



## Meloja 1 -peruskurssi 28-30.7.2023

### Perjantai

15.00

16.15-17.00

17.00-17.45

17.45-18.30

18.30-20.00

20.00-20.30

20.30-22.00

### Lauantai

7.15-9.00

9.00-11.00

11.00-13.15

13.30-15.30

15.45-16.30

16.45-19.00

18.00-22.00

20.00-20.30

### Sunnuntai

7.00-8.30

8.30-11.30

12.00 mennessä

12.00-13.15

13.15-13.45

#### Majoittuminen

Tutustuminen toisiin ja Pajulahteen, lähtö Vastaanotosta

#### Päivällinen

#### Ohjelman läpikäynti, Auditorio

- Perustiedot melonnasta ja välineistä
- Vaatetus, varusteet
- Turvallisuustietous ja ymmärrys

#### Melontaharjoitukset, Melontavaja

- Kaluston ja varusteiden esittely, kajakin säätö
- Kajakiin nousu ja poistuminen laiturilla
- Melonta-asento, melontasuunnat
- Kajakin ohjailu melalla (melanvedot)

#### Iltapala

#### Rantasaunat

#### Aamiainen

#### Melontaharjoitukset, Melontavaja

- Kanootin turvatarkastus, vajakirjaan tutustuminen
- Sivuttain melonta ja ohjaaminen (painonsiirto, mela peräsimenä, peräsimen käyttö)

#### Lounas

#### Pelastautumisharjoitus, Melontavaja

- Tuennat, lauttaan meno
- Kajakin kaataminen järvessä ja avustettu pelastautuminen

#### Palauttavat harjoitukset ja teoriaa, Melontavaja

- Tuuli, aallot, virta, sää
- Ravinto, neste, hypotermia
- Varustus turvallisuusnäkökulmasta

#### Päivällinen

#### Rantasaunat

#### Iltapala

#### Aamiainen

#### Melontaretki, Melontavaja

- Turvallisuussuunnitelman läpikäynti
- Ryhmässä melominen, melonta ja jokamiehen oikeus
- Omat matkaeväät mukaan
- Kanto-osuuksia ja rantautumisia luonnonrantaan

#### Huoneiden luovutus

#### Lounas

#### Päätös ja todistusten jako, Luokka 1

Lisätietoja: [tuomo.nurminen@pajulahti.com](mailto:tuomo.nurminen@pajulahti.com)