

Melonnan peruskurssit 2020 / Joensuun Kauhojat ry

Tule oppimaan melontaa Joensuun Kauhojien järjestämille peruskursseille, joilla harjoitellaan kajakkimelonnin perustekniikoita, turvallisuusasioita ja retkimelonnin alkeita Suomen melonta- ja soutuliitto ry:n sisältösuosituksen mukaisesti.

Kurssien ajankohdat (joko kolme arki-iltaa tai viikonloppu la-su, yhteensä 10 tuntia)

Kurssi 1:	Ti 2.6.	ke 3.6.	to 4.6.	klo 17–20.20	(Täynnä)
Kurssi 2:	la 13.6.	su 14.6.		klo 10–15	(Täynnä)
Kurssi 3:	ti 23.6.	to 25.6.	pe 26.6.	klo 17–20.20	(Täynnä, varattu ryhmälle)
Kurssi 4:	la 11.7.	su 12.7.		klo 10–15	(Täynnä)
Kurssi 5:	ti 14.7.	ke 15.7.	pe 17.7.	klo 17–20.20	(Täynnä)

Osallistumisen edellytykset

- uimataito ja normaali terveys
- 15–17 -vuotias tarvitsee huoltajan kirjallisen luvan osallistumiseen (sis. huoltajan nimen ja puhelinnumeron), jos huoltaja ei osallistu samalle kurssille
- alle 15-vuotias voi osallistua täysi-ikäisen henkilön seurassa (tarvittaessa lisäksi huoltajan kirjallinen lupa puhelinnumeroineen); seuralla on kaksi lasten kajakkia (yli 27 kg:n painoiselle) ja kaksi kaksikkoa (pienempi lapsi voi meloa etuaukossa mutta parhaan hyödyn saamiseksi kurssille osallistumista suositellaan vasta, kun lapsi on tarpeeksi iso melomaan yksiköllä)
- Sosiaali- ja terveysministeriö ei suosittele tällä hetkellä riskiryhmille osallistumista ohjattuun toimintaan
- Osallistuthan vain terveenä; jos sairastut ennen kurssia, palautamme kurssimaksun, kunhan ilmoitat peruutuksesta. Mikäli kurssi jää sairastumisen vuoksi kesken, voidaan sopia puuttuvien päivien korvaaminen myöhempanä ajankohtana.

Mahdollisia esteitä osallistumiselle

- tajunnan tai tasapainon menetystä aiheuttavat sairaudet (joista hyvä kertoa etukäteen)
- veden pelko (kajakilla kaatuminen ei ole kovin todennäköistä mutta kaatuessaan meloja joutuu hetkeksi kokonaan veden alle. Kurssin sisältösuositukseen kuuluu kajakin kaataminen ja pelastautumisen opettelu)
- vartalon kiertämisen estävät selkävaivat

Kurssin hinta ja maksuohjeet

- aikuiset 90 euroa ja alle 18-vuotiaat 45 euroa
- ilmoittautuminen vahvistetaan maksamalla kurssimaksu ennen kurssin alkamista Joensuun Kauhojien tilille (maksuohjeet saat sähköpostitse tai postitse kurssivahvistuksen yhteydessä)
- maksu palautetaan kokonaan, jos peruutat osallistumisen sairastumisen vuoksi ennen kurssin alkamista.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot

- ilmoittautumiset **pe 22.5. alkaen**: Tytti Alastalo, [kauhojat.kurssit\(at\)gmail.com](mailto:kauhojat.kurssit(at)gmail.com), puh. 050 491 5081 (soitot arkisin klo 15–17); ilmoittautuessasi kerro nimi, sähköpostiosoite ja puhelinnumero sekä osoite, jos sähköpostiosoitetta ei ole (huom. jos ilmoitat useamman henkilön, kerro em. tiedot kaikille)
- lisätietoja saa Tytiltä tai nettisivuilta www.joensuunkauhojat.net → "toiminta" ja → "tietosuojaselosteet" (ilmoittautujarekisterit)
- tarkemmat ohjeet saat sähköpostitse tai postitse lähempänä kurssin ajankohtaa