

KJ-EXPERIENCE



AVOKANOOTTIMELONNAN PERUSKURSSI TAIVALKOSKELLA 10.-11.8.2019

Peruskurssilla harjoitellaan kokeneen kouluttajan johdolla avokanoottimelonnin tekniikoita ja turvallisuustaitoja ja tutustutaan avokanoottimelonnin mahdollisuuksiin retkeilyssä.

Kurssin tavoitteena on saavuttaa riittävät taidot jatkaa turvallisesti melontaharjoittelua ja harrastusta.

Ensimmäisenä päivänä käymme aluksi melonnin perustietoa ja siitä siirrymme opettelemaan melonnin perustaitoja vesille. Toisena päivänä teemme retken retkeilykeskuksen ympäristössä, jonka aikana toteutamme edellisen päivän opittua käytännön tilanteisiin ja opimme lisää tekniikkaharjoituksia käytännön kautta. Kurssin aikana on mahdollisuus suorittaa Meloja 1 (EPP1) taitokoe.

Taidot kurssin jälkeen

- Kanoottiin meno ja poistuminen luonnonrantaan ja laituriin
- Hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous
- Eteenpäin melonta
- Taaksepäin melonta
- Sivuttain melonta
- Tuen ottaminen vedestä
- Kanootin ohjailu ja kääntäminen melanvedoilla ja melan käyttö peräsimenä
- Kanootin kaataminen ja pelastautuminen avustettuna kanoottiin
- Kanootin turvatarkastus ennen vesille menoa ja kelluvuuden varmistaminen
- Kaluston asiallinen käsittely, huolto sekä kantaminen



Tiedot kurssin jälkeen

- Perustiedot melonnasta, välineistä ja valinnasta
- Olosuhteiden mukainen vaatetus ja varavaatetus
- Varusteet: kanootit, liivit, melat, kellukkeet kanooteissa, kypärät
- Turvallisuus tietous ja ymmärrys
- Omien voimien ja kykyjen arviointi suhteessa olosuhteisiin
- Tieto melomaan lähdöstä maihin (henkilö, paikka..)
- Ryhmässä melominen: ryhmäkuri ja kommunikaatio
- Tuuli, aallot, virta, sää
- Olosuhteiden kuten virtaavan veden ja järviolueiden erilaisuus
- Kalustolle ja olosuhteisiin sopivat pelastustavat
- Ravinto ja neste
- Hypotermia – miten ennaltaehkäistä, sekä lyhyet hoito-ohjeet
- Jokamiehen oikeudet, missä saa/ei saa meloa tai rantautua, sekä ympäristötietoisuus
- Seuratoiminnan ja melontamuotojen esittely



Kurssipaikka: Kylmäluoman retkeilykeskus

Kurssille otetaan enintään 16 osallistujaa.

Kurssin hinta: 125,00 € (sisältää kanootin ja melontavarusteet)

Tiedustelut ja ilmoittautuminen sähköpostilla kari.jarvinen@kj-experience.com tai puhelimitse 044 997 6887.

Ilmoittautuminen 4.7. mennessä.