

Melontatekniikka

Ote melasta

Ota melasta kiinni niin, että peukalo on melavarren alapuolella ja muut sormet yläpuolella. Oikea käsi on kiinni varressa ja vasemman kämmenen ote on niin löysä, että mela kiertyy sen sisällä. Jos melan lapa on päästä vino, melaa pidetään niin, että lavan pidempi reuna on ylöspäin. Melan kuperan puolen tulee olla itseesi päin. Jos melan lavassa on tekstiä, näkyy teksti tällöin oikeinpäin. Oteveveys on oikea kun melan ollessa pään päällä kyynärtaipeissa on 90 asteen kulma.

Kajakkiin meno laiturilla

Jos mukanasasi on aukkopeite, pue se yllesi ja nosta se kainaloihin, jottei se jää allesi kun istut kajakkiin. Laske kajakki veteen siten, että kajakin kyki on kiinni laiturin reunassa. Istu laiturille katse kajakin keulaan päin. Ota kiinni toisella kädellä laiturista ja toisella keskeltä kajakin istuinaukon takareunaa. Aseta jalkasi kajakin pohjalle ja istuudu.

Aukkopeitteen kiinnittäminen

Aloita aukkopeitteen kiinnittäminen takareunasta ja etene kylkiesi kohdalle. Vedä seuraavaksi aukkopeite kiinni istuinaukon edestä keskeltä, ja lopuksi venytä se paikoilleen sivuista. Varmista, että irrotuslenkki jää ulkopuolelle.

Eteenpäin melonta

Melo vuorotellen kummaltakin puolelta ja istu ryhdikkäästi. Vie melan lapa veteen niin pitkältä edestä kuin mahdollista keikuttamatta ylävartaloasi eteenpäin tai sivulle. Ylävartaloa lantiosta kiertämällä ja lavan puoleista jalkatukea painamalla vie melan lapa taaksepäin lantiosi kohdalle. Pidä kädet lähes suorina. Voima lähtee vartalon isoista lihaksista, ei käsivarsista.

Taaksepäin melonta

Melo taaksepäin samaan tapaan kuin eteenpäinkin, mutta vie nyt melan lapa takaa eteen, muuttamatta käsiesi otetta melasta. Taaksepäin melontaa voit käyttää myös jarruttamiseen.

Kajakin ohjailu ja kääntyminen

Käännä kajakia vasemmalle melomalla oikealla lavalla voimakkaammin tai melomalla vain oikealla lavalla. Nopeammin kääntnyt, jos melot oikealla lavalla eteenpäin ja vasemmalla taaksepäin. Oikealle käännettäessä menetellään päinvastoin.

Aallot

Jos joudut isoihin aaltoihin, voit tasapainon säilyttämiseksi kääntää keulan kohti aaltoja ja meloa aivan normaalisti niitä päin. Älä lopeta melontaa.

Kajakista poistuminen laiturilla

Poistu kajakista päinvastaisessa järjestyksessä kuin sinne menit. Aseta mela laiturille ja irrota aukkopeite, myös takaa. Sitten ota toisella kädellä kiinni laiturista ja toisella kajakin istuinaukon takareunan keskeltä. Seuraavaksi koukista ulompi polvesi ja nosta käsiesi ja ulomman jalkasi varassa takapuolesi laiturille.