

## SUP-OHJEET



Säädä mela niin, että se on n. 15-25 senttiä sinua pidempi.

Pue kelluntaliivi, ota mela, kanna lauta kahvasta rantaan tai laiturille ja kiinnitä karkuremmi nilkkaasi.

Älä lähde suppailemaan heti rannalta, vaan nosta SUP-lauta kahlaamalla niin syvälle veteen, että sen evä/evät eivät ota pohjaan.

Asetu polvillesi keskelle SUP-lautaa, keskellä olevan kahvan kohdalle. Laita koko melan lapa veteen ennen kuin aloitan melomisen. Ota toisella kädellä kiinni melan päästä ja toisella varren keskiosasta. Anna melalla vähän vauhtia laudalle ja nouse varovasti seisomaan haara-asentoon kahvan kohdalle, sitten kun hallitset melan käytön. Vaihda melan puolta ja käsien paikkoja parin vedon välein. Pidä jalat noin hartioidesi levyisessä haara-asennossa ja polvet kevyesti koukussa.

Käytä koko vartaloa, kun melot. Suppailu on tosi hyvää core-treeniä!



Jos tuuli tai veden virtaus häiritsee, on hyvä laskeutua takaisin polviasentoon. Jos putoat veteen, älä hätäännä, vaan pidä kiinni melasta ja kömmi rauhassa takaisin lautalle sen keskikohdalta. Mela ei

kellu kauan, joten huolehdi, että nostat sen pian takaisin laudalle.

Palatessa kohti rantaan tai laituria laskeudu riittävän ajoissa polviasentoon keskelle lautta. Laske jalat järven pohjaan ennen kuin evät osuvat pohjaan, jos rantaudut rantaan. Kanna lauta kahvasta takaisin tai jätä se sivuttain tai evä ylöspäin rannalle tai laiturille ja ilmoita henkilökunnalle, että olet lopettanut suppailun ja jättänyt laudan rannalle/laituriin. Tarkista laudan kunto ja raportoi tarvittaessa vaurioista.

Kun aloitat suppailun, käytä leveämpää lautta. Taitojen kehittyessä voit siirtyä kapeampiin lautoihin.

**Hauskoja ja rentoja suppailuhetkiä!**