

# MELONNAN PERUSKURSSI 13.–15.7.2018

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>”Melonnan peruskurssin tavoitteena on saavuttaa riittävät taidot jatkaa turvallisesti melontaharjoittelua ja -harrastusta.” -Suomen melonta ja soutuliitto ry</p> <p><b>Lisätietoja:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.30-8.15</b> Aamiainen</p>
	<p><b>9.30-11.45</b> Melontaharjoitukset, melontavaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kanootin turvatarkastus, vajakirjaan tutustuminen</li> <li>Sivuttain melonta ja ohjaaminen (painonsiirto, mela peräsimenä, peräsimen käyttö)</li> </ul>	<p><b>8.30-11.30</b> Melontaretki, melontavaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Turvallisuussuunnitelman läpikäynti</li> <li>Ryhmässä melominen, melonta ja jokamiehen oikeus</li> <li>Omat matkaeväät mukaan</li> <li>Kanto-osuuksia ja rantautuminen luonnonrantaan</li> </ul>
<p><b>14.00-14.45</b> Tutustuminen toisiin ja Pajulahteen, Lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>12.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen huoneisiin</p>	<p><b>13.30-15.45</b> Pelastautumisharjoitus, melontavaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tuennat, lauttaan meno</li> <li>Kajakin kaataminen järvessä ja avustettu pelastautuminen</li> </ul>	<p><b>12.00-13.15</b> Lounas</p>
<p><b>16.30-17.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.00-16.45</b> Palauttavat harjoitukset ja teoriaa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tuuli, aallot, virta, sää</li> <li>Ravinto, neste, hypotermia</li> <li>Varustus turvallisuuskulmasta</li> </ul>	<p><b>13.15-14.00</b> Päätös ja todistusten jako, kokouspaju</p>
<p><b>17.30-18.15</b> Ohjelman läpikäynti, Kokouspaju</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perustiedot melonnasta ja välineistä</li> <li>Vaatetus, varusteet</li> <li>Turvallisuustietous ja ymmärrys</li> </ul>	<p><b>17.00-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>18.30-20.00</b> Melontaharjoitukset, melontavaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kalusteiden ja varusteiden esittely, kajakin säätö</li> <li>Kajakkiin nousu ja poistuminen laiturilla</li> <li>Melonta-asento, melontasuunnat</li> <li>Kajakin ohjailu melalla (melanvedot)</li> </ul>	<p><b>18.00-21.30</b> Kuntosalin saunat</p>	
<p><b>20.00-21.30</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>19.00-21.00</b> Iltauinti uimahallilla</p>	

