

Sea Kayaker – tarkempi kurssisisältö ja tavoitteet

Sea Kayaker jatkokurssin päämäärä on, että osallistujat saavuttavat kurssin aikana alla määriteltujen kriteerien mukaisen taitotason.

Kurssin lopuksi kouluttajan tulee käydä palautekeskustelu kaikkien osallistujien kanssa ja antaa heille kirjallinen palaute erillisellä palautelomakkeella. Palautekeskustelun tarkoituksena on antaa osallistujille rakentavaa palautetta ja toimia jatkoharjoittelun tukena.

KÄYTÄNNÖN MELONTATAIDOT

Tehokas eteenpäinmelonta

Aiheet: oikein säädetty kajakki, ryhdikäs istuma-asento, ote vedestä, vartalon kierto, pysty & matala tekniikka.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Kyettävä melomaan 6km/h matkavauhtia hyvällä melontarytmillä vähintään 150m suoraan.
- Voimantuotto lähtee jaloista, vartalo ja hartialinja kiertyvät selkeästi ja selän asento on ryhdikäs.
- Käsivarret ovat melanvetojen aikana pääosin suorana, ote melasta on rento.
- Veto alkaa kun koko lapa on vedessä noin nilkan kohdalta (ei ilmavetoa) ja päättyy vartalolinjalle.
- Erottaa pystyn ja matalan melontatekniikan ja tietää niiden käyttötarkoitukset.

Kajakin kallistaminen ja tuennat

Aiheet: kallistaminen, nojaaminen, alatuki paikallaan ja liikkeessä, alatukikäännös, 8-veto tukena.

Havainnollistetaan kallistamisen ja nojaamisen ero. Alatuen lisäksi käydään läpi ylä-tuen peruseriaatteet, niin että osallistuja ymmärtää turvallisen ylätuen idean (käsin asento) ja hallitsee asian alkeet.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Kallistaminen: osaa kallistaa kajakkia paikallaan, vartalossa on selkeä kaari, niin että tasapaino säilyy ja pää pysyy kajakin keskilinjalla.
- Pystyy pitämään kajakin kallistuksen noin 20 metriä eteenpäin meloen.
- Alatuki liikkeessä: meloja siirtää painoan hetkellisesti melan lavan päälle normaalissa melontavauhdissa ja saa tunteen veden nosteesta (kajakki kaatuisi ilman melatukea).
- Alatuki paikallaan: kajakki kallistetaan yli kaatumispisteen, mela pysäyttää kaatumisen ja kajakki oikaistaan lantiotyöskentelyllä ennen ylävartalon siirtoa kajakin päälle.
- Alatukikäännös: käännös aloitetaan kaarivedolla kajakkia kallistamalla, siirretään kallistus alatuen puolelle ja nojataan melaan. Suoritus on hallittu ja kajakki kääntyy yli 45 astetta.
- 8-veto tukena: pienellä nousevalla lapakulmalla tapahtuva rauhallinen edestakainen melanliike, joka antaa tukea. Meloja uskaltaa kallistaa kajakkia ja hieman nojata luottaen melan antamaan tukeen. Ymmärtää, että tämä tekniikka on merkittävä osa melanhallintataittoa.

Ohjaustekniikat

Aiheet: kaariveto, pysty melaperäsin – ohjailu lapakulmaa muuttamalla molempiin suuntiin, eri tekniikoiden yhdistäminen sekä sivuttain siirtyminen.

Ohjaustekniikoiden harjoittelussa pyritään kokonaisuuden hahmottamiseen ja tarkoituksenmukaisten tekniikoiden yhdistelyyn käytännössä. Hyvänä harjoittelupaikkana toimii esim. rikkonaisen rantaviivan seuraaminen tai kivien välissä pujottelu.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Ymmärtää ohjaamisen ja kääntämisen eron ja niihin käytettävät tekniikat.
- Kaariveto: katse aloittaa käännöksen, vartalo kiertyy, melan varsi vaakatasossa, symmetrinen kaari, vedon puoleinen käsi lähes suorana, kajakkia kallistetaan osana kaarivetoa.
- Melaperäsin: lapa kokonaan vedessä, melan varsi n. 45 asteen kulmassa, molemmat nyrkit kajakin kyljen ulkopuolella, yläkäsi hartialinjan tasolla. Pystyy ohjailemaan kajakkia matka- vauhdissa.
- Tekniikoiden yhdistäminen: Esim. rauhallinen kaariveto eteenpäinmelontaan yhdistettynä, sitä seuraa melaperäsin, jossa melan lapa kokonaan vedessä ja tasapaino ei horjahtele, lapakulma ei ole jarruttava.
- Sujuva ja hallittu lauttaan meno ja siitä irtaantuminen sivuttain siirtymällä. Lapa on kokonaan vedessä, hartialinja kääntyy melan puolelle, melan varsi on melko pystyssä ja nyrkit kajakin reunan ulkopuolella.

Perusteet aallokossa ja tuulessa melomiseen

Aiheet: kajakin muoto ja sen ominaisuudet, trimmi, painonsiirto, evä, olosuhteiden hyödyntäminen.

Kurssilla pyritään huomioimaan vallitsevat olosuhteet ja hyödyntämään niitä yllä olevien asioiden hahmottamiseksi osallistujien oman kokeilun kautta.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- On kokeillut miten kajakki käyttäytyy tuulessa ja ymmärtää miksi näin tapahtuu.
- Osaa luetella kajakin vakautteen vaikuttavia ominaisuuksia.
- Ymmärtää mihin kajakin vesilinjan pituus vaikuttaa ja osaa muuttaa sitä kallistamalla.
- Tietää, että melojaan vaikuttaa aallon korkeutta enemmän sen muoto, säännöllisyys ja pituus.

TURVALLISUUSTAI DOT

Kaatuminen ja itsepelastus

Aiheet: kaatuminen, kajakin tyhjentäminen, itsepelastautuminen melakellukkeella tai ilman.

Itsepelastusta voidaan harjoitella ja kokeilla kurssiolosuhteiden mukaisessa kelissä.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Kaatuminen tilanteesta, kuten alatukikäännöksestä, jolloin ollaan lähempänä aitoa tilannetta. Aukkopeite avataan kajakin ollessa ylösalaisin. Meloja säilyttää kontaktin kajakkiinsa ja melaansa ja toimii vedessä rauhallisesti.
- Itsepelastus suoritetaan vähintään yhdellä tavalla onnistuneesti, melakellukkeella tai ilman.

Paripelastus

Aiheet: paripelastus "heel hook", tajuttoman/väsyneen pelastus "skuupaus", molemmat nurin.

Paripelastusta harjoitellaan mielellään aluksi helpoissa olosuhteissa kunnes suoritus saa varmuutta, tämän jälkeen harjoitellaan myös kurssiolosuhteiden mukaisessa kelissä mikäli mahdollista. Tajuttoman/väsyneen pelastusta ja molemmat nurin tilannetta harjoitellaan ainakin helpoissa olosuhteissa.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Uimarin ja pelastajan toiminta on oltava riittävän ripeää (n. 3 min) ja määrätietoista.

- Uimari säilyttää kontaktin kajaksiinsa ja melaansa ja toimii vedessä rauhallisesti.
- Pelastaja johtaa selkeästi toimintaa.
- Kajakki tyhjennetään niin että matka voi jatkua turvallisesti.
- Uimari pääsee nousemaan kajaksiinsa.
- Pelastajalla on tukeva ote uimarin kajakista kunnes uimari on melontavalmiudessa.

Eskimopelastus

Näytetään eskimopelastus keulan, perän ja melan avulla. Harjoittelussa voidaan keskittyä vain keulan avulla tapahtuvaan eskimopelastukseen.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Pelastaja lähestyy n. 5 m päästä kaatunutta kajakia.
- Kaatunut herättää pelastajan huomion taputtamalla ensin pohjaa ja heiluttamalla käsiään (kämmenten oikea asento).
- Kaatunut nostaa kajakkinsa pystyyn ensisijaisesti lantion liikkeellä.

Hinaus yksin ja ryhmässä

Aiheet: toimiva hinausjärjestelmä, hinauksen kytkeminen ja irrottaminen, kontaktihinaus, tukeminen parilautassa, erilaiset hinaustekniikat ja niiden käyttö eri olosuhteissa.

Kurssin aikana siirtymisiä ja pieniä melontalenkkejä kannattaa hyödyntää myös hinausharjoituksiin. Jokaisen tulisi toimia vähintään kerran hinaajana ja tukijana.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Ymmärtää millainen on toimiva hinausjärjestelmä.
- Osaa kytkeä hinauksen ja irrottaa sen.
- Ymmärtää hinata omat voimavaransa huomioon ottaen.
- Osaa toimia tukijana parilautassa (myös hinauksen oikea kytkeminen).
- Kontaktihinaus toimii ja kajakia saadaan siirrettyä (esim. pitämällä kiinni toisen kajakista).

Varusteet

Aiheet: kännykkä vesitiiviisti pakattuna kiinni melojassa, varamela, hinausköysi ja katkaisuveitsi, pumppu, merkinantovälineet, varaenergia, ea-pakkaus, pieni korjauspakkaus, vaihtovaatteet vesitiiviisti pakattuna.

Käydään läpi turvallisuusvarusteet, kerrotaan miten ja minne ne kannattaa pakata. Kouluttaja voi esitellä esimerkiksi oman korjauspakkauksen sekä ea-pakkauksen sisällön.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Osallistujan henkilökohtaiset melontavarusteet ovat asianmukaiset ja kunnossa ja hän osaa käyttää niitä.

TOIMIMINEN RYHMÄSSÄ

Ajankäyttö: Pieninä palasina kurssin yhteydessä esim. vesille siirryttäessä ja melontalenkkien/siirtymisten aikana. Osallistujat harjoittelevat taitoja käytännössä esim. tekemällä itse reittisuunnitelmia, hoitaen vuorollaan navigointia.

Melominen ryhmänä

Aiheet: tehtävät ja roolit, etäisyydet, keskinäinen vastuu ryhmän hyvinvoinnista.

Tavoite: osallistuja ymmärtää, että ryhmän turvallisuus muodostuu kokonaisuudesta ja kaikki ryhmän jäsenet vaikuttavat siihen.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Yksilö ymmärtää oman vireystasonsa merkityksen koko ryhmälle (juoma, ruoka, lepo).
- Muiden ryhmän jäsenten havainnointi (pää kääntyy myös muilla kuin ryhmän vetäjällä).
- Melominen ryhmässä ja ohjeiden noudattaminen.

Reittisuunnittelu ja sääolosuhteiden huomioiminen

Asiat käydään kurssilla läpi esimerkkien kautta ja osallistujille tulisi muodostua niistä riittävä ymmärrys kurssin aikana.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Ymmärtää miten ja miksi sääennuste huomioidaan reittisuunnittelussa.
- Tietää mistä säätietoa saa ja osaa suhtautua siihen oikein (luotettavuus – muutokset).
- Miten ukkonen ja sumu pitää ottaa huomioon.
- Miten väylät ylitetään, osaa perustella turvallisen väylänylityspaikan.

Perusnavigointi

Aiheet: merimerkit, kartan lukeminen, maisemanavigointi, suunnan ottaminen.

Tavoitteena on oppia maisemanavigoinnin perusteet, kompassin ja kartan käyttö yhdessä sekä meriteiden sääntöjen perusperiaatteet. Kurssilla on hyvä käydä läpi myös erannon käsite ja sen huomioiminen suuntaa otettaessa kartalta kompassille ja päinvastoin.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Ymmärtää maisemanavigoinnin periaatteen.
- Osaa tärkeimmät karttamerkit (väylämerkinnät, kardinaali- ja lateraalimerkit, linjataulut, kummit, majakka, loistot).
- Tuntee meriteiden säännöt pääpiirteittäin.
- Osaa ottaa suunnan kartalta ja maastosta
- Tietää melontaan soveltuvan merikartan mittakaavan.

Perusensiapu melonnassa

Aiheet: yleisimmät ensiavun tarpeet, hypotermia – oireet ja hoito.

Asiat käydään läpi kurssin aikana esimerkkien kautta. Osallistujalle muodostuu ymmärrys yleisimmistä tapaturmariskeistä melojalle mm. liukastumiset rantakivillä, pienet haavat ja nyrjähdykset, punkit, jännetupen tulehdus, uupumus, nestehukka sekä auringonpistos. Korostetaan riskien ennaltaehkäisyä. Korostetaan ulkopuolisen avun hälyttämistä riittävän ajoissa. Vakavin riski melojalle on hypotermia, käydään läpi oireet ja hoito.

Tavoiteltavat asiat ja kriteerit:

- Osallistuja tietää yleisimmät tapaturmariskit ja niihin käytettävät ea-välineet ja perushoito-ohjeet yleisellä tasolla.