

# TERVETULO A SUP-LAUTAILUN MAAILMAAN



## VALMISTAUTUMINEN JA TURVALLISUUS

TARKEMMAT OHJEET JA VIDEOIT  
[WWW.LAPPIS.FI/SUP-ABC](http://WWW.LAPPIS.FI/SUP-ABC)



### ENNEN VESILLE MENOA

- Perehdy tarkasti sää- ja tuuliennusteeseen
- Suunnittele reitti etukäteen ja pyri varmistamaan myötätuuli/virta paluumatkalle
- Ilmoita suunniteltu reitti ja aikataulu jollekin



### LAUDAN PUMPPAUS JA VALMISTELU

- Varmista, että venttiili on yläasennossa
- Pumpkaa lauta suositettuun paineeseen
- Kiinnitä evä laudan pohjaan ja lukitse se
- Säädä mela oikeaan pituuteen



### TURVALLISUUS SUPPAILLESSA

- Muista AINA vesillä karkuremmi
- Tarkkaile matalikkoja sekä kivikkoja.
- Jos et ole varma syvyydestä laskeudu polvilleen
- Tarkkaile veneliikennettä varsinkin väylillä
- Käytä kellutus- vesiurheiluliiviä



### MUUT TURVAVARUSTEET

- Puhelin kuivapussissa
- Asenna 112 sovellus
- Kuivat vaihtovaatteet
- Märkä- tai kuivapuku viileissä vesissä
- Energiapatukka

# TERVETULO A SUP-LAUTAILUN MAAILMAAN



## TEKNIKKAVINKIT

TARKEMMAT OHJEET JA VIDEOIT

[WWW.LAPPIS.FI/SUP-ABC](http://WWW.LAPPIS.FI/SUP-ABC)



### ALOITA SUP-LAUTAILU POLVILLAAN

SUP-lautailu kannattaa aina aloittaa polvillaan. Polvillaan olo on myös "turva-asento" eli mikäli kohtaat matalikkoja, aallokkoa tai jonkin muun haastavan paikan laskeudu polvilleen välttääksesi kaatumisen. Pysy polvillaan niin pitkään, että tunnet olosi laudan päällä vakaaksi.



### TOP 5 MELONTAVINKIT

- Pidä koko lapa veden alla
- Kun vedät melaa pystysuoraan laudan reunaa pitkin pääset parhaiten suoraan
- Kaarella melottaessa lauta taas kääntyy
- Takaa eteenpäin melottaessa vauhti hidastoo
- Vaihtaessasi mela puolelta toiselle muista vaihtaa käsien paikkaa.



### PYSTYYN NOUSEMINEN

- Aseta mela poikittain laudan päälle ja paino käsille
- Aseta jalat kantokahvan vierelle noin hartian levyiseen asentoon
- Pyri pitämään polvissa perusjousto
- Laita lapa takaisin veteen sillä tästä saat paljon tukea



### TEHOKAS MELONTA

- Koukista hieman polvia ja kurota eteen
- Pyri pitämään lapa paikallaan ja vetämään itsesi lavan luo
- Tee lyhyitä jalkojen kohdalle tulevia vetoja