

Pielisen vesiretkeily

VESIOPETTELURATA

Opetus rannalla

- 1 Turvallisuustekijöiden esittely
- 2 Kajakin/kanootin kantotekniikat
- 3 Säädot, kajakkiin/kanoottiin meno ja poistuminen. Hyvä melonta-asento ja melaote, tasapainon pitäminen ja rentous
- 4 Turvatarkastus

Opetus opettelualueella

- 5 Vesille lähtö ja rantautuminen sekä rannalta että laiturilta
- 6 Kajakista/kanootista poistuminen vedessä
- 7 Eteenpäin melonta ja pysähtyminen
- 8 Taaksepäin melonta ja pysähtyminen

Opetus opettelualueella ja harjoittelu radalla

- 9 Ohjaaminen mela peräsimenä
- 10 Ohjaaminen ja kääntymiset kaarivedoilla
- 11 Sivuttaissiirtyminen
- 12 Ohjaaminen keula-peräsimellä

Opetus lähellä rantaa

- 13 Tasapainoharjoittelua ja alatuen käyttö
- 14 Melamerkit
- 15 Pelastaminen

