



Suomen Melonta- ja Soutuliitto

IDEOITA JA OHJEITA SUP-LAUTAILUUN

- **Pidä aina pelastusliivejä päällä SUP-lautaillessa!** Avovedessä käytetään aina jalkaan tai vartaloon kiinnitettävää karkuremmiä, se estää lautta karkaamasta.
- Uima-altaassa lautta ei pääse karkaamaan, joten karkuremmien käyttäminen ei ole välttämätöntä.
- **SUP-laudan päälle nouseminen altaan reunasta:**
 - Aseta lautta veteen altaan reunan viereen.
 - Laita mela laudan päälle.
 - Istu tai kyykisty altaan reunalle.
 - Ota käsillä kiinni laudan keskeltä.
 - Laskeudu hallitusti polvilleen laudalle keskelle lautta. Ulompi polvi ensin.
 - Ota mela ja melo polvillaan kauemmaksi reunasta. Jatka polvillaan tai nouse halutessasi seisomaan yksi jalka kerrallaan.
- **SUP-lautailu polvillaan:** Pelastusliivit päällä, mela mukana. Asetu keskelle lautta polvilleen. Pidä molemmilla käsillä kiinni keskeltä melaa.
- **SUP-lautailu seisten:** Pelastusliivit päällä, mela mukana. Seiso keskellä lautta. Pidä toisella kädellä melan päästä ja toisella kädellä melan varresta kiinni.
- **SUP-lautailu vatsallaan:** Pelastusliivit päällä, eikä melaa. Asetu vatsalleen keskelle lautta ja melo käsillä eteenpäin.
- **SUP-lautailu kaverin kanssa istuen:** Pelastusliivit päällä. Molemmille omat melat ja melotaan eri puolilta lautta. Pidä molemmilla käsillä kiinni keskeltä melaa.
- **Jos tiput laudalta, miten nousta takaisin:**

Helpoin tapa: Ota kiinni laudan keskellä olevasta kahvasta ja vedä itsesi laudalle mieluiten vähän viistosti (ei poikittain keskelle lautta). Melo käsillä melan luokse.

Toinen tapa:

 - Nosta kädet keskelle lautta.
 - Pidä jalat pinnassa.
 - Potki jaloilla vauhtia uimapotkuilla ja vedä itsesi käsillä laudalle.
 - Käännä jaloilla itsesi makaamaan vatsalleen laudan päälle.
 - Nouse polville tai polvien kautta seisomaan.
 - Nosta mela vedestä mukaan.
- **Vedestä pelastaminen SUP-laudalle:** <https://yle.fi/a/3-11987443> / QR-koodi
Video: Yle - Kati Turtola ja Vanaja Wake - Teemu Mikkola.
- **Haaste 1: Kokeile mennä mahdollisimman suoraan eteenpäin SUP-laudalla.**
Vaihda melan puolta tarpeeksi usein, tämä auttaa suoraan menemistä. Harjoitusta voi kokeilla istuen, polvillaan tai seisten.



- **Haaste 2: 360 käännös:** Melo niin, että lauta kääntyy 360 astetta. Melo vain toiselta puolelta, jotta lauta kääntyy. Harjoitusta voi kokeilla istuen, polvillaan tai seisten.

- **Lue lisää SUP-lautailusta:** <https://melontajasoutuliitto.fi/melonta/sup-melonta/>
/ QR-koodi

