**Melonnan turvallisuusohjeet**

**Suomen Melonta- ja Soutuliitto suosittelee ennen vesille melomaan tai soutamaan lähtemistä tutustumaan turvallisuusohjeisiin.**

**ENNEN VESILLELÄHTÖÄ**

* merkitse lähtösi vajakirjaan ja/tai kerro reittisi kotiväelle/ystäville
* tutki säätiedotusta
* pukeudu riittävän lämpimästi ilman ja veden lämpötilan mukaan
* varaa mukaan vaihtovaatteet sekä evästä ja juomaa tarvittaessa
* ota kaveri mukaan. Yksin on enemmän riskejä

**VESILLÄ**

* pidä liivit päällä
* seuraa säätä
* arvioi voimasi ja taitosi suhteessa säähän ja reittiin

**MELONTAA JA SOUTUA HYVÄSSÄ SEURASSA**

* kehitä taitojasi liittymällä melonta- tai soutuseuraan ja käymällä peruskurssi aloitellessasi (melonta- ja soutuseurojen yhteystiedot löydät liiton sivuilta)
* käy uima-allasharjoituksissa talvella, jos se on paikkakunnallasi mahdollista
* hanki hyvää melonta/soutuseuraa - se edistää turvallisuuttasi ja voit oppia aina jotain muilta

**VIELÄ PARI VINKKIÄ**

* Kelluntaliivit, kanootin/kajakin riittävät kellukkeet, riittävä ja vesillä liikkumiseen sopiva vaatetus - joka suojaa auringolta, roiskeilta ja kylmältä - ja varavaatteet ovat peruslähtökohdat.
* Terve järki, seura ja sään seuraaminen tekevät olosta vesillä turvallisempaa
* Vesi ei väsy - veden ja tuulen voimaan ei kannata aliarvioida
* Opettele melomisen/soutamisen ja vesilläliikkumisen perusteet ja hanki kokemusta!

**Melonta**  
Melontaturvallisuuden neuvottelukunta on 24.4.2002 seuraavan ohjeen melonnan turvallisuudesta. Turvallisuusohjetta on päivitetty 9.11.2012.