

MELONTAKURSSIT 2007

22. ja 24.5. kello 17-21

Melamekkojen Kajakkimelonnän peruskurssi

Siurossa, Kulovedellä, Nokiällä
melamekot@melonta.fi

(25) 26.-27.5.

Kajak ry:n koskimelontakurssi

Murolekoski, Ruovesi
(pasi.hirvonen@kolumbus.fi)

29. ja 31.5. kello 17-21

Melamekkojen Kajakkimelonnän peruskurssi

Siurossa, Kulovedellä, Nokiällä
melamekot@melonta.fi

14.6. kello 18-21 ja 17.6. kello 11-16

Melamekkojen Koskimelonnän alkeiskurssi

Siuronkoski, Nokia / Murolekoski, Ruovesi
melamekot@melonta.fi

19.6. ja 21.6. kello 17-21

Melamekkojen Kajakkimelonnän peruskurssi

Siurossa, Kulovedellä, Nokiällä
melamekot@melonta.fi

8.7. kello 13-18

Eräketun Ilo irti Inkkarista - avokanootin perustekniikat

Kulovesi, Siuro, Nokia
timo@erakettu.com

15.7. kello 13-18

Eräketun Freestylen alkeet sileällä (tai lähes sileällä)

Siuronkoskella / Kulovedellä Nokiällä
timo@erakettu.com

Ilmoittautumiset ja tiedustelut mainittuihin e-maileihin.

Lisätietoja kursseista myös Eräketun Timolta p. 040 58 24 651.

Kurssihinnat n. á 60-70,- Kajakin koskikurssille "täydellinen" varustus á 60,-
Muilla kursseilla varusteet sisältyy hintaan. Ilmoita jos osallistut omilla.

Melonnasta ja muista kursseista löytyy tietoja osoitteesta melonta.fi
sekä melontaseurojen omilta sivuilta. Melontaseuroja löytyy myös osoitteesta
Kanoottiliitto.fi. Tervetuloa melomaan!

Kaikki tiedot ennakkotietoja. Varmista toteutuminen ja ajat meilitse.

OHJEITA KURSSILAISILLE

Melontakurssille tulee pukeutua sään mukaisesti väljiin liikuntaan soveltuviin vaatteisiin. Mukaan tulee varata pari vaihtovaatekertaa, sillä uiminen kuuluu todennäköisesti melontakurssin ohjelmaan...

Mukaan on hyvä varata juotavaa ja omien tottumusten mukaan pientä välipalaa. Jos sinulla on omia melontavarusteita, voit keskustella niiden käytöstä kurssin ohjaajien kanssa. Pääsääntöisesti kurssilla melotaan järjestäjän erityisesti kurssikäyttöön soveltuvalla kalustolla, mutta esim. omien liivien käyttö on tietysti ok. Kajakin koskikurssille tarvitset erikseen varattavan vuokratkaluston, jollei ole omaa koskikalustoa, joten soita Timolle 040 58 24 651.

Jos sinulla on sairauksia tai lääkitystä joista ohjaajien olisi hyvä tietää, niistä on ehdottomasti kerrottava etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä. Samoin jos olet erittäin suuri- tai pienikokoinen, siitä kannattaa kertoa ennalta, niin osaamme varata sopivaa kalustoa.

Rohkaisuryypyt eivät kuulu melontakurssille, mahdollisista peloista voi puhua etukäteen ohjaajien kanssa.

Kannattaa lähteä kurssille avoimin ja luottavaisin mielin. Melontakursseillamme olet turvallisissa käsissä ja voit rohkeasti heittäytyä kokeilemaan melontaa ja kehittämään melojana.

Jos haluat, voit tutustu perustekniikoihin netissä melonta.fin alkuperäisessä melontakoulussa, mutta se ei ole mitenkään välttämätöntä. Usein voi olla parempikin tulla mukaan ihan puhtaalta pöydältä.

....

Melontakurssilla ei kovin paljoa teoreettisesti opeteta melontaa, vaan käytännöllisesti opetellaan melomaan. Kurssin aikana saat tietoa melonnasta, varusteista, historiasta ja turvallisuudesta, mutta pääpaino on kokemuksellisessa oppimisessa, melonnan ja liikunnan ilossa.

Melonta sopii lähes kaikille, mutta jos Sinulla on runsaasti ylipainoa tai sairauksia, kannattaa neuvotella ensin niin lääkärin kuin kurssin pitäjienkin kanssa.

Kurssille tullessasi et tarvitse mitään erityistaitoja. Jollet osaa uida, siitä tulee ehdottomasti kertoa kurssille ilmoittautumisen yhteydessä.

Kurssit maksavat keskimäärin 60 euroa sisältäen tarvittavat varusteet (Kajakin pitkä koskikurssi ei sis. varusteita). Kurssi maksu suoritetaan paikan päällä tai erikseen sovittaessa etukäteen pankkitilille tai jälkikäteen laskua vastaan.

Kaikista kursseista saat lisäinfoa myös Timolta p. 040 58 24 651.
Kurssien järjestäjinä toimivat kanoottiliiton jäsen seurat Kajak ry. ja Melamekot ry. sekä Eräkettu oy.

Kaikki ohjaajat ovat päteviä, monin osin maamme parhaita (etenkin Kajakin kurssilla) ja muutoinkin olet turvallisissa käsissä. Vakuutukset kattavat kuitenkin vain järjestäjien mokat, joten henkilökohtainen tapaturmavakuutus ei ole liitoittelua. **Tervetuloa kursseille!**