

Melontakurssit

Merimelonta peruskurssit Kasnäsissa

Viikonloppu kurssit.

Keväällä 2009 tulossa kursseja, ota yhteyttä....

2 pv (16 h) Melontatekniikka, allasharjoituksia, miniretki.

Max 10 Hlö (minimi 6 hlö)

Hinta 180 € / hlö

Sisältää: Kajakin varusteineen, 2 x lounas ja retkievään

1 vrk kajakki vuokran kurssin jälkeen

MELONNAN PERUSKURSSI ohjelma

Käytännön taidot:

Kajakkiin meno ja sieltä poistuminen

Aukkopeitteen käyttö

Melonta-asento ja tasapaino

Eteenpäin melonta

Taaksepäin melonta

Tehokas pysähdys

Siirtyminen sivuittain

Tuentatekniikat

Kajakin ohjaaminen

Lauttaan meno ja siitä irrottautuminen

Kajakin turvatarkastus

Kantotavat, huolto, käsittely

Pelastaa ja tulla pelastetuksi



Teoriaosuus:

Perustietoa kajakin ja varusteiden valinnasta

Vaatetus ja varavaatteet

Melontaturvallisuus

Ravinto ja neste

Hypotermia

Jokamiehen oikeudet

Kurssilla tarvitset:

Sään mukaisen vaatetuksen (takissa tulisi olla kiristettävät hihansuut)

Lenkkikossut tai sandaalit

Täydellisen vaihtovaatekerran muovipusseihin pakattuna

Sadeasun

Juomapullon

Pientä purtavaa

Aurinkolasit

Päähine (lippalakki)

Uimapuku ja pyyheliina

