

MELONNAN PERUSKURSSI 27.–29.7.2018

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

