

Versiohistoria

Versionumero	Päivämäärä	Muutokset
1.0	4.5.2019	Alkuperäinen versio
2.1	5.5.2019	Kajakien esittely koko kurssille samanaikaisesti. Vanhentunut koulutuslinkki poistettu. Toimiva tilalle. Pieniä tarkennuksia ja hienosäätöä. Oikolukua.

Mantere, Peussa, Raipala, Kiuru / 2019

PERUSKURSSIOHJE sisältäen turvallisuussuunnitelman

Yleistä

- Melonnan peruskurssi on tarkoitettu kajakkimelonnasta kiinnostuneille yli 16-vuotiaille. Alle 18-vuotiaille on oltava huoltajan kirjallinen suostumus. Ikäraja ei ole ehdoton. Oleellisinta on se, että kurssilaiselle löytyy sopivan kokoinen kajakki ja hänellä on fyysiset ja henkiset valmiudet kurssille.
- Kurssin on tavoitteena oppia perustiedot ja -taidot yksikkökajakilla tapahtuvasta melonnasta ja retkeilystä sekä oppia tunnistamaan erilaiset melontaan liittyvät vaarat ja osata toimia turhia riskejä välttämällä. **Kurssin käynyt voi turvallisesti jatkaa omatoimista melontaharjoittelua helpoissa olosuhteissa.**
- Kurssi noudattaa Suomen Melonta- ja Soutuliiton suositusta melontakurssin sisällöstä.
- Tämä kurssiohje sisältää myös turvallisuussuunnitelman, ja on osa Tampereen Vihurin turvallisuusasiakirjaa, sen liite 6.
- Kurssin kesto on noin 10 tuntia kahdelle päivälle jaettuna.
- Kolmantena iltana on mahdollisuus osallistua aloittelijailtaan, jossa tehdään yhteinen melontalenkki vastuunjohtajan johtamana.

Kurssilaiset

- Kurssilla opetus aloitetaan alkeista, joten melontataitoja ei odoteta osattavan valmiiksi.
- Kurssilaisille lähetetään ennen kurssia kurssi-info, joka sisältää mm. linkin Melonta- ja soutuliiton www-sivulle ja Kayak paddling.net animoituun oppaaseen. <https://www.kayakpaddling.net/fi/>
- Uimataito (200 m) on vaatimus. Sitä ei testata, mutta varmistetaan kysymällä.
- Tajunnan tasoon tai tasapainoon vaikuttavat sairaudet voivat olla este osallistumiselle. Tämä on jo kurssin alussa hienotunteisesti esitettävä kurssilaisille.
- Päihteiden vaikutuksen alaisena kurssille osallistuminen kielletty.
- Kurssilaisille on kerrottu varustuksesta seuran www-sivuilla sekä kurssi-infossa.

Ohjaajat

- Kurssilla on vastuuhjaaja, apuohjaajia, sekä mahdollisesti seurusteluohjaajia.
- Vaatimukset ohjaajille:

Vastuuhjaaja:

- Melonta- ja soutuliiton tai aiemmin kanoottiliiton hyväksymän melonnan ohjaajakurssin suoritus
- Vihurin kurssijaoksen näkemyksen mukaan kelpollinen vastuuhjaajaksi
 - riittävä kokemus apuohjaajana toimimisesta Vihurin kursseilla
 - riittävä osaaminen ja muu kyky vastuuhjaajan tehtäviin
 - päivittänyt osaamistaan ja tietouttaan peruskurssin asioista koulutustapahtumissa tai Vihurin peruskursseilla
- henkilöllä oma halu toimia vastuuhjaajana

Apuohjaaja:

- osaa opettaa valvotusti peruskurssin asioita
- pystyy toimimaan pelastajana reskutustilanteissa

Seurusteluohjaaja:

- osaa itse peruskurssilla opetettavat asiat
 - ei joudu autettavaksi peruskurssiolosuhteissa
 - pystyy antamaan ohjeita peruskurssilaisille
-
- Vastuu- ja apuohjaajat lukevat Tampereen Vihurin turvallisuusasiakirjan ja sen Liitteen 6 (tämä ohje), sekä kuittaavat lukemisen kuittauslomakkeeseen.
 - Vastuuhjaaja johtaa kurssia ja huolehtii, että turvallisuusasiakirjaa noudatetaan.
 - Yhtä ohjaajaa tai apuohjaajaa kohden kurssilaisia on enintään viisi.
 - Vastuuhjaajalla on pilli, vesitiiviisti pakattu tai vettä kestävä puhelin ladattuna, ensiapulaukku, ja pitkä hinausköysi. Lisäksi hän varmistaa että mukaan tulee ainakin yksi pumppu ja kontaktihinausköysi niiden käytön osaaville apuohjaajille.
 - Kaikilla apuohjaajilla on pilli, vastuuhjaajan antamat varusteet, ja mielellään vesitiiviisti pakattu tai vettä kestävä puhelin ladattuna.
 - Vastuuhjaajan johdolla ohjaajat jakavat kurssin koulutusosuudet keskenään ja valmistautuvat tehtäviinsä.
 - Tavoite on, että vastuuhjaajalla ei ole vesillä omaa koulutusryhmää, jolloin hän voi liikkua ja toimia vapaasti sitoutumatta kiinteästi yhteenkään ryhmään.

Materiaali

Kurssijaos toimittaa vajalle kurssikaappiin seuraavaa materiaalia:

- Peruskurssiohje, joka sisältää peruskurssin turvallisuusasiakirjan
- kuittauslomake turvallisuusohjeen läpikäymisestä (Liite 3)
 - vastuuojaaja vastaa, että ohjaajat toimivat turvallisuusasiakirjan mukaisesti
- osallistujalistat
- kurssitodistukset
- EPP1-kortit
- Palautelomakkeet
- hinausköydet retki- tai
- kontaktihinausköydet
- ohjaajan tunnuspuffit

Ensimmäinen kurssipäivä

Vastuuhjaaja saapuu paikalle viimeistään 30 min ennen kurssin alkua, ja tarkistaa sääennusteen. Jos ennustetaan ukkosta, varaudutaan pitämään osa kurssituksesta vajan sisällä. Vastuuhjaaja ottaa omat varusteet ja vastuuhjaajien turvavarusteet esille. Ensimmäiset kurssilaiset saapuvat paikalle usein jo 15min ennen kurssin alkua.

Osallistujien saapuessa

- Valitaan melontaliivit. Neuvotaan oikea pukeminen. Melontaliivien käyttöä pakollisena varusteena ja päälle puettuna korostetaan.
- Kurssilaiset vaihtavat melontavarusteet ylleen.
- Tarkastetaan nimilistasta paikalla olijat.
- Kurssijaoksen vetäjä huolehtii, että osallistujat ovat maksaneet kurssimaksun.

Kurssin aloitus (10-15 min)

- Vajan yläkerrassa tai ulkona. Sään mukaan.
- Vastuuhjaaja aloittaa: tervetuloivotukset, lyhyt seuran esittely, kurssiohjelma pääpiirteissään, kurssin tavoite:
 - **Tavoite on saavuttaa riittävät tiedot ja taidot melontaharrastuksen turvalliseen jatkamiseen helpoissa olosuhteissa.**
- Ohjaajien lyhyt esittelykierron
- Kurssilaisten nopea esittäytymiskierros: melontakokemus ja odotukset kurssilta.
- Varmistetaan kysymällä kurssilaisten uimataito. Kysytään myös tajunnan tai tasapainon menetystä aiheuttavista sairauksista. Näiden vaikutuksesta keskustellaan yksityisesti vastuuhjaajan kanssa ja hän päättää lopulta, onko osallistuminen mahdollista.
- Yksi ohjaaja listaa esittelykierron aikana, millainen kajakki kullekin kurssilaiselle valitaan melontakokemuksen ja melojan koon perusteella.
- Vastuuhjaaja painottaa turvallisuuden merkitystä kurssilla ja harrastuksessa (melonnan turvallisuusohje)

<http://www.melontajasoutuliitto.fi/@Bin/317655/Melonnan+turvallisuusohje+091112.pdf>).
- Kurssilla on erotettava toisistaan neuvo ja käsky.

Käytännön asiat

- Pukuhuoneet: miehet, naiset.
- WC
- Arvoesineet lukittuun paikkaan:
 - Toimisto tai kurssikaappi
- Vaja on savutonta aluetta

Melontavarusteiden esittely (yksi ohjaajista on varustautunut alla olevilla varusteilla)

- Melojan perusvarustus, muista varusteista lisää retkellä
 - Melontaliivit –pakollinen varuste ja melottaessa päälle puettuna.
 - Olosuhteiden mukainen melontavaatetus
 - Lisäksi melontatilanteen johtajan harkinnan mukaan:
 - Varavaatetus vesitiiviisti pakattuna
 - Kuiva- tai märkäpuku, jos kaatumistilanteessa hypotermian vaara
 - Kypärä koskessa melottaessa ja muissakin tilanteissa, joissa olosuhteet sitä edellyttävät
 - Pilli tai muu äänimerkinantolaite, käytetään kurssilla huomiomerkinä.
 - Kompassi ja kartta
 - Valkoinen valo tarvittaessa
 - Melakelluke, jonka käyttöä on etukäteen harjoitettava
 - Oma näkyvyys: heijastimet, kirkasväriset vaatteet, viiri tms.
 - Suoja aurinkoa vastaan
 - Eväät ja juoma
 - Silmälasien ja aurinkolasien kiinnittäminen

Esitetään asiat tiiviisti. Jätetään tilaa kysymyksille, vastataan kysymyksiin heti.

Varusteiden vaihto (ml. silmälasien varmistusnarun kiinnittäminen) jos ei ole vielä vaihdettu

- Naisten pukuhuone.
- Miesten pukuhuone.

Kurssilaisten jako ryhmiin

- Jaetaan kurssilaiset kahteen ryhmään.
- Jako kahteen (1-2) on hyvä tapa, sillä silloin kaverukset menevät eri ryhmiin ja oppiminen tehostuu seurustelun jäädessä vähemmälle.
- Siirrytään alakertaan

Kajakin esittely koko kurssille yhtenä ryhmänä

- Nostetaan pukeille koskikajakki, kuntokajakki ja retkikajakki.
Mainitaan lyhyesti erilaisten kajakkien käyttötarkoitukset ja erot (koskikajakki: lyhyt-leveä-muovinen, kuntokajakki: pitkä-kapea-pyöreäpohjainen-kiikkerä)
- Kajakin valinta, koko tärkeä, vinkkiä seinällä olevasta listasta
- Käydään läpi **kajakin varusteet**: istuin, lastitilat, luukut, jalkatuet, kellukkeet, todetaan lastiruumasta kellukkeena, nostoevä, kiintoevä, peräsin, äyskäri, sieni, kansiköydet, kumit.
- **Kajakin turvatarkastuksen** tekeminen ennen vesille menoa.
- Kaluston asianmukainen käsittely ja huolto sekä hyvät **kanto- ja nostotavat**, nostokohdat yksin ja kaksin.
Ei nosteta perän/keulan tartuntakahvoista, voivat pettää lastatulla kajakilla.
- **Aukkopeite**; roiskevesi, aallot kannen yli, suuret kallistukset, estää kaaduttaessa vedenpääsyn, jolloin eskimon jälkeenkin jajakki on vedetön, tuulensuoja jne.
Käyttö: pukeminen, kiinnitys ja irrotus.

Kurssilaiset jakaantuvat ryhmittäin rastikoulutukseen.

Kaksi ryhmää ja kaksi koulutusrastia.

Koulutukseen noin 20 min / rasti.

Vaihdetaan rastia, kun toimet on hoidettu.

Ryhmä 1

Tähän mielellään kolme ohjaajaa, jos on resursseja.

- Ohjaajien lukumäärän mukaan usealle kurssilaiselle samanaikaisesti.
 - **Kajakien valinta** listan mukaan,
 - Hyvän melonta-asennon saamiseksi
 - jalkatukien säätö ja käyttö
 - selkätuen säätö ja käyttö
 - Säädot tehdään vajan käytävien patjoilla.
 - Kuitukajakeissa istutaan vain patjoilla tai vedessä, jotta pohja ei rikkoonnu.
 - **Harjoitellaan aukkopeitteen kiinnittäminen ja irrottaminen**
 - **irrottaminen myös silmät kiinni.**
- Merkintä vajakirjaan ja vajakirjan merkitys.
- Kun kajakki ja varusteet ovat kunnossa, kannetaan kajakit laiturille
 - kaksi kantajaa / kajakki vahinkojen välttämiseksi.

Ryhmä 2

- **Kerrotaan erilaisista meloista**
 - materiaali, lavat, lapakulmat, pituus.
- **Valitaan melat pituus ja lavan koko huomioiden**
- **Melan käytön kuivaharjoittelu pihalla:**
 - Mela oikein päin, miksi pää on viisto, otteen leveys, oikean käden ote ja ranteen liike, mela rullaa vasemmassa kämmenessä, älä purista (pitele kuin ylikypsää banaania), melan varren korkeus sylissä, melan etäisyys vartalosta, etukäden ojennus, veto kajakin reunan läheltä, lavan nosto vedestä vartalon tasalla, ryhdikäs asento, vartalon kierto, jaloista tukea, vetorytmi ... ym.
 - Kurssilaiset istuvat tukeilla, ohjaaja lyhyellä penkillä (kuntosalista).

Ryhmä siirtyy laiturille

Opetetaan:

- **Melan liike vedessä.**
 - Kävellään laiturin reunoja pitäen melan lapa vedessä.
Tunnustellaan veden vastusta kääntämällä lapa eri asentoihin.
 - Istutaan laiturin reunalle ja tehdään melalla vetoja.
Tunnetaan veden vastus.
- Kerrotaan haitat melan puristamisesta (tunnoton ote, mela ei hakeudu oikeaan asentoon, kaatumisvaara).
Kokeillaan ilmiö melan liikkeellä vedessä.
- **Esitellään tuenta**
 - Joku tönäisee istuvaa ohjaajaa, joka ottaa kädellä tukea laiturista. Laiturin reunalle siirtynyttä ohjaajaa tönäistään uudelleen, jolloin hän ottaa melalla alatuen vedestä.
- Kurssilaiset kokeilevat tuen hakemista vedestä alatuella.
- Ohjaaja näyttää kajakkiin siirtymisen laiturilta.
 - ohjaaja on tuonut kajakkinsa valmiiksi laiturille

Vesille jälkimmäisen rastikoulutuksen jälkeen.

Ennen veteen menoa käydään läpi toiminta kajakin kaatuessa:

1. aukkopeitteen avaaminen
 2. kajakista irrottautuminen
 3. pinnalle nouseminen
 4. rantaan uiminen, hinaaminen tai reskut.
- **Vähintään yksi, mielummin kaksi ohjaajaa on valmiiksi vesillä varmistamassa turvallisuutta.**
 - **Vesillä kurssilaiset ovat aina vähintään yhden ohjaajan näkökentässä.**
 - Kajakin veteen laskeminen
 - Autetaan kurssilaiset vesille opastaen heitä auttamaan toisiaan. Kajakkiin siirtyvää voi auttaa vakauttamalla kajakkia käsin kansiköysistä kiinni pitämällä tai kannesta tukemalla.
 - Aukkopeiton valmiusasento ja melan asettaminen saataville
 - Kajakkiin siirtyminen
 - oikea ote kajakista ja laiturista
 - jalkojen paikka
 - painopiste aluksi laiturin puolella, lopuksi keskellä
 - Hyvän melonta-asennon ottaminen
 - Totuttelua kajakkiin rauhassa jonkun aikaa
 - Vesillä jo olevat ohjaajat opettavat vesille päässeitä kurssilaisia
 - aukkopeitteen kiinnittäminen ja avaaminen
 - tasapaino pitämällä lantio notkeana ja herkkänä
 - tuki haetaan melasta, ei kajakin reunasta käsillä
 - rento istuma-asento ja vartalo suorassa liikkuvan lantion avulla
 - ei voimakkaita melanvetoja tässä vaiheessa
 - Kaikki melojat pidetään lähellä ja aallonmurtajan sisäpuolella

Ohjaajien toiminta kurssilaisen kaatuessa:

- Varmistetaan nouseeko kaatuneen pää pinnalle
 - Tarvittaessa ohjaajat auttavat melojan irti kajakista tai kääntävät kaatuneen melojan kajakkeineen oikein päin (Hand-of-god).
 - Jos kaatunutta ei pysty auttamaan kajakissa istuen, ohjaaja menee veteen auttamaan kaatunutta kurssilaista kaataamalla kajakkinsa tai siirtymällä laiturilta tai rannasta avuksi.
- Uimaan joutunut meloja autetaan rantaan tai takaisin kajakkiin, riippuen etäisyydestä rantaan.
- Kajakki ja varusteet noudetaan vasta, kun kaatunut on saatu rantaan, ellei kaatunutta ole reskutetettu takaisin kajakkiin.
- Ensiapu annetaan tarpeen mukaan. Samoin hätäpuhelun 112 soitto. (paikan osoite Rauhaniementie 25 lukee vajan seinässä, ja rannassa pelastusrenkaan yläpuolella)
- Arvioidaan keskustellen kaatuneen kanssa tilanne ja mahdollisuudet jatkaa kurssilla.
- Usein on järkevää ainakin käydä vaihtamassa kuivat vaatteet ylle.

Pienryhmissä harjoittelu vesillä

Ryhmittäin harjoitellaan ja opetellaan:

- Hyvää melonta-asento, tasapainon pitäminen ja sopivaa rentous.
- Eteenpäin melonta
- Pysäyttäminen
- Taaksepäin melonta
- Kajakin ohjaaminen ja kääntäminen, melan vedoilla, nosto evän vaikutus, painon siirroilla, melan käyttö peräsimenä.
- Sivuttain melonta. Aluksi kaverin kajakki vieressä ja kaveri tukee pitäen käsin kajakin tasapainossa. Kuokkimalla ja scullaamalla. Ylävartalon kääntö mela kohti, mela mahdollisimman pystyssä.
 - tavoitteena oppia tunnistamaan melalla aikaansaatu voima ja liikkeen tehokkuus.
- Alatuenta
- Lauttaan meno ja siitä irrottautuminen

Kiinnitetään huomiota:

- Rentouteen.
- Melonta-asentoon, vältetään istuinaukon takareunaan nojaamista.
- Melaote, puristetaan kevyesti kuin ylikypsää banaania.
- Ranteen liike melan lapakulmasta riippuen
- Vedon pituuteen, etukäsi suorana, melan nosto ajoissa.
- Vartalon kiertoon ja tukeen jaloista ei vetoa hauiksella.

Koko ryhmä kokoontuu ajoittain ohjaajan kehotuksesta yhteen lauttaan, tai yhteen siten, että kaikki näkevät ja kuulevat ohjaajan puheen.

Lepotaukoja riittävästi.

Annetaan tauoillakin rakentavaa palautetta.

Pelastautumisharjoitus ~klo 20:30

- EPP1 vaatimus:
 - kajakin kaato, aukkopeiton avaus, poistuminen kajakista ja uiminen rantaan.
- Vihurin vaatimus:
 - pelastautuminen ohjaajan avustamana takaisin kajakkiin.
- Oltava erityisen tarkkana, että ollaan tarpeeksi syvissä vesissä. Kokeilu melalla.
- Ainakin yksi ohjaajista tulee rantaan ohjeistamaan kajakkien tyhjentämisessä ja avaamaan vajan ovet.
- Ennen harjoittelua ohjaajapari näyttää:
 - tehokkaat ylä- ja alatuet
 - yksin pelastautuminen kiipeämällä takaisin kajakkiin
 - keulaeskimo ja eskimopyörähdys, jos mahdollista
 - kaverin reskutus:
 - 1.kiipeäminen sivusta (takakansireskutus)
 - 2.kantakoukku (Heel Hook)
- Kurssilainen kaataa kajakkinsa vasta, kun ohjaaja on valmis pelastajan tehtävään ja antaa luvan kaatumiseen.
- Kurssilainen kaataa kajakkinsa. Kaatoa ennen kannattaa harjoitella melatukea.
- Ohjaaja reskuttaa kurssilaisen takaisin kajakkiin.
- Kurssilainen meloo laiturille, nousee ohjaajan avustamana laiturille, kajakki nostetaan laiturille, kuivat vaatteet päälle.

Kaluston huollon opetus: kuivaus ja siirto paikoilleen.

Toinen kurssipäivä

Vastuuohjaaja saapuu 20 min ennen kurssin alkua, ja ottaa kaikki omat, sekä vastuuhjaajien turvavarusteet esille. Tarkistaa sääennusteen. Jos tiedossa ukkosta, varaudutaan pitämään osa kurssituksesta vajan lähellä, eikä lähdetä Tapatoraan. Ukkosen ollessa 'päällä' siirrytään jatkamaan kurssia vajan sisällä. Jos Tampereen keskustan sääennusteessa on kurssin ajalle yli 5m/s tuuli mistä tahansa lännen .. pohjoisen .. idän suunnasta, on keli Näsijärvellä kurssilaisille liian haastava => aallokkomelontaa.

Lähtövalmistelut aloitus klo 17:00

Ohjaajat arvioivat olosuhteet ennen kurssilaisten paikalle saapumista ja päättävät, melotaanko satama-altaassa, vai vajan lähivesillä (Kaupinoja, Koukkuniemi).

Kun kurssilaiset saapuvat vajalle

- Kannustetaan mahdollisimman omatoimiseen valmistautumiseen
- Kehotetaan valitsemaan eri kajakki, kuin edellisenä päivänä.
- Ohjaajat varmistavat, että kurssilaiset ovat tarkistaneet ennen vesille menoa liivit, kellukkeet/lastiruuman kansien tiiviyden, aukkopeiton, melan sopivuuden, varavaatteet.

Ennen vesillemeno

- Käydään läpi päivän ohjelma
 - Tehdään yhteinen melontalenkki olosuhteiden mukaan. Kovalla tuulella tai sääennusteen luvatta sitä kerrataan perusteita satama-altaassa ja harjoitellaan aallokkomelontaa aallonmurtajan ulkopuolella, ks. Kuva 2.
- Osallistujia ohjataan omatoimisuuteen, mutta neuvotaan ja avustetaan tarpeen mukaan.
- Kerrataan ryhmässä melomisen järjestys, pillin käyttö ja melamerkit:
 - Pilliin puhallus: Huomio - katsokaa tänne ja kuunnelkaa
 - Mela pystyssä: Kokoontukaa minun luo
 - Mela poikittain: Älkää tulko, pysykää siellä missä olette
- Kerrataan toimenpiteet kaatumistapauksessa.
- Luonnonrantaan rantautumisen näyttö laiturin viereen. Kurssilaiset katsovat maista.
- Jaetaan porukka apuohjaajien lukumäärän mukaan ryhmiin.

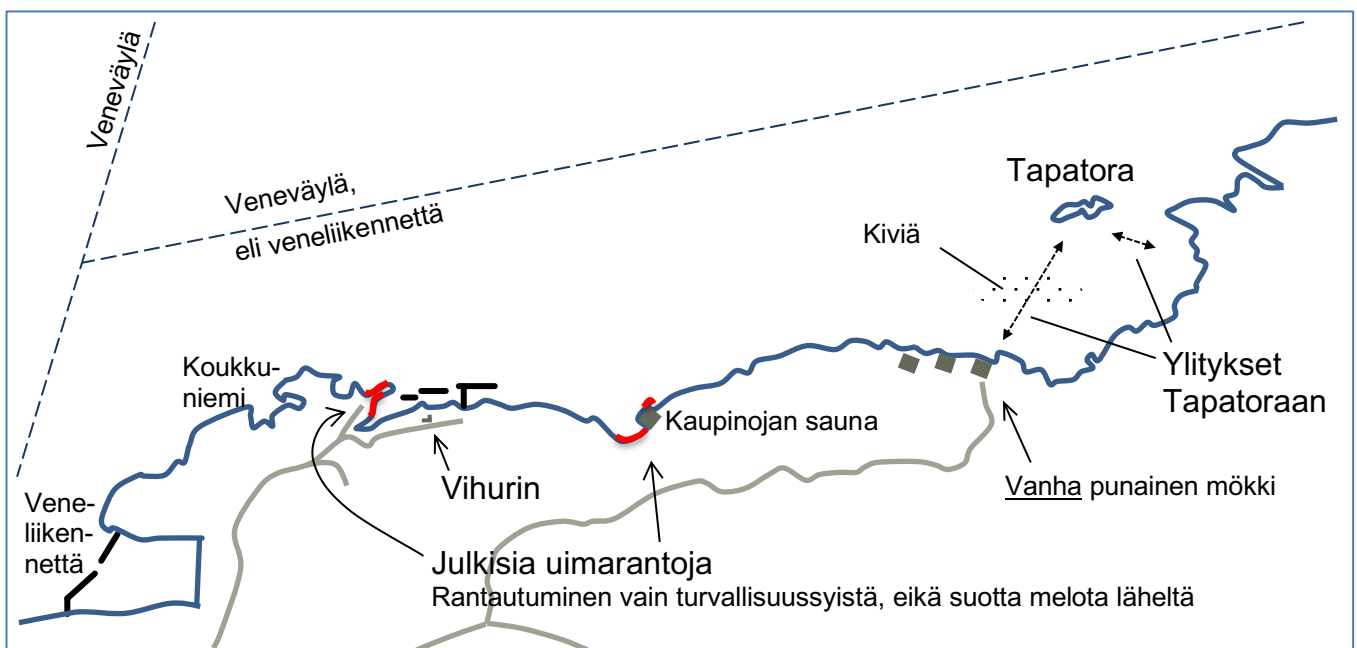
Vesillä

Kerrataan satama-altaassa ja lähivesillä perusasioita. Kurssilaiset ovat aina vähintään yhden (apu)ohjaajan näkökentässä.

- Edellisen päivän asioiden kertausta ja hiomista.
- Lauttaantuminen kertausta ja harjoittelua.
 - Lautan teon syyt ja käyttömahdollisuudet kerrotaan.
- Lauttaudutaan välillä tai pidetään maatauko.
- **Rantautuminen luonnonrantaan.**
 - Lähivesiltä etsitään sopiva ranta. Hyvällä säällä Tapatora. Ei häiritä uimarantoja, ks. Kuva 1.
 - Porrastettu rannan lähestyminen ja rantautuminen ruuhkan välttämiseksi.
- **Vesillelähtö luonnonrannasta.**

1.harjoitus (= heikko tuuli - nyt ja ennusteena): Retki Tapatoraan, Kaupinojalle tai Koukkuniemen edustalle ~klo 20:00

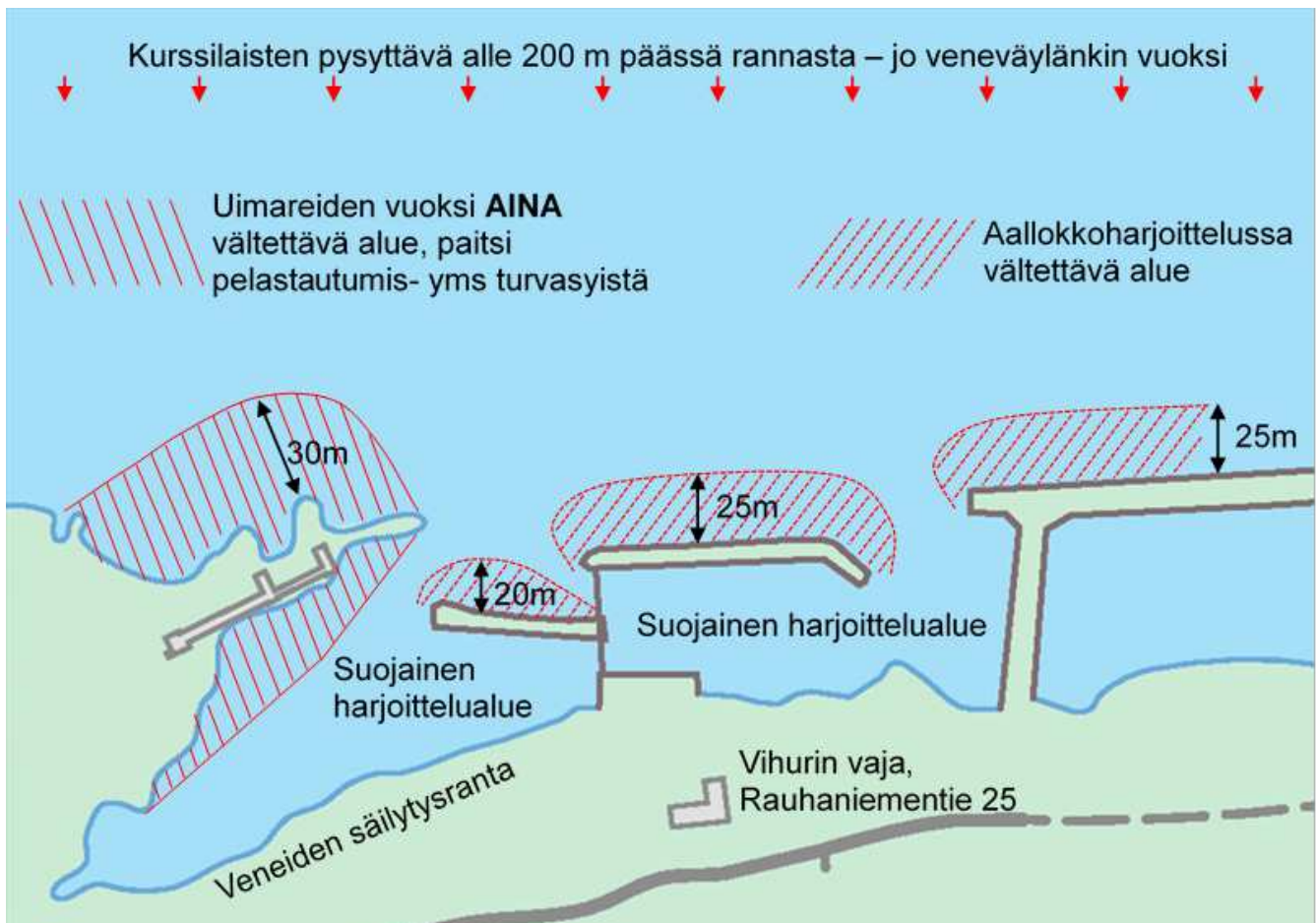
- Lähtijöiden nimet vajakirjaan
- Ennen lähtöä neuvotaan, kuinka retkellä edetään ryhmittäin.
- Parit, varusteiden ja kajakin crosscheck ja parin valvonta.
- Opetetaan melamerkit: (huomio/tänne, seis, suunta).
- Ennen lähtöä kerrataan toiminta kajakin kaatuessa.
 - Kaatujan ja kaatumisen näkevien on huutamalla tiedotettava tapahtuneesta. Ohjaajat toimivat turvaryhmänä ja rientävät auttamaan (1-2 ohjaajaa) ja muu ryhmä kokoontuu lauttaan / lauttoihin odottamaan ohjeita matkan jatkamisesta.
- Kukin ryhmän ohjaaja meloo ryhmänsä takana ja valvoo / ohjaa ja antaa palautetta tai melotaan yhtenä ryhmänä retkimäisesti. Kärki, peräpään valvoja (apuohjaajia).
- Kaikki ryhmät melovat huutoetäisyydellä toisistaan.
- Jos ukkonen kaikesta huolimatta tulee 'päälle', evakuoidaan ryhmä Kaupinojan saunalle tai vajalle. Jos ollaan jo Tapatorassa, jää vastuuhjaajan vastuulle päättää odotellaanko siellä vai lähdetäänkö paluumatkalle (tarvittaessa suojaan Kaupinojalla).
- 1. ryhmä hidastaa, jos taaemmat ryhmät eivät pysy vauhdissa.
- Lopuksi kaluston huolto, kuivaus, tavarat oikeille paikoille, ja paluukuittaus (laske palanneet!) vajakirjaan.



Kuva 1 Peruskurssin retkillä huomioitavia asioita.

2.harjoitus (= kova tuuli) – aallokkomelontaa (Kuva 2)

- Lähtijöiden nimet vajakirjaan
- Aallonmurtajan aukon tuntumassa. Jos mennään aallonmurtajan edustalle, pidetään vähintään 25m etäisyys siitä, ks. Kuva 2.
- Neuvotaan toiminta kajakin kaatuessa.
- Viedään harkinnan mukaan halukkaat kurssilaiset pienissä erissä tuuleen aallonmurtajan ulkopuolelle. Aallokossa oppilas/ohjaaja = 1:1.
- Toiminta päätetään tuulen suunnan ja voimakkuuden mukaan.
- Otetaan tuntumaa aallokkoon ja kajakin käyttäytymiseen, neuvotaan tekniikkaa.
- Harjoituksia ryhmäläisten taitojen mukaan:
 - Tuen ottamien sivuaallokosta: "Painetaan" tulevaa aaltoa
 - Lossaus: Tuulen aiheuttaman sorron vähentäminen
 - Lauttautuminen aallokossa: Tulo ja lähtö tuulen alapuolelta
- Lopuksi kaluston huolto, kuivaus, tavarat oikeille paikoille ja paluukuittaus (laske palanneet!) vajakirjaan.



Kuva 2 Melonta-alueet Vihurin vajan läheisyydessä. Jos retki satama-alueen ulkopuolelle estyy tuulen tai ukkosriskin vuoksi, vaihtoehtoinen aallokkoharjoittelu on tehtävä riittävän kaukana rantalouhikoista.

Opetus- ja keskusteluaiheita lauttautumisen aikana ja rantautumisen jälkeen evästuolla:

- **Omien voimien ja kykyjen arviointi** suhteessa olosuhteisiin.
- **Selviytymisen edellytykset:** ranta lähellä, lämpimät varavaatteet mukana ja vesitiiviisti pakattuna, melonnan reitti- ja aikataulu kotiväellä tms. tiedossa (ja vajakirjassa).
- **Sääolosuhteiden huomioiminen** on tärkeää varustautumisen ja suunnitelmien tekemisen kannalta. Retkellä on osattava ja rohjettava muuttaa suunnitelmia sääoloja vastaavasti.
- Kerrotaan vesillä liikkumisesta; muut liikkujat, merimerkit, veneväylät hyvä tietää jotta voi välttää niitä, vesiliikennesäännöt, oma näkyminen, ryhmässä / yksin melominen, korostetaan melontakaverin merkitystä turvallisuuden lisääjänä.
- Perustietoja suunnistamisesta: kartta, kompassi, gps (+varapatterit).
- Käydään läpi tyypilliset hälytysvälineet: pilli, ladattu puhelin/VHF-radio, hätäraketit.
- Ensiapu: ensiapulaukku mukaan - ja ensiaputaito on hyödyllistä
- Rasitusvammat: hiertymät ja jänne/nivelvaivat.
Ehkäiseminen oikealla melontatekniikalla, lisäämällä rasitusmääriä tasaisesti, ja venyttelemällä melonnan jälkeen.
- Kylmyys vaanii melojaa => varavaatteet, syöminen, liikkuminen.
Mutta tilanteen karatessa käsistä kaverin/pelastuslaitoksen apu.
- Olosuhteet: tuuli, aallot, virta, sää, eri olosuhteiden kuten virtaavan veden tai suojattomien merialueiden erilaisuuden ymmärtäminen.
- Kanootin pakkaaminen ja painonjakauma, vesitiiviit pakkaukset.
- Lisää varusteista ... anorakki, rukkaset, aurinkorasva .. tms
- Melontaretkeilystä järvillä, merellä ja joissa; jokamiehen oikeus.
- Seuran toiminnasta
- Jäseneksi liittymisestä

Kurssin lopetus ~klo 21:00- 22:00.

- Kerrotaan mahdollisuudesta osallistua yhteen melontailtaan keskiviikkona. Yhteinen melontalenkki. Valittu ilta voi olla muukin kuin heti kurssia seuraava.
- Vihurin melontailtaan valmistautuminen:
 - vesitiiviit varavaatepakkaukset
 - eväät, juoma,
 - aurinkoon ja sateeseen varautuminen
 - ajoissa paikalle
 - omatoimista varusteiden valintaa

- Loppukeskustelu.
- Kysytään halukkuutta lunastaa EPP1-kortti omakustannushintaan: 7.50 €.
- Selostetaan Vihuriin liittymisen vaiheet.
- Palautelomakkeen täyttö ja palautus.
- Jaetaan kurssitodistukset kurssin hyväksytysti suorittaneille.
- Jäähyväiset jälleennäkemisen toivossa.

Vihurin melontailta

Tarkoitettu jokaiselle Vihurin jäsenelle.

Yksi vastuuhjaaja.

- Huolehtii ryhmästä.
- Luo tarvittaessa toisen edistyneemmän ryhmän ja sopii ryhmälle halukkaan vastuuvetäjän.

Yhdellä ohjaajalla vastuullaan max. 10 kajakkia.

Vastuuhjaaja arvioi tulevat olosuhteet mm. sääennusteen avulla ennen osallistujien paikalle saapumista, ja päättää melontareitin tai ohjelman. Ukkosen uhatessa evakuoidaan ryhmä vajaan, Kaupinojan saunalle, tai Koukkuniemen talojen suojaan.

- Vastuuhjaaja varmistaa, että mukana on riittävä määrä apuohjaajia ja tarpeelliset turvavarusteet mm. ladattu kännykkä, hinausköydet, ensiapulaukku, varamelat, pumppu. (ks. sivu 3)
- Otetaan tarvittaessa mukaan tulitikut ja eväiden paistovarusteet. Retkellä toimitaan jokamiehen oikeuksia noudattaen ja hyviin retkeilytapoihin opastaen.

Melojien saavuttua vajalle:

- Kannustetaan mahdollisimman omatoimiseen valmistautumiseen
- Ohjaajat tarkastavat ennen vesille menoa liivit, kellukkeet/lastiruuman kansion tiiviys, aukkopeitto, melan sopivuus, varavaatteet.
- Kerrataan kaverin varusteiden crosscheckkaus ennen vesille menoa ja sen jälkeen sekä kaverin tarkkailu vesillä.

Lähtö esim. Tapatoraan ~klo 17:45**Matkalla Tapatoraan**

- Vesillä melojat ovat aina jonkun ohjaajan tai apuohjaajan näkökentässä
- Kaupanojanlahdessa tarvittaessa pieni tauko (pidetään silti etäisyyttä uimarantaan)
- Pidetään ryhmä kasassa
- Melotaan noin 20 ... 50 metrin päässä rantaviivasta.
- Matkalla Tapatoraan harjoitellaan hinattavana olemista. Yksi ohjaajista ottaa vuorotellen hinattavaksi yhden kurssilaisista.
- Jos ukkonen kaikesta huolimatta yllättää, evakuoidaan ryhmä vajaan tai Kaupinojan saunalle.
- Tapatoran lähellä ”vanhalla punaisella mökillä” kokoonnutaan lauttaan. Lahden ylitystä varten neuvotaan ottamaan suunta kohti saaren keskiosaa. Tässä suunnassa on todennäköisintä välttää matkalla olevat kivet.
- Tapatoran rantaa tultaessa ohjaajat opastavat luonnon rantaan rantautumisen melaan tukeutumalla.

Saarella ~klo 18:45

- kajakit varusteineen kannetaan saareen, opastetaan taukotoimintoihin: kuivaus, taukovaatteet, juomat, eväät
- retkivinkkejä maihin: kajakin kantotekniikat, sopivan paikan valinta kajakille maissa, lastiluukkujen sulkemisen tarve, melasta huolehtiminen jne.
- Grillinuotion ja eväiden ääressä valvotaan sään kehittymistä, ja kertoillaan:
 - lisää varusteista
 - melontaretkeilyä järvillä, merellä ja joissa.
 - seuran toiminnasta
 - jäseneksi liittymisestä – mahdollisuus anoa jäsenyyttä kuluvan kesän aikana ilman liittymismaksua.
 - Meso:n koulutusjärjestelmä.
 - omakohtaiset kokemukset melonnan parissa
 - kaluston kuljettaminen, erilainen kalusto
 - kerrataan turvallisuusasioita

Sään huonontuessa vastuuohjaaja päättää, palataanko ennenaikaisesti (hyvä), vai suojaudutaanko ja odotellaan kelin paranemista (riski!). Myös ukkosella.

Ennen takaisin lähtemistä

- Muistutetaan, että palataan samalla tavalla ryhmittäin, kuin tultaessakin.
- Vajan rannassa on mahdollisuus pelastautumisen harjoitteluun.
- Muistutetaan kaluston huollosta ja yhteistä kurssin lopetuksesta.

Lähtö saaresta ~klo 19:30

- Melojat ovat aina ohjaajan tai apuohjaajan näkökentässä

Varasuunnitelma tuuliselle kelille

- tekniikkaharjoittelua satama-altaassa
 - melontatekniikkaa
 - pelastautumisia
 - akrobatiaa
 - leikkejä
- aallokkomelonnin harjoittelua aallonmurtajan tuntumassa
- luonnonrantaan rantautumisen voi harjoitella Koukkuniemen suvannossa tms.
- nuotio ja eväät vajan rannassa, esim. kajakinkuivaustelineiden luona

MELONTA- JA SOUTULIITON VAATIMUKSET PERUSKURSSIN KOULUTUKSEEN

Tiedot:

- Perustiedot melonnasta ja välineistä, niiden säädöistä ja valinnasta
- Olosuhteiden mukainen vaatetus ja varavaatetus
- Varusteet: kanootit, liivit, aukkopeitteet, melat, kellukkeet kanooteissa ja kajakeissa, kypärät
- Turvallisuustietous ja ymmärrys:
 - omien voimien ja kykyjen arviointi suhteessa olosuhteisiin
 - tieto melomaan lähdöstä maihin (vajakirja, henkilö..)
 - ryhmässä melominen: ryhmäkuri ja kommunikaatio tuuli, aallot, virta
 - sää
 - muu vesiliikenne, veneväylät
 - olosuhteiden kuten virtaavan veden ja merialueiden erilaisuus
 - Hypotermia – miten ennalta ehkäistä, sekä lyhyet hoito-ohjeet
 - Jokamiehenoikeudet, missä saa/ei saa meloa tai rantautua, sekä ympäristötietoisuus
 - Seuratoiminnan ja melontamuotojen esittely. Esimerkiksi rata-, koski-, retkimelonnin esittelyt
 - Kalustolle ja olosuhteisiin sopivat pelastustavat
 - Ravinto ja neste

Taidot:

- Kajakkiin/kanoottiin ja kajakista/kanootista laituriin ja luonnonrantaan
- Kajakissa aukkopeitteen kiinnitys ja avaus
- Hyvä melonta-asento, tasapainon pitäminen ja rentous
- Eteenpäin melonta
- Taaksepäin melonta
- Pysäytys
- Sivuttain melonta ainakin yhdellä tapaa
- Tuen ottaminen vedestä
- Kajakin/kanootin ohjailu ja kääntäminen melanvedoilla, peräsimellä, nostoevällä, painonsiirrolla, melan käyttö peräsimenä. (360° paikoillaan kaarivedoilla, 8 - rata)
- Kanootin/kajakin kaataminen, pelastautuminen avustettuna takaisin kanoottiin.
- Lauttaan meno vesillä ja siitä irrottautuminen
- Osata käyttää peräsimiä, nostoeviä, säätää jalkatuet
- Tehdä kanootin turvatarkastus ennen vesillemenoa, erityisesti kellukkeet
- Oppia kaluston asianmukainen käsittely, huolto sekä hyvät kantotavat

Turvajärjestelyt

- Ohjaajien riittävä lukumäärä (1:5), kuitenkin vähintään melonnan turvaohjeen mukaisesti (yksi ohjaaja 10 kanoottia tai 16 melojaa kohden) **Kyllä**
- Ohjaajien riittävät taidot. Kurssin vastuuvetäjällä Melonta- ja soutuiliiton opas-, ohjaaja- tai vastaavan tason koulutus tai pätevyys. **Kyllä**
- Harjoittelu suojaisilla vesialueilla **Kyllä**
- Kurssilaisten uimataidon varmistus **Kyllä**
- Tajunnan tai tasapainon menetystä aiheuttavista sairauksista pyydetään kertomaan ohjaajille etukäteen **Kyllä**
- Kalusto- ja varustevaatimukset Melonnan turvaohjeen mukaisesti **Kyllä**
- Kommunikointi vesillä sekä ryhmän että ohjaajien kesken puhe-etäisyydellä. Pilli- ja melamerkit sovittava. **Kyllä**
- Näkyvyys ja ohjaajien erottaminen esim. liivien avulla päähineen avulla. **Kyllä**
- Turvavälineet: puhelin, hinausköysi, ensiapuvälineet ohjaajilla sekä niiden käyttötaito **Kyllä**
- Pelastussuunnitelma ja riskianalyysi joista kerrottava tiivistelmä osallistujille **Kyllä**
- Turvavene, jos tarpeen **Ei**
- Järjestelyt Melonnan turvaohjeen mukaisesti **Kyllä**

Kuluttajapalveluiden vaarojen tunnistaminen ja toimenpiteiden suunnittelu

Palveluntarjoaja: Tampereen Vihuri		Päiväys: 3.4.2018	
Tarkastettava palvelu: Melonnan peruskurssi		Tekijät: Pertti Peussa ja Jani Raipala	
Palvelun osa, toiminto tai laite	Kuluttajien kohdistuvat vaarat ja niiden syyt	Tyypilliset seuraukset	Nykyiset toimenpiteet vaaran poistamiseksi tai (kursiivilla) pienentämiseksi
Kurssilaiset kulkevat rantalaiturille ja takaisin	Kaatumisaltis (sora)rinne laitureille, varsinkin kajakkia kantavat heikommat henkilöt	Kaatuminen, asfaltti-ihottuma, kajakki voi myös pudota päälle	Kajakkia ohjeistetaan kantamaan parina.
Kurssilaiset kulkevat kurssipäivinä vajassa useamman kerran yläkertaan ja alas.	Portaat vaikeakulkuiset (vanha rakennus), ja varsinkin alaspäin tultaessa kajakkien keuloihin voi kompastua, tai pää osuu palkkiin. Ei kaidetta.	Kaatuminen portaisissa. Mustelmia, katkennut luu, aivotärhdys tai niskavamma.	Portaikon sähkövalaistusta lisätty.
Koulutus aallonmurtajan ulkopuolella	Kurssilainen kaatuu kajakillaan aivan aallonmurtajan tai veneseuran louhikko-penkereen edustalla.	Luode-, pohjois-, tai koillis-tuuli aaltoineen painaa kurssilaisen ja reskuttajan päin kivilouhikkoa. => Mustelmia, ja mahdollisesti aivotärhdys tai sijoitetaan mennyt nivelkin.	Aallokkomelonassa ohjeistettu pitämään 25m etäisyys em. aallonmurtajiin ja louhikkoon, jotta ohjaaja ehtii reskuttaa tai opastaa rantautumaan.
	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei
			Lisätoimenpiteet turvallisuuden parantamiseksi (tärkeys 1-3)¹
			2 - Rinteen kulku-kelpoisuutta parannettava; mahdollisesti vajalaajennuksen yhteydessä.
			2 - Parannetaan vajalaajennuksen yhteydessä.

¹ Vaikka tähänastiset toimenpiteet olisi edellä todettu riittäviksi, voi olla järkevää ja kannattavaa toteuttaa helppoja ja halpoja toimenpiteitä turvallisuuden parantamiseksi edelleen. Toimenpiteiden tärkeys: 1 = Turvallisuuden kannalta kiireellinen toimenpide, toteutetaan välittömästi. 2 = Vähemmän kiireellinen toimenpide, joka voidaan toteuttaa myöhemmin. 3 = Lisäselvityksiä vaativa toimenpide-ehdotus.

Koulutusretki Taporataan	Sää pahenee Taporatassa ollessa; paluumatkasta tulee kurssilaisille liian vaikea	Useita kajakkeja kaatuu, kurssilaiset joutuvat kävelemään Kaupin metsästä vajalle.	Sääennusteiden tarkastus etukäteen.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Koulutus lähivesillä (jossa 4 uimarantaa)	Kurssilainen tai joku ohjaajista törmää uimariin	Uimari satuttaa päänsä tai ylävartalon. Meloja voi kaatua - pahimmillaan uimarin päälle.	Pidetään etäisyyttä Rauhaniemmen ja Kaupinojan uintialueisiin, rantautuminen vain turvallisuussyistä.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Kajakin käsittely ja kantaminen	Kantamisesta tai kaatumisesta aiheutuvat vammat.	Käsi- tai selkävamma. Myös nilkkavamma kaaduttaessa.	Kurssilla näytetään kajakin ergonomisesti oikea nostaminen. Opastetaan kantamaan kajakkia parina. Käsittelyvaiheessa ei kiirettä.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Luonnonrantaan rantautumisen harjoittelu.	Vaikea maasto (joskus irtolohkareita), kajakin nosto, ja luikkaus.	Käsi- tai selkävamma. Myös nilkkavamma kaaduttaessa.	Kiireen ja tungoksen välttäminen, erityisesti märillä rantakivillä.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Koulutuksen aikainen vesiliäölo.	Kaatuminen vahingossa. Syynä mm. vaillinainen melontataito, toisen melojan ojentama esine, törmäys johonkin pinnalla tai pinnan alla, aalto, jopa äkillinen tuulenpuuskakin.	Kajakki kaatuu. Jos pinnan lähellä kivi tms. kovaa, saa meloja mustelman tai kovan tällin päähänsä.	Ennako-ohjeistus kaatumislianteesta kurssilaisille - mm. aukkopeiton oikea kiinnitys ja irrotus, melontareitin valinta sään mukaan, järkevä etäisyys rantaan. Kurssilaiset ovat koko ajan jonkun ohjaajan näkökentässä. Ohjaajien tarkkaavaisuus, vältetään vedenalaisia kiviä tai verkkoja, useita apuohjaajia. <i>Kurssilaisella varavatteet mukana vesitiiviisti, ohjaajilla ladattuja puhelimia vesitiiviisti, ohjaajilla kyky antaa ensiapua, sekä puhelin soittaa 112 tarvittaessa.</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Koulutuksen aikainen vesiliäölo kesän ensimmäisillä kurssilla, kun vesi on kylmää (ja kurssilaisilla on huono varustus kylmään veteen).	Ks. yllä.	Ylläolevan lisäksi kylmään veteen kaatunut voi ihmisen luontaisen reaktion vuoksi vetää vettä henkeensä. Kylmä vesi myös kylmettää uimarin nopeasti.	Ks. yllä, lisäksi melottava vieläkin lähempänä rantaa. <i>Ohjaajilla on tiedossa vedenhaukkomisreaktion mahdollisuus, sekä ymmärrys ripeän toiminnan tärkeydestä kylmän veden aikaan.</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	

Koulutuksen aikainen vesiliäölo aallonmurtajien lähellä.	Ks. yllä.	Kurssilainen saattaa rantautua ohjaajilta kysymättä louhikkoon, ja saada mustelmia tai jopa nilkkansa sijoiltaan.	Lähin ohjaaja neuvoo rantautumisen lähistön helpoimpaan paikkaan. Varotaan kaatumista, nilkkaa jne.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Koulutuksen aikainen vesiliäölo kalapyödyksen lähetyillä, tai kun pinnan alla on jotain takertuvaa.	Ks. yllä.	Kaatonut sotkeutuu kalapyödykseen, tai pinnan alla olevaan esim. polkupyöränraatoon.	Koulutusalueella ei tiettävästi ole kalapyödyksiä. Ohjaajilla on puukkoja. Liivit kelluttavat. Tarvittaessa ks. alla.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Koulutuksen aikainen vesiliäölo.	Kurssilaisella (tai ohjaajalla) pillävä tai peitelty sairaus tai vamma, joka vaikuttaa jaksamiseen, tajuntaan, tai tasapainoon. Muu tapaturma.	Kurssilainen kaatuu, mutta jää tajuttomana veden alle.	Terveydentila ennakkotiedustellaan kurssilaisilta. Ohjaajat ovat harjoitelleet tajuttoman pelastamista. <i>Hand of God - pelastus, tai ohjaajat sukeltavat ja vetävät henkilön pään pinnalle. Soitetaan 112.</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Ks. yllä.	Uupumus. Heikko energia / nestetasapaino	Kurssilainen ei enää jaksa tai halua osallistua opetukseen, mutta pystyy itsenäiseen toimintaan	Terveydentilan ennakkotiedustelu. Kurssilainen ohjataan rantaan ja arvioidaan suorituuko yksin kotiin/hoitoon. Tarvittaessa autetaan.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Ks. yllä.	Heikko energia / nestetasapaino	Ohjaaja huomaa kesken kurssin, ettei kykene tehtäviinsä	<i>Oma ilmoitus ja sijaisen nopea etsintä. (Mahdollisesti ohjaaja on kurssilla riittävästi ko. kurssipäivän loppuun viemiseen)</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Koulutukseen kuuluva melonta Tapatoraan tai muualle.	Tuuli, aallokko, ukkonen.	Kaatuminen, tai peräti salamanisku.	Vastuuohjaaja varmistaa sääennusteista etukäteen, sekä kurssin olosuhteista lähdetäänkö retkelle lainkaan. Normireskukset tai hinaus. <i>Jos ukonilma tullut 'päälle', evakuoidaan kurssi lähimpään ukkosenjohdattimelliseen suojaan, kuten vaja, Kaupinjojan sauna, Koukkuniemen talot jne. Tapatorassa vastuuohjaaja päättää toimenpiteet.</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	

Ks. yllä	Yhden kurssilaisen palattava vajalle kesken retken (lääkkeet, meno, ...); ohjaaja lähtee saattamaan.	Ohjaaja:kurssilainen -suhde saattaa heiketä huonommaksi kuin 1:5.	Jos 1:5 sääntö rikkoutuu, vastuuohtajaaja päättää palaako koko kurssi, vai voidaanko jatkaa tyvenen ja lämpimän kelin, hyväkuntoisten kurssilaisen jne yhteisvaikutuksen turvin.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Koulutuksen aikainen vesiliäolo.	Kalustossa tai varusteissa on haitallisia vikoja.	Vaikea meloa, kajakki täyty vedellä, kaatuminen, melontaliivit eivät kelluta riittävästi tai irtoavat, jne.	Normaali kalustosta huolehtiminen. Melontaliivit tarkistetaan 5v välein, viimeksi v. 2014.	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
Koulutuksen aikainen vesiliäolo.	Nesteen tai ravinnon vähäisyys, liian rasittava melontasuoritus, tai liian vähän taukoja	Ei jaksa muiden mukana, eikä opi. Kaatuminenkin mahdollista.	Kurssilaisten toivotaan ottavan evästä, nestettä ja hattu mukaansa, lyhyt tauko n. tunnin välein, seurataan kurssilaisia ja kysytään taukotarvetta. <i>Taukojen pitäminen, kurssiohjelman keventäminen.</i>	<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	