

SUP-toimintaohje

Perusohjeita turvalliseen SUP-melontaan

Meidän tuhansien järvien, jokien ja rannikkokilometrien maassa suppailu liikuntamuotona sopii kaikille mitä parhaimmin. Kokosin muutamia perusohjeita turvalliseen melomiseen:

- Ilmoita jollekin läheiselle, minne olet menossa ja milloin palaat. Melo mieluiten kaverin kanssa.
- Sää: Suunnittele reittisi aina sään, olosuhteiden ja taitojesi mukaan. Vastatuuleen suppailu on kuin ylämäkeen kiipeämistä ja voi käydä rasittavaksi.
- Kylmä vesi, kylmä sää = märkäpuku/kuivapuku, tossut, hanskat ja neopren-päähine.
- Kelluntavälineet mukaan ja lapsille pelastusliivit aina päälle.
- Puhelin vedenpitävään pussiin ja paikannussovellus ladattuna (esim. 112 Suomi).
- Pimeällä on oltava valkoinen merkkivalo.
- Valitse lauta oikein, riittävän kantava allround-lauta sopii kaikille. Kilpalauta ei sovi aloittelijalle.
- Kannattaa pyrkiä ennakoimaan muut vesilläliikkujat ja opetella vesiliikennesäännöt. Väistä ajoissa. Vasemmalta tulija väistää aina ja pienemmän on aina paras väistää.
- Hätämerkki on käsien heiluttaminen yhtäaikaaisesti pään yläpuolella.
- Opettele oikea melontatekniikka, näin rasitus jakautuu koko keholle ja liikkuminen on nautinnollista.
- Melaote on sopivan levyinen, kun käänräpäät muodostavat 90 asteen kulman pään yläpuolella.
- Seiso keskellä lautaa (kantokahvan kohdalla).
- Käytä aina karkuremmiä (leash), se on sinun turvavyö.
- Kaatuessasi irrota mela, nouse laudalle ja käsillä meloen nouda mela. Oikea tapa kaatua on X- asennossa, näin pysyt lähellä pintaa.
- Matalassa rannassa melo aina polviasennossa (esim. rantautuessa).

Lisätietoja : Lasse Luoto, lzasurf@gmail.com

Pj. Finnish Sup and Surf Federation www.finssf.fi