

MELONNAN ALKEISKURSSI !

Tule mukaan kurssille oppimaan perusasiat melonnasta! Kurssi järjestetään jos halukkaita löytyy vähintään 4 henkilöä. Kurssin sisältö noudattelee Suomen Kanoottiliiton sisältösuositusta (10 h).

Kurssi voidaan järjestää kahtena arki-iltana, tai viikonlopun aikana. Ota yhteyttä ja ilmoittaudu mukaan!

Kurssin sisältö (1-osa):

- melaote*
- kajakkiin meno*
- kajakista nousu*
- melatuki*
- eteenpäin / taaksepäin melominen*
- kääntyminen*
- sivuttain siirtyminen*
- pysäytys*

Kurssin sisältö (2-osa):

- kerrataan 1-osan asiat*
- lossaaminen*
- vastavirta startti*
- akanvirtaan meno*
- opetellaan virran lukua*
- pelastautuminen (harjoitellaan erikseen soramontulla vesien lämmentyä!)*
- turvallisuus*

Kurssin 1-osa tehdään Valkeisjärvellä/Jäälinjärvellä ja 2-osa Sanginjoella/Kiiminkijoella. Pelastautumista harjoitellaan Jäälin soramontulla.

