

Sup-melonta, on tukevalla surflautamaisella laudalla melomista. Mela on pitkä ja yksilapainen. SUP-laudalla voidaan kuljettaa myös varusteita ja laudalta voi vaikkapa kalastaa tai valokuvata.

Meidän tuhansien järvien, jokien ja rannikkokilometrien maahan SUP -melonta liikuntamuotona sopii mitä parhaimmin. Jotta melonta olisi turvallista, on syytä muistaa seuraavat turvallisuusohjeet.

Melo mieluiten kaverin tai kavereiden kanssa. Ryhmässä apu on lähellä.

Ilmoita jollekin läheiselle, minne olet menossa ja milloin palaat. Ilmoita myös, jos suunnitelmasi muuttuvat.

### **Sää ja olosuhteet**

Suunnittele reittisi aina sään, olosuhteiden ja taitojesi mukaan. SUP-laudalla vastatuuleen melominen on kuin ylämäkeen kipeämistä. Jätä voimia myös paluumatkalle.

Avovesi ja kosket eivät sovi aloittelijalle. Siirry haastavampiin olosuhteisiin sitä mukaa, kun taidot ja kunto kehittyvät. Aloittelija lautailee rannan tuntumassa.

Varustaudu aina kastumiseen. Huomioi kylmä vesi ja kylmä sää. Voit pidentää harrastuskautta asianmukaisilla varusteilla: märkäpuku/kuivapuku, tossut, hanskat ja neopreeni-päähine.

Vältä melomista satama-alueilla, veneväylillä ja vilkkaasti liikennöidyillä alueilla. Tähystä muuta liikennettä. Ole valppaana, veneiden aallot voivat yllättää.

### **Turvallisuusvarusteet**

Käytä aina karkuremmiä (leash), se on sinun turvavyösi.

Ota kelluntaliivit mukaan. Pue lapsille aina pelastusliivit.

Ota puhelin vedenpitävään pussiin ja lataa paikannussovellus (esim. 112 Suomi).

Käytä hämärässä valkoista merkkivaloa.

### **Välineet ja tekniikka**

Valitse lauta oikein, riittävän kantava yleismallinen lauta sopii kaikille. Kilpalauta ei sovi aloittelijalle.

Opettele oikea melontatekniikka, näin rasitus jakautuu koko keholle ja liikkuminen on nautinnollista. Seiso keskellä lauta (kantokahvan kohdalla).

Matalassa rannassa melo aina polviasennossa (esim. rantautuessa).

On suositeltavaa osallistua SUP-melonnin alkeiskurssille. Opit oikean tekniikan ja nautit enemmän melonnasta.

### **Jos kaadut**

Kaatumistilanteessa päästä mela, nouse laudalle ja käsillä meloen nouda mela. Oikea tapa kaatua on X-asennossa...pysyt lähellä pintaa.

Hätämerkki on käsien heiluttaminen yhtäaikaaisesti pään yläpuolella.