

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	
<ul style="list-style-type: none">Olosuhteiden mukainen vaatetus ja varavaatetus	
<ul style="list-style-type: none">Varusteet: kanootit, liivit, aukkopeitteet, melat, kajakin kellukkeet, kypärät ym.	
<ul style="list-style-type: none">Kanootin turvatarkastus ennen vesille menoa, erityisesti kelluvuus	
<ul style="list-style-type: none">Kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat	
Turvallisuustietous ja ymmärrys:	
<ul style="list-style-type: none">omien voimien ja kykyjen arviointi suhteessa olosuhteisiin	
<ul style="list-style-type: none">tieto melomaan lähdöstä maihin (vajakirja, henkilö..)	
<ul style="list-style-type: none">ryhmässä melominen: ryhmäkuri ja kommunikaatio	
<ul style="list-style-type: none">tuuli, aallot, virta, sää	
<ul style="list-style-type: none">muu vesiliikenne, veneväylät	
<ul style="list-style-type: none">olosuhteiden kuten virtaavan veden ja merialueiden erilaisuus	
<ul style="list-style-type: none">kalustolle ja olosuhteisiin sopivat pelastustavat	
<ul style="list-style-type: none">Ravinto ja neste	
<ul style="list-style-type: none">Hypotermia – miten ennalta ehkäistä, sekä lyhyet hoito-ohjeet	
Jokamiehen oikeudet, missä saa/ei saa meloa tai rantautua, sekä ympäristötietoisuus	
Seuratoiminnan ja melontamuotojen esittely. Esimerkiksi rata-, koski-, retkimelonnin 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:		

