

Olet ilmoittautunut nuorten Meloja1-peruskurssille. Lämpimästi tervetuloa!  
Nuorten kurssi noudattaa meloja1-peruskurssia soveltaen sitä nuorille.

Ennen kurssia on hyvä tietää muutamia asioita ja niitä käymmekin tässä viestissä läpi. Kurssi järjestetään ke 6.- pe 8.7. klo 17- 20. Paikalla HiiPun rannassa on hyvä olla ajoissa, noin varttia ennen aloitusta. Tarkka-osoite on Yli-Haakkointie 9 / Niittyrinne 8 Niittyrinnettä rantaan (Huom, navigaattori ohjaa usein viereisen kadun umpikujaan, 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 opettelemme turvallisen tavan kiivetä takaisin kajakkiin toisen avustuksella ja opimme myös avustamaan itse veden varaan joutunutta. Pelastautumisharjoitukset ovat melontaturvallisuuden kannalta erittäin tärkeitä.

## **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 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, kaupoille ei tarvitse sännätä, 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, sillä Maaniitunlahden pohjassa on useita avaimia ja puhelimia. Mukaan tulee varata juomapullo, joka pudotessaan veteen kelluu sekä juotavaa. 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. 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. Alla on kuitenkin kurssilaiselle tärkeää tietoa aikataulusta.

Reskutuksen eli pelastautumisharjoitus pidetään ensimmäisenä kurssi päivänä, minkä johdosta päivä saattaa venyä. Ensimmäisenä päivänä on myös hyvä ottaa mukaan uimapuku ja muut saunavarusteet, sillä pelastautumisen jälkeen on mahdollista sauna. Huomioithan kuitenkin että 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

Kurssimaksuohjeet 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 puraisemaan, on kurssin jälkeen mahdollista liittyä HiiPun jäseneksi. Lisätietoa jäseneksi liittymisestä löytyy osoitteesta <https://www.hiipu.fi/hiipu/jaseneksi/> . Jäsenmaksuista löytyy tietoa <https://www.hiipu.fi/hiipu/jasenmaksut/> .

## Kurssin pääohjaajana toimii

Mia Arnberg 040 828 1586

**HiiPun sähköposti:** [hiipu1@gmail.com](mailto:hiipu1@gmail.com)

Jos jokin askarruttaa mieltäsi, ota rohkeasti yhteyttä! Selvitetään pulmat tai

pohdinnan aiheet yhdessä :)

## **MELOJA1-kortti**

Kurssin kaikki osa-alueet suorittanut voi lunastaa itselleen **Meloja1-kortin** hintaan 10€. Kortti on helppo tapa todistaa melontataitonsa niin Suomessa kuin ulkomaillakin. Monet kanoottivuokraamot vaativat todistuksen melonnan osaamisesta. Korttia voit kysyä kurssin ohjaajilta.

Melontaterveisin Mia