



MELONTAKURSSI

OAJ Pohjois-Pohjanmaan alueyhdistys järjestää
kaksi melontakurssia, to 11.6. klo 17–20 ja pe 12.6. klo 17–20.

Molemmille kursseille mahtuu ilmoittautumisjärjestyksessä 15 alueyhdistyksen jäsentä. Ilmoittautumiset molemmille kursseille alueyhdistyksen kotisivuilla www.oajpohjoispohjanmaa.fi olevan linkin kautta. Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 25.5. klo 7 ja päättyy keskiviikkona 3.6. Kurssin omavastuu on 15 €. Ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen mukaan päässeille lähetetään tilinumero omavastuun maksamista varten.

Kurssipaikka on Oulussa, Rautasillan kupeessa olevassa Nokkalan veneilykeskuksessa, os. Hintantie 18 (maamerkkinä Rautasillalta näkyvät punaiset vajat).

Kurssilla keskitytään kajakkimelontaan ja tavoite on antaa kurssilaisille eväät itsenäiseen harjoittamiseen ja harjoitteluun. Ennen vesille menoa käydään pikaisesti turvallisuusasioita läpi sekä esitellään varusteet. Sitten on vuorossa melontatekniikka kuivaharjoitteluna ja vapaa keilu vesillä.

Kurssille osallistuvat saavat käyttöönsä varusteet (kajakki/kanootti, aukkopeite, kelluntaliivit, mela). Varavaatteet eivät ole pahitteeksi, lompakko ja kännykkä kannattaa jättää kotiin tai autoon. Avaimet ja silmälasit on hyvä laittaa niin, etteivät ne pääse karkaamaan mahdollisen kaatumisen yhteydessä. Aurinkoisella kelillä lippis ja aurinkolasit ovat suurta plussaa.

Kurssin yhteyshenkilö: Minna Säaskilahti p. 050 3685 170, minna.saaskilahti@oulu.fi
Melontaseura: sylvain.eckhardt@kc.fi, p. 040 5840 845.
Mahdollisia vapaita paikkoja voitte tiedustella Minnalta!

OAJ Pohjois-Pohjanmaa
LIIKUNTATOIMIKUNTA