



## Melontakurssi

# OAJ Pohjois-Pohjanmaan alueyhdistys järjestää melontakurssin la **13.6.2015 Taivalkoskella.**

Kurssille mahtuu 20 alueyhdistyksen jäsentä. **Ilmoittautumiset** kurssille alueyhdistyksen kotisivuilla [www.oajpohjoispohjanmaa.fi](http://www.oajpohjoispohjanmaa.fi) olevan linkin kautta. **Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 4.5.2015 klo 8:00 ja päättyy 15.5.2015.** Kurssin hinta jäsenille 10 € (omavastuuosuus). Tilinumero lähetetään mukaan päässeille ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Kurssipaikka on Taivalkoskella, Siikalammen uimarannalla (Rantatie, lähellä keskustaa). Kokooneminen klo 9:00. Kurssilla keskitytään kajakkimelontaan ja tavoite on antaa kurssilaisille eväät itsenäiseen harrastamiseen ja harjoitteluun. Ennen vesille menoa perehdytään turvallisuusasioihin, varusteisiin ja melontatekniikkaan kuivaharjoitteluna.

Kurssille osallistuvat saavat käyttöönsä varusteet (kajakki/kanootti, aukkopeite, kelluntaliivit, mela). Lompakko ja kännykkä kannattaa jättää kotiin tai autoon. Avaimet ja silmälasit on hyvä laittaa niin, etteivät ne pääse karkaamaan mahdollisen kaatumisen yhteydessä.

Varustus sään mukainen, sateisella ja/tai muuten kolealla säällä kannattaa olla vettä pitävä takki. Helteellä riittää esim. T-paita ja shortsit. Aurinkoisella säällä lippis ja aurinkolasit ovat suurta plussaa. (varavaatteet)

Välillä pidetään evästauko (omat eväät). Hyvällä säällä tauko voidaan Siikalammella. Melontakeskuksessa on myös sisätilat.

Melontaseura: [petri.voutilainen\(at\)taivalkoski.fi](mailto:petri.voutilainen@taivalkoski.fi), p. 040 533 9910  
Kurssin yhteyshenkilö: Leena Vuorio p. 050 581 2235, [leena.vuorio\(at\)ouka.fi](mailto:leena.vuorio@ouka.fi)  
Mahdollisia vapaita paikkoja voitte tiedustella Leenalta!

OAJ Pohjois-Pohjanmaa  
Liikuntatoimikunta