

# SAARISTOMEREN MELOJAT RY

## TURVALLISUUSOHJEET

### Tärkeimmät

- Käytä meloessasi aina kelluntaliivejä päälle puettuina.
- Vältä melomista yksin.
- Melo rantojen lähetyvillä ja lähde ensin vastatuuleen.
- Vältä ja väistä muuta vesiliikennettä.
- Ota huomioon omat taitosi ja voimasi sekä sään vaihtelut.
- Tee merkintä vajakirjaan vesille lähtiessäsi ja sieltä palatessasi.

Jos kaadut, tule kajakista ulos, käännä se oikein päin, laita mela kajakin sisälle ja ui kajakista kiinni pitäen lähimpään rantaan, tai pyydä apua ohikulkevilta.

### Melontakurssilaisille ja ohjatun ryhmän jäsenille

Melonta on turvallinen laji ja kajakit kaatuvat harvoin. Jotta melonta olisi turvallista ja hauskaa, on tärkeää, että noudatat melontaohjaajan ohjeita. Jos on kova tuuli, saatamme joutua perumaan melonnan.

Jos sinulla on melontaan vaikuttava sairaus kuten epilepsia tai diabetes, tai huono uimataito, ilmoita siitä melontaohjaajalle. Melomaan ei pidä lähteä alkoholin vaikutuksen alaisena. Osallistujia ei ole tapaturmavakuutettu Saaristomeren Melojat ry:n puolesta, emmekä korvaa kadonneita silmälaseja yms.

### Lisätietoa turvallisuudesta

<http://www.melontajasoutuliitto.fi/turvallisuus/>