

# KalajaRetkeily

## Ennakko-ohjeita melontaretkille osallistujille

**Lähtö/paluu:** Melontaretket lähtevät ja palaavat Hanhitaipaleen satamasta, osoite Satamatie 141, Rautalampi. Satamassa on parkkitilaa autoille ja kuivakäymälä.

**Varustautuminen:** Jokaiselle osallistujalle on varattuna melonnassa tarvittava varustus eli kajakkikyksikkö tai kahdenistuttava kajakkikaksikko, mela, melontaliivi, aukkopeite ja kuivasäkki varavaatteita varten.

Päälle kannattaa laittaa sähän sopiva, kiristämätön vaatetus, jossa on mukava istua kajakissa. Jalkineina ovat hyviä lenkkikengät, sandaalit, avantouintitossut, paljasjalkatossut yms. pitäväpohjaiset jalkineet jotka eivät mene pilalle vaikka kastuisivatkin. Lämpimän sään aikaan voi myös meloa ilman jalkineita paljasjaloin ja ottaa jalkineet kajakkiin mukaan taukoa varten. Pähän kannattaa varata lakki, huivi tms. suojaamaan päätä auringolta tai kylmillä keleillä lämmönhukalta.

Mukaan kannattaa ottaa oma juomapullo, joka voi sijoittaa kajakin kansiköysien alle.

Kajakkiin mukaan otettavat kastumiselle arat esineet, kuten elektroniset autonavaimet, puhelimet, kamerat jne. kannattaa suojata kastumiselta tai jättää ne melonnan ajaksi autoon.

Oppaan kajakissa on energiapatukoita, ylimääräistä juotavaa, hinausvyö ja ensiapupakkaus.

**Turvallisuus:** Osallistujien on osattava uida koska melontaliivit kelluttavat uimarin veden pinnalla, mutta eivät käänne uimataidottoman henkilön kasvoja pois vedestä. Jos et osaa uida, niin ilmoita siitä oppaalle joka antaa sinulle pelastusliivit.

Noudattamalla retken aikana oppaan antamia ohjeita varmistat turvallisen ja mukavan melontaretken itsellesi ja koko ryhmälle.

Alle 18 vuotiaat voivat osallistua melontaretkille vain huoltajan kirjallisella luvalla tai huoltajan seurassa.

Jos sinulla on tasapainoon vaikuttava tai muu mahdollisesti melontaa haittaava sairaus, lääkitys tai vamma niin ilmoita siitä etukäteen retken järjestäjälle, KalajaRetkeily, puh 040 553 5975.

Kaikki retkillä tarjottavat ruuat ovat vähälaktoosisia tai laktoosittomia. Muista ruokavaliorajoitteista pyydämme ilmoittamaan vähintään 2 vrk ennen retken alkua.

**Muuta:** Alkoholi ei sovellu vesille. Kaikki retkemme ovat päihteettömiä.

Tervetuloa melomaan!

Markku Utriainen

Melontaohjaaja

Etelä-Konneveden Luontopalvelut Oy  
Markku Utriainen  
Maukolantie 4  
77700 Rautalampi  
Y-tunnus 2610045-6

Puhelinnumero: 040 553 5975  
Sähköpostiosoite: info@kalajaretkeily.fi  
www.kalajaretkeily.fi