

## **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 käynyt voi lunastaa Suomen melonta- ja soutuliiton MELOJA1-kortin. Tarkemmin lopussa.

Kurssi pidetään lauantaina ja sunnuntaina klo 9 - 15. Ajo ohje on HiiPun kotisivuilla [www.HiiPu.fi](http://www.HiiPu.fi). Tarkka osoite on Niittyrinne (Yli-Haakkointie 9/Niittyrinnettä alas rantaan).

Kurssilla käytetään HiiPun kajakkiyksioitä ja melontavarusteita.

### **Lauantaina**

melotaan Maaniitunlahdella HiiPun rannan tuntumassa. Lounastauko klo 11.30 - 12.30 pidetään HiiPun rannassa. Osa harjoituksista suoritetaan maissa.

Ensimmäisen kurssipäivän päätteeksi on pelastautumis- ja kaatumisharjoitus. On erittäin tärkeää hankkia tämäkin elämys valvotusti ja opastetusti, jotta olisi edes hieman kokemusta tilanteesta, jos vahinko joskus sattuu omalle kohdalle osumaan.

Harjoituksen jälkeen on mahdollista lämmitellä saunassa.

Pelastusharjoitus kaatumisineen on vapaaehtoinen, joskin sen suorittamatta jättäminen merkitään kurssitodistukseen.

### **Sunnuntaina**

melotaan retkeillen ja taitoja kehittäen Hiidenvedellä. Lounastauko pidetään laavulla. Jollei ole metsäpalovaroitus voimassa, siellä voidaan tehdä nuotio. Muussa tapauksessa on tyytyminen kylmiin eväisiin ellei ole retkikeitintä matkassa. Retkelle voi ottaa omia varusteita mukaan.

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 sovellu melomiseen. Sateen sattuessa vedenpitävä asu on paikallaan. Isohko sadetakki, jonka voi pukea melontaliivien päälle vaikka vesillä ollessa suojaa mainiosti tuulelta ja myös jonkin verran kastumiselta.

Kohtalainen sadekaan ei haittaa melontakurssia.

Pakollisena on kurssille mukaan vaihtovaatteet vesitiiviisti pakattuna (Esimerkiksi kuivapussi tai ehjiin kaksinkertaisiin muovipusseihin pakattuna). Tautotakki voi olla tarpeen viileillä keleillä.

## Jalkineet:

Meloessa ei voi käyttää lenkkareita tai muita vastaavia jäykkiä jalkineita. Mahdollinen uimasilleen joutuminen tulee jalkineita valittaessa huomioida. Uimatossut, melontatossut, 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 rakenteisiin.

## Muu varustautuminen:

Päähine suojaksi auringolta tai sateelta, tarvittaessa aurinkovoide ja aurinkolasit. Auringolta suojautuminen on erityisen tärkeää vesillä.

Aurinkolasit ja silmälasit tulee varustaa putoamisen varalta esimerkiksi kuminauhalla tms.

Avaimet, kännykät ja muut arvoesineet voit säilyttää pukutiloissa olevissa lukittavissa kaapeissa. Mikäli viet tavaroitasi vesille, niin huomioi putoamis- ja kastumisvaara. Vetoketjullinen tasku on hyvä paikka pukukaapin avaimen säilyttämiseen. Vedenpitävä kännykkäkotelo ja kannyn turvanaru, jos kännykän haluaa mukaan.

Ota mukaan juomapulloihin tarpeeksi juotavaa koko päiväksi ja riittävästi evästä. Pakkaa eväät vesitiiviisti.

Pyyhe, uimapuku.

Istuma-alusta vaikkapa solumuovin palanen. Maissa tehtävissä harjoituksissa istutaan maassa. Samoin tauoilla voi olla mukavampi käyttää alustaa kuin istua (märällä) maankamaralla.

## Eriyistä:

Uimataito on melojan perustaito. Oletamme sinun olevan uimataitoinen. Jos uimataitosi on ruosteessa tai puutteellinen, ilmoitathan asiasta kurssin ohjaajille.

Tasapainon ja tajunnan menetystä aiheuttavat sairaudet (diabetes, epilepsia, ym.) tulee saattaa ohjaajien tietoisuuteen oman turvallisuutesi vuoksi.

## Kurssin maksaminen:

Ilmoittatuneille lähetetään sähköpostilasku, joka pitää maksaa ennen kurssia. Jokaiselle lähetetään oma lasku. Kuitti on esitettävä ennen kurssia (puhelimella, paperi).

Kurssimaksu: Aikuiset 80 €, nuoret 40 € (alle 19-vuotiaat)

Hintaan sisältyy kurssimateriaali, kaluston käyttö sekä diplomi.

Kurssin käynyt voi liittyä HiiPuun.

Liittymisohjeet ovat HiiPun kotisivulla [www.HiiPu.fi](http://www.HiiPu.fi) sivulla HiiPu/Jäseneksi.

Kurssin käyneen ei tarvitse maksaa liittymismaksua.

Ystävällisin terveisin

Hiidenveden Purjehtijat, [www.HiiPu.fi](http://www.HiiPu.fi)

## **Meloja 1 -kortti**

HiiPulla on oikeus myöntää Euro Paddle Pass (EPP) -järjestelmän 1-tason MELOJA1-kortti. Kortin saadakseen on hyväksytysti suoritettava kaikki osa-alueet peruskurssillamme.

Kortin voi lunastaa itselleen 10 euron hintaan.

Kortti on helppo tapa todistaa taitonsa niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Esimerkiksi monet vuokraamot vaativat tietyn tason osaamista vesille pääsemiseksi. Lisätietoa on Suomen Melonta- ja soutuliiton kotisivun koulutus-alisivulla.