



Meloja 1 -taitokortti



Aika ja paikka / Date and place

Osallistujan nimi / Name

Seura / organisaatio

s-posti / e-mail

puh / tel

Järjestäjän nimi

Seura / organisaatio

puh / tel

s-posti / e-mail

Osattavat taidot

Suoritettu

Technical standards

Kajakin rakenne ja jalkatukien säätäminen

1

Kayak anatomy, footpegs adjustments

Kaluston asianmukainen käsitteleminen

2

Taking care of equipments

Kajakin nostaminen, kantaminen ja laskeminen vesille

3

Lifting, carrying and launching

Kajakkiin meno ja siitä poistuminen laiturissa

4

In and out of the kayak, dock

Kajakkiin meno ja siitä poistuminen luonnon rannassa

5

In and out of the kayak, natural shore

Aukkopeitteen kiinnitys ja avaus

6

Spray deck mountig and dismounting

Melonta-asento, tasapaino, rentous

7

Balanced, relaxed paddling posture

Eteenpäin melominen

8

Forward paddling

Pysäyttäminen, taaksepäin melominen

9

Stopping and reverse paddling

Kajakin ohjaaminen (8-rata)

10

Streering (figure 8 track)

Kaariveto 180° / 360° paikoillaan

11

Sweep stroke 180° / 360° on a dime

Sivuttain melonta (perusteet)

12

Moving sideways (basics)

Tuen ottaminen vedestä (perusteet)

13

brace support and preventing capsiz (basics)

Lauttautuminen

14

Kayak raft

Turvallisuustaidot

Safety standards

Kajakin ja melojan turvatarkastus

15

Sfety check kayak and paddler

Kajakin kaataminen ja kiipeäminen avustettuna takaisin /

16

Capsize and assisted re-entry /

Kajakin kaataminen ja hinaaminen uimalla rantaan

Capsize, swim on shore eith kayak

Suoritettu

General assessment



Meloja 1 is equivalent to EPP1 kayak competence standard

