**SOVELTAVAN MELONNAN KOULUTUSKORTTI TAMPEREEN VIHURI**

**Henkilön perustietoja:**

|  |  |
| --- | --- |
| Nimi: | |
| Syntymävuosi: | Uimataito: hyvä / välttävä / uimataidoton |
| Muuta huomioitavaa: | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Perustiedot melonnasta.** | Merkitään ruksi, kun asia on opetettu. | **kyllä** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Perustiedot melonnasta ja välineistä, niiden säädöistä ja valinnasta** | |
| * Olosuhteiden mukainen vaatetus ja varavaatetus |  |
| * Varusteet: kanootit, liivit, aukkopeitteet, melat, kajakin kellukkeet, kypärät ym. |  |
| * Kanootin turvatarkastus ennen vesille menoa, erityisesti kelluvuus |  |
| * Kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat |  |
| **Turvallisuustietous ja ymmärrys:** | |
| * omien voimien ja kykyjen arviointi suhteessa olosuhteisiin |  |
| * tieto melomaan lähdöstä maihin (vajakirja, henkilö..) |  |
| * ryhmässä melominen: ryhmäkuri ja kommunikaatio |  |
| * tuuli, aallot, virta, sää |  |
| * muu vesiliikenne, veneväylät |  |
| * olosuhteiden kuten virtaavan veden ja merialueiden erilaisuus |  |
| * kalustolle ja olosuhteisiin sopivat pelastustavat |  |
| * Ravinto ja neste |  |
| * Hypotermia – miten ennalta ehkäistä, sekä lyhyet hoito-ohjeet |  |
| Jokamiehenoikeudet, missä saa/ei saa meloa tai rantautua, sekä ympäristötietoisuus |  |
| Seuratoiminnan ja melontamuotojen esittely. Esimerkiksi rata-, koski-, retkimelonnan esittelyt |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Perustaidot melonnasta** | Merkitään ruksi, kun asia on opetettu. | kyllä | ei |
| **Huom:** Millä tavoilla mahdollinen puute huomioidaan meloessa. | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kanoottiin siirtyminen ja poistuminen. Laituri ja luonnonranta.** | | |  |  |
| Huom: | | | | |
| **Aukkopeitteen kiinnitys ja avaus maassa ja vesillä.** | | |  |  |
| Huom: | | | | |
| **Hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous.** | | |  |  |
| Huom: | | | | |
| **Eteenpäin, taaksepäin melonta ja pysäytys.** | | |  |  |
| Huom: | | | | |
| **Sivuttainmelonta ainakin yhdellä tapaa** | | |  |  |
| Huom: | | | | |
| **Tuen ottaminen vedestä** | | |  |  |
| Huom: | | | | |
| **Kanootin ohjailu eri menetelmillä.** | | |  |  |
| Huom: | | | | |
| **Kanootinin kaataminen ja pelastautuminen avustettuna takaisin kanoottiin.** | | |  |  |
| Huom: | | | | |
| **Lauttaan meno vesillä ja siitä irrottautuminen.** | | |  |  |
| Huom: | | | | |
| **Peräsimen ja nostoevän käyttö, jalkatukien säätäminen** | | |  |  |
| Huom: | | | | |
| **Myönnetään EPP1 todistus: kyllä / ei** | | Myöntäjä: | | |
| Huomautusten lisäksi muita noudatettavia ehtoja melomiseen: |  | | | |