

SUP lynkurs

a) Velg passende brett: se egen oversikt.

b) Velg åre: se egen oversikt.

c) Bruk leash (sikkerhetsline), spesielt når det er vind og kaldt vann.

GÅ OMBORD



Plasser først den ene foten litt utenfor håndtaket og flytt vekten (kroppen) sakte ut over brettet. Så flytter du den andre foten raskt ut på brettet.

Dersom dette føles usikkert, kan du begynne å padle knestående. Når du skal



reise deg opp, støtter du deg på åren med begge hendene og reiser deg forsiktig opp. Hvis du ser ned på brettet, kan det føles ustødig - se fremover.

Føttene skal stå på hver side av håndtaket, ca en fot/30 cm fra hverandre.

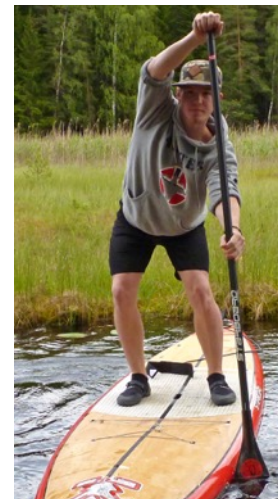


PADLETEKNIKK

Åren skal settes i vannet så langt frem du kan med strak underarm. Sett forfra skal åren holdes mest mulig vertikalt, og føres langs brettet. Avslutt åretaket like bak føttene. Lenger bak løfter du bare vann.

Vipp årebladet sidelengs ut av vannet i stedet for å løfte åren ut av vannet.

Normalt tar man 3-5 padletak på hver side før man bytter.



SVINGE/BREMSE

For å ta en lang sving til venstre kan du padle bare på høyre side. Du kan også ta et sveipetak. En annen metode er å sette åren i vannet som et ror så langt frem du rekker. For å svinge fortere kan du bremse med åren eller padle bakover på den ene siden. Dersom du ser at du vil treffe land, brygga eller en stein, gå raskt ned på kne for å unngå å falle. Husk at du har en finne bak på brettet, så unngå hindringer der det er grunt.



GENERELT

Glassfiberbrett er skjøre, og kan få skader i møte med stein, brygge osv. Husk å legge finnen utenfor bryggekannten.

Bruk leash - den sikrer at brettet er innen rekkevidde hvis du skulle falle i vannet.

De oppblåsbare brettene tåler mye juling, men husk at også de har en finne. Disse brettene skal ha lufttrykk på 18 psi. Med fullt trykk skal de kjennes helt harde ut. Pumpe med trykkmåler ligger oppe på hylla i klubbhytta. Knotten i midten av ventilen på brettet skal være i øvre posisjon når du sjekker trykket eller pumper opp brettet. Trykker du knotten ned, slipper du luften ut av brettet.

