

Suomen Kanoottiliitto r.y:n melontakurssin sisältösuositus

Suomen Kanoottiliiton virkistys- ja retkimelontajaos on tehnyt suosituksen aloittelijalle tarkoitetun melontakurssin vähimmäissisällöksi. Tavoitteena on, että jokainen liiton jäsenseuran melontakurssiksi nimetty kurssi takaa tietyt samat perusvalmiudet. Tämä suositus koskee ensisijassa melontaseurojen järjestämiä kursseja. Muut tahot voivat sitä halutessaan noudattaa. Jos melontakurssi noudattaa suositusta, voidaan antaa kurssidiplomi, joissa mainitaan kurssin täyttävän Suomen Kanoottiliiton suosituksen melontakurssin sisällöstä. Suositus pitää painaa myös diplomin kääntöpuolelle.

Kukin seura voi lisätä muita asioita omien vesiolosuhteidensa, kalustonsa ja toimintansa mukaan.

Tätä lyhyempiä tai vähemmän kattavia koulutuksia voidaan puolestaan kutsua melontaesittelyiksi tai lajiin tutustumiseksi.

Kurssin kesto on vähintään 10 tuntia ainakin kahdelle päivälle jaettuna. Pääosa ajasta käytetään melontataitoharjoitteluun.

Ohjaaja-oppilassuhteen suositus on 1:5 eli yksi ohjaaja viittä kurssilaista kohden, kuitenkin vähintään Merenkulkuhallituksen turvaohjeen mukaisesti.

Kalusto vaihtelee seuran käyttämästä kalustosta ja vesiolosuhteista riippuen.

Melonnin peruskurssin tavoitteet:

riittävät taidot jatkaa itsenäisesti turvallista melontaharjoittelua. Kokemus kuitenkin vasta tekee melojan.

Taidot (painotus seuran melontavesistä ja kalustosta riippuen)

- Kajakkiin/kanoottiin ja kajakista/kanootista laituriiin ja luonnonrantaan
- Kajakissa aukkopeitteen kiinnitys ja avaus
- Hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous
- Eteenpäin melonta
- Taaksepäin melonta
- Pysäytys
- Sivuttaimelonta ainakin yhdellä tapaa
- Perustuenta
- Kajakin/kanootin ohjailu ja kääntäminen melanvedoilla, peräsimellä, nostoevällä, painonsiirrolla, melan käyttö peräsimenä
- Vapaaehtoisena: kanoottiin/kajakin kaataminen ja uinti rantaan tai pelastautuminen ohjaajien esimerkin mukaan.
- Lauttaan meno vesillä ja siitä irrottautuminen
- Osata käyttää peräsimiä, nostoeväitä, säätää jalkatuet
- Tehdä kanoottiin turvatarkastus ennen vesille menoa, erityisesti kellukkeet
- Oppia kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat

Tiedot

Perustiedot melonnasta ja välineistä, niiden säädöistä ja valinnasta olosuhteiden mukaan

- Oma vaatetus ja varavaatteet kylmältä ja auringolta suojaksi
- Varusteet: kanootit, liivit, aukkopeitteet, melat, kellukkeet kanooteissa ja kajakeissa, kypärät
- Turvallisuustietous ja ymmärrys:
- omien voimien ja kykyjen arviointi suhteessa olosuhteisiin
- tieto melomaan lähdestä maihin (vajakirja, henkilö..)
- ryhmässä melominen
- tuuli, aallot, virta, sää
- muu vesiliikenne, väylät
- ymmärtää eri olosuhteiden kuten virtaavan veden ja merialueiden erilaisuus
- kalustolle sopivan pelastustavan esittely
- Ravinto ja neste (yksinkertaisimmillaan juomapullo, eväät)
- Hypotermia – miten ennaltaehkäistä oikealla vaateutuksella ja lyhyet hoito-ohjeet
- Jokamiehen oikeudet, missä saa/ei saa meloa tai rantautua sekä ympäristötietoisuus
- Seuran toiminnan ja melontamuotojen esittely. Esimerkiksi rata-, koski-, retkimelonnin lyhyt esittely.

Turvajärjestelyt – turvallinen olo tavoitteena

Ohjaajien riittävä lukumäärä (1:5), kuitenkin vähintään merenkululaitoksen melonnin turvaohjeen mukaisesti (yksi ohjaaja 10 kanoottia tai 16 melojaa kohden) ja taidot

- Harjoittelu suojaisilla vesialueilla
- Kurssilaisten uimataidon varmistus
- Tajunnan tai tasapainon menetystä aiheuttavista sairauksista on hyvä kertoa ohjaajille
- Kalusto- ja varustevaatimukset MKL:n turvaohjeen mukaisesti
- Millä etäisyydellä melotaan, miten saadaan pysymään kommunikointiyhteys. Kommunikointi vesillä sekä ryhmän kesken että ohjaajien kesken puhe-etäisyydellä (pilli, melamerkit sovitettava).
- Ryhmäkuri on osa turvallisuutta
- Näkyvyys ja ohjaajien erottaminen (esim. liivit, lippalakit tms.)
- Turvavälineet ohjaajilla ja niiden käyttötaito ennalta
- Pelastussuunnitelma josta tehdään selkoa osallistujille
- Turvavene, jos tarpeen
- MKL:n turvaohje on ensisijainen ohjenuora

SKaL/Virkistys- ja retkimelontajaos 26.5.2000.

Finlands Kanotförbund r.f. rekommendationer för paddlingskursens innehåll

Rekreations och utfördsutskottet i Finlands Kanotförbund har sammanställt rekommendationer rörande minimiinnehåll i en paddlingskurs för nybörjare. Målet är alla kurser som förbundets medlemsföreningar håller med namnet paddlingskurs garanterar samma grundfärdigheter. Rekommendationen berör i första hand kurser arrangerade av kanotklubbarna. Andra intressenter får fritt följa rekommendationerna om de så önskar. För paddlingskurser som följer rekommendationen, kan man ge ett kursdiplom, i vilket nämns att kursen uppfyller Finlands Kanotförbunds rekommendationer gällande paddlingskursens innehåll. Rekommendationen måste tryckas också på diplomets avigsida.

Varje förening kan lägga till egna sekvenser enligt egna sjöförhållanden, utrustning och verksamhet.

Kortare eller mindre omfattande kurser kan man närmast kalla för paddlingsförevisningar eller introduktion till grenen.

Kurserns längd är minst 10 timmar fördelad på minst två dagar. Största delen av kursen används till att öva in paddlings skicklighet.

Ledare-elev förhållandet rekommenderas vara 1:5 dvs en lärare per fem kursdeltagare, dock så att minst Sjöfartsstyrelsens säkerhetsrekommendationer följs.

Utrustningen varierar enligt tillgång på utrustning och vattenörhållanden.

Målsättning för paddlingens grundkurs:

- Tillräcklig skicklighet att fortsätta med en trygg paddlingsutövning på egen hand. Dock så att det är först med erfarenhet man blir en kanotist.
- Tekniskt kunnande (tyngdpunkten är beroende av föreningens paddlingsvatten och tillgång på utrustning)
- Ur och i-stigning från/till kajak/kanadensare till brygga och naturstrand
- Applicering av kapellet och lösgöring av det
- En god paddlingsställning, att hålla balansen och att slappna av
- Paddla framåt
- Paddla bakåt
- Att stoppa upp
- Paddla sidlänges på minst ett sätt
- Bas-stödtag med paddeln
- Att styra kajaken och vända den med paddel, roder, skedda, viktöverföring, paddelroder
- Frivilligt: att stjälpka kajaken/kanadensaren och simma iland eller att rädda sig efter ledarens exempel
- Att bilda flotte på vattnet och att lösgöra sig från den
- Kunna använda olika roder, skeddor, justera fotstöd
- Göra en säkerhetsgranskning av kanoten förrän man ger sig ut på färd, speciellt flyttankar
- Lära sig en riktig hantering av utrustningen, underhåll och goda sätt att bära kanoten

Kunskaper

- Baskunskap om paddling och utrustning, justeringar av dem och val enligt omständigheter
- Egen klädsel och reservkläder för skydd mot sol och köld
- Utrustningar: Kanot, flytväst, kapell, paddel, flottörer i kajaker och kanadensare, hjälmar
- Säkerhet och att förstå säkerhetsaspekterna:
- Att bedömma de egna krafterna och skicklighet i olika förhållanden
- Ge färdbeskrivning i land (klubens loggbok, nån person)
- Att paddla i grupp
- Vinden, vågorna, strömmar, väder
- Övrig sjöfart, farleder
- Förstå skillnaderna på exempelvis strömmande vatten och havsområden
- Lämpliga sätt att rädda sig enligt utrustning
- Näring och dryck (som enklast vattenflaska, picknickmål)
- Hypotermi – att undvika med riktig klädsel och skötsel i sammanfattning
- Allemansrätten, var får man/får inte paddla eller ta iland och miljömedvetenhet
- Presentation av klubbens verksamhet och paddlingsformer. Exempelvis ban-, fors- och utfärdspaddling i korthet

Säkerhetsarrangemang – säkerhetskänsla som målsättning

- Ledarnas antal tillräcklig (1:5), dock minst sjöfartsstyrelsens rekommendationer för paddling (en ledare per 10 kanoter eller 16 paddlare) och kunnande
- Övning i skyddade vattenområden
- Säkra kursdeltagarnas simkunnsighet
- Sjukdomar som kan medföra förlust av medvetande eller balans är bra att meddela om till ledare
- Utrustning och tillbehörskrav enligt sjöfartsstyrelsens säkerhetsanvisningar
- På vilket avstånd man paddlar, hur man upprätthåller kommunikationen. Kommunikation på vattnen och inom gruppen, samt mellan ledare inom röst avstånd (tecken med visselpipa och paddel överenskomna)
- Gruppdisciplinen är en del av säkerheten
- Synlighet och att urskilja ledare (exempelvis flytvästar, skärmössor etc.)
- Säkerhetsutrustning hos ledare och inövade färdigheter
- Räddningsplan vilken klargörs för deltagarna
- Följebåt vid behov
- Sjöfartsstyrelsens säkerhetsanvisningar är primära ledtrådar

Finlands Kanotförbund/Rekreations och utfärdskottet
26.5.2000