoinen. Jos uimataitosi on ruosteessa tai puutteellinen, ilmoitathan kurssilla asian ohjaajille. Tasapainon ja tajunnan menetystä aiheuttavat sairaudet (diabetes, epilepsia, ym.) tulee saattaa ohjaajien tietoisuuteen oman turvallisuutesi vuoksi.

Kurssin maksaminen: Saat sähköpostiisi ohjeet kurssin maksamisesta. Kurssin maksettuasi saat linkin verkko-oppimisalustalle, jonka kautta pääset itsenäisesti opiskelemaan asioita ennen kurssia. Verkkokurssin kesto on noin 2h.

Kurssimaksu: Aikuiset 95 €, nuoret 55 € (alle 18-vuotiaat) Hintaan sisältyy kurssimateriaali, kaluston käyttö, sähköinen Meloja 1-kortti sekä diplomi.

Kurssin käynyt voi liittyä HiiPuun. Liittymisohjeet ovat HiiPun kotisivulla www.HiiPu.fi sivulla HiiPu/Jäseneksi. Kurssin käyneen ei tarvitse maksaa liittymismaksua.

MELOJA 1 -kortti: HiiPulla on oikeus Euro Paddle Pass (EPP) -järjestelmän 1-tason MELOJA1-kortin myöntämiseen. Kortin saadakseen on hyväksytysti suoritettava kaikki osa-alueet peruskurssillamme. Kortti tulee itsenäisesti ladattavaksi verkko-oppimisalustan kautta, kun kaikki kurssin osa-alueet on hyväksytysti suoritettu. Kortin voi myös lunastaa itselleen fyysisenä korttina 12 euron hintaan. Kortti on helppo tapa todistaa taitonsa niin Suomessa kuin ulkomaillakin (mukana järjestelmässä 9 Euroopan maata), sillä monet vuokraamot vaativat tietyn tason osaamista vesille pääsemiseksi.