



Meloja 2 (SuMe) - kurssisisältö

Suomen merimelontayhdistyksen Meloja 2 on vähintään 10 tuntia kestävä melonnan jatkokurssi, joka syventää melonnan perustaitoja ja tietoja. Kurssi voidaan järjestää esimerkiksi viikonlopun aikana tai kolmena iltana. Kurssilla osallistujat saavat opetusta ja harjoittelevat oikeaoppisia tekniikoita, jotka vastaavat Meloja 2 tasoa.

Kurssin lopuksi kouluttaja käy palautekeskustelun kaikkien osallistujien kanssa. Palautekeskustelun tarkoituksena on antaa osallistujille rakentavaa palautetta ja toimia jatkoharjoittelun tukena kohti Meloja 2 taitonäyttöä.

Tavoite:

Kurssin suorittanut meloja osaa huolehtia itsestään alla mainituissa olosuhteissa ja pystyy toimimaan samalla osana ryhmää.

Olosuhteet:

Osittain avoin meri- tai järviolue, max tuuli 8 m/s, max 0,5 metrin aallokko.

Ennakkovaatimukset:

Meloja hallitsee kajakkimelonnan alkeet mikä vastaa Meloja 1 tasoa (*katso osallistujan ohjeet*).

Kouluttaja:

Suomen merimelontayhdistyksen lisensoima kouluttaja. Kurssilla on enintään 6 oppilasta/kouluttaja.

OPETETTAVAT MELONTATAIDOT

Tehokas eteenpäinmelonta

Aiheet: oikein säädetty kajakki, ryhdikäs istuma-asento, jalkojen käyttö vartalon kierron tukena, melan liikerata vedessä.

Tavoiteltavat asiat:

- Kykenee melomaan normaalia retkivauhtia (noin 6km/h) hyvällä melontarytmillä.
- Voimantuotto lähtee jaloista, vartalo ja hartialinja kiertyvät selkeästi ja selän asento on ryhdikäs.
- Käsivarret ovat melanvetojen aikana pääosin suorana, ote melasta on rento.
- Veto alkaa kun koko lapa on vedessä noin nilkan kohdalta (ei ilmavetoa) ja päättyy vartalolinjalle.
- Erottaa pystyn ja matalan melontatekniikan ja tietää niiden käyttötarkoitukset.

Kajakin kallistaminen

Aiheet: Korostetaan hyvän kontaktin tärkeyttä kajakkiin, kallistamisen eri osa-alueet - mitä kajakin sisällä tapahtuu. Havainnollistetaan kallistamisen ja nojaamisen ero.

Tavoiteltavat asiat:

- Osaa kallistaa kajakkia paikallaan, vartalossa on selkeä kaari, niin että tasapaino säilyy ja pää pysyy kajakin keskilinjalla.
- Pystyy pitämään kajakin kallistuksen eteenpäin melottaessa.
- Kallistamisen eri vaiheet: jalkojen tuki ja sen määrä kallistuksen eri vaiheissa
- Nojaaminen: vartalon painopiste siirtyy kajakin keskilinjän ulkopuolelle.

Tuennat

Aiheet: Alatuki liikkeessä ja paikallaan, alatukikäännös. Ylätuen ja liikkuvan melatuen (sculling) perusteet.

Tavoiteltavat asiat:

- Ymmärrys siitä mistä tuenta muodostuu: Melan tehtävänä on pysäyttää kaatuminen, jalkojen ja lantion/keskivartalon liikkeellä oikaistaan kajakki.
- Alatuki liikkeessä: meloja siirtää painoaan hetkellisesti melan lavan päälle normaalissa melontavauhdissa ja saa tunteen veden antamasta tuesta (kajakki kaatuisi ilman melatukea).
- Alatuki paikallaan: kajakki kallistetaan yli kaatumispisteen, mela pysäyttää kaatumisen ja kajakki oikaistaan lantion työskentelyllä ennen ylävartalon siirtoa kajakin päälle.
- Alatukikäännös: Melotaan eteenpäin, aloitetaan käännös kaarivedolla kajakkia kallistaen, siirretään kallistus alatuen puolelle ja nojataan melaan.
- Alatuen lisäksi käydään läpi ylätuen perusperiaatteet, niin että osallistuja ymmärtää turvallisen ylätuen idean (käsien asento) ja hallitsee asian alkeet.
- Liikkuva melatuki (sculling): pienellä nousevalla lapakulmalla tapahtuva rauhallinen edestakainen melanliike, joka antaa tukea. Meloja uskaltaa kallistaa kajakkia ja hieman nojata luottaen melan antamaan tukeen. Ymmärtää, että tämä tekniikka on merkittävä osa melanhallintataittoa.

Ohjaustekniikat

Aiheet: Kajakin kääntäminen kaarivedolla liikkeessä ja paikallaan. Kajakin ohjaaminen melaperäsimellä, pysty ja matala tekniikka - niiden ero ja käyttötarkoitus.

Ohjaustekniikoiden harjoittelussa pyritään kokonaisuuden hahmottamiseen ja tarkoituksenmukaisten tekniikoiden yhdistelyyn käytännössä.

Tavoiteltavat asiat:

- Ymmärtää kääntämisen ja ohjaamisen eron ja niihin käytettävät tekniikat.
- Saa kajakin kääntymään tehokkaasti käyttämällä voimantuottoon vartalonkiertoa ja kajakki pysyy kallistuneena koko käännöksen aikana.
- Pystyy melaperäsimellä ohjailemaan kajakkia matkavauhdissa lapakulmaa muuttamalla.

- Kaariveto: katse aloittaa käännöksen ja ohjaa ala- ja ylävartalon oikeaan asentoon, kajakki pidetään kallistuneena koko käännöksen ajan, voiman tuotto tulee vartalonkierrosta, yläkäsi laskee lähelle kajakin kantta ja alakäsi pysyy lähes suorana,
- Kaariveto liikkeessä, melan liikerata on usein lyhyempi (noin 1/3 kaari). Kajakki pidetään kallistettuna vedon puolelle.
- Kaariveto paikallaan, kaariveto keulasta perään ja toiselta puolelta perästä keulaan. Kallistus voi vaihtua aina vedon puolelle tai pysyä samalla puolella koko ajan.
- Melaperäsin, alkuasento: vartalon kierto melan puolelle, molemmat nyrkit kajakin kyljen ulkopuolella, lapa kokonaan vedessä.
- Pysty melaperäsin, melan varsi pysyy samansuuntaisena kajakin kölilinjan kanssa ja ohjailu tapahtuu lapakulmaa muuttamalla molempiin suuntiin. Kajakki ei juuri menetä vauhtia ohjailtaessa. Yläkäsi on noin hartialinjan tasolla, melan varsi on noin 45 asteen kulmassa ja lapa kokonaan vedessä kajakin alla.
- Matala melaperäsin, kajakkia ohjataan muuttamalla melan varren kulmaa suhteessa kajakin kölilinjaan eli alakäsi työntää melan lapa kajakista pois päin tai vetää lapa kohti kajakkia. Yläkäsi on hieman kajakin kannen yläpuolella ja lapa on kokonaan vedessä kajakin sivulla.

Sivuttain siirtyminen.

Aiheet: Erilaiset tekniikat, esim. lapakulmaa muuttamalla (sculling), veto kohti kajakin kylkeä - lavan palautus veden alla tai ilmassa.

Tavoiteltavat asiat:

- Vartalo kiertyy ja hartialinja kääntyy melan puolelle, melan varsi on melko pystyssä ja nyrkit lähes päällekkäin kajakin reunan ulkopuolella, lapa on kokonaan vedessä. Hyvä tuki jaloilla kajakista, pyritään käyttämään voimantuottoon vartalonkiertoa.
- Sujuva ja hallittu lauttaan meno ja siitä irtaantuminen sivuttain siirtymällä.

Perusteet aallokossa ja tuulessa melomiseen

Aiheet: kajakin muoto ja ominaisuudet, trimmi, painonsiirto, evä, olosuhteiden hyödyntäminen.

Kurssilla pyritään huomioimaan vallitsevat olosuhteet ja hyödyntämään niitä yllä olevien asioiden hahmottamiseksi osallistujien oman kokeilun kautta.

OPETETTAVAT TURVALLISUUSTAITOT

Kaatuminen ja itsepelastus

Aiheet: kaatuminen, kajakin tyhjentäminen ja itsepelastautuminen.

Itsepelastus opetetaan eri tavoilla jotka soveltuvat erilaisille oppijoille (rodeo, melakelluke ym.).

Tavoiteltavat asiat:

- Kaatuminen tilanteessa, kuten alatukikäännöksessä, jolloin ollaan lähempänä aitoa tilannetta. Aukkopeite avataan kajakin ollessa ylösalaisin. Meloja säilyttää kontaktin kajakkiansa ja melaansa ja toimii vedessä rauhallisesti.
- Uimari saa tyhjennettyä kajakkiansa ja pääsee kiipeämään siihen tavalla tai toisella.

Paripelastus

Aiheet: paripelastus esim. "heel hook", molemmat nurin.

Paripelastusta harjoitellaan mielellään aluksi helpoissa olosuhteissa kunnes suoritukseen tulee varmuutta. Tämän jälkeen harjoitellaan myös kurssiolosuhteiden mukaisessa kelissä mikäli mahdollista.

Tavoiteltavat asiat:

- Uimarin ja pelastajan toiminta on riittävän ripeää (n. 3 min) ja määrätietoista.
- Uimari säilyttää kontaktin kajakkiinsa ja melaansa ja toimii vedessä rauhallisesti.
- Pelastaja johtaa selkeästi toimintaa.
- Kajakki tyhjennetään niin että matka voi jatkua turvallisesti.
- Uimari pääsee nousemaan kajakkiinsa.
- Pelastaja ottaa tukevan otteen uimarin kajakista ja pitää sen kunnes uimari on melontavalmiudessa.
- Pelastaja varmistaa onko uimari kykenevä jatkamaan melontaa.

Avustettu kajakkipyörähdys eli keulapelastus

Tavoiteltavat asiat:

- Kaatunut herättää pelastajan huomion taputtamalla kajakkinsa pohjaa ja heiluttamalla käsiään (kämmenten oikea asento).
- Pelastaja lähestyy noin 5 m päästä kaatunutta kajakkia. Lähestyminen tapahtuu hieman diagonaalisesti, kajakin keula törmää kaatuneen kajakkiin melojan etu/takapuolella ja keula liikuu kohti kaatuneen kättä.
- Kaatunut meloja pyöräyttää kajakkinsa pystyyn ensisijaisesti lantion liikkeellä.

Hinauksien perusteet

Aiheet: toimiva hinausjärjestelmä, hinauksen kytkeminen ja irrottaminen, tukeminen parilautassa, kontaktihinaus.

Kurssin aikana siirtymisiä ja pieniä melontalenkkejä kannattaa hyödyntää myös hinausharjoituksiin. Jokaisen tulisi toimia vähintään kerran hinaajana ja tukijana.

Tavoiteltavat asiat:

- Ymmärtää millainen on toimiva hinausjärjestelmä ja hinaukseen liittyvät riskit.
- Osaa kytkeä hinauksen ja irrottaa sen.
- Ymmärtää hinata omat voimavaransa huomioon ottaen.
- Osaa toimia tukijana parilautassa (huomioidaan myös hinauksen oikea kytkeminen).
- Kontaktihinaus, esim. uhri pitää kiinni pelastajan kajakista ja pelastaja meloo paketin turvaan.

Varusteet

Aiheet: kännykkä vesitiiviisti pakattuna kiinni melojassa, varamela, hinausköysi ja katkaisuveitsi, pumppu, merkinantovälineet, varaenergia, ea-pakkaus, pieni korjauspakkaus, vaihtovaatteet vesitiiviisti pakattuna, kartta ja kompassi.

Käydään läpi turvallisuusvarusteet, kerrotaan miten ja minne ne kannattaa pakata. Kouluttaja voi esitellä esimerkiksi oman korjauspakkauksen sekä ea-pakkauksen sisällön.

Melominen ryhmänä

Osallistuja ymmärtää, että ryhmän turvallisuus muodostuu kokonaisuudesta ja kaikki ryhmän jäsenet vaikuttavat siihen.

Tavoiteltavat asiat:

- Meloja ymmärtää oman vireystilan merkityksen koko ryhmälle (mm. juoma, ruoka, lepo).
- Muiden ryhmän jäsenten havainnointi (pää kääntyy myös muilla kuin ryhmän vetäjällä).
- Sujuva melominen ryhmässä ja ohjeiden noudattaminen.

Reittisuunnittelu ja sääolosuhteiden huomioiminen

Asiat käydään läpi esimerkkien kautta.

Tavoiteltavat asiat:

- Ymmärtää miten sääennuste huomioidaan reittisuunnittelussa.
- Tietää mistä sää tietoa saa ja osaa suhtautua siihen oikein (luotettavuus – muutokset).
- Ymmärtää miten väylät ylitetään turvallisesti.
- Ymmärtää miten ukkonen ja sumu pitää ottaa huomioon.

Perusnavigointi

Aiheet: yleisimmät merimerkit, kartan ja kompassin käyttö yhdessä eranto huomioiden.

Tavoitteena on oppia maisemanavigoinnin perusteet, kompassin ja kartan käyttö yhdessä eranto huomioiden sekä meriteiden sääntöjen peruseräkkeet.

Tavoiteltavat asiat:

- Osaa käyttää karttaa ja kompassia yhdessä.
- Osaa ottaa suunnan kartalta, eranto huomioiden.
- Osaa tärkeimmät karttamerkit (väylämerkinnät, kardinaali- ja lateraalimerkit, linjataulut, kummelit, majakat, loistot).
- Tietää melontaan soveltuvan merikartan mittakaavan.
- Tuntee meriteiden säännöt pääpiirteittäin.

Erietyiset riskitekijät melonnassa

Asiat käydään läpi esimerkkien kautta. Muistutetaan osallistujia yleisimmistä vaaroista kuten liukastumiset rantakivillä, hypotermia, nestehukka sekä auringonpistos. Korostetaan ennaltaehkäisyä sekä ulkopuolisen avun hälyttämistä riittävän ajoissa.