

SUP:a på egen hand



1. Utrustning

Flytväst, bräda, fena, paddel, leash (säkerhetssele) + ev ryggsäck och pump

2. Kom igång

- Fäst fenan på undersidan av brädan (skjut i den i skåran).
- Lägg brädan i vattnet, var försiktig med fenan och lägg gärna i den delen först.
- Fäst leashen på ena benet.
- Glöm inte att ta med dig paddeln samt sätta på dig flytvästen.

Om brädan är nerpackad i väska:

- Fäst pumpens slang på brädans ventil. Se till att ventilen är stängd (dra den uppåt) och börja pumpa till 15 psi/1 bar (det tar ett tag innan det syns på mätaren).

3. Komma upp på brädan

- Stå på knä mitt på brädan och ta ett par paddeltag, brädan blir stabilare i lite rörelse. (En bra utgångspunkt är bärhandtaget som är placerat mitt på brädan.)
- När du ska ställa dig upp: placera fötterna mitt på brädan till "stå på huk" och res dig därefter så du står höftbrett. Försök att fästa blicken i horisonten och titta inte ner på brädan och vattnet.
- Böj lätt på benen för att kunna vara rörlig och kunna parera eventuella rörelser från vattnet och spänn magen. Glöm inte att andas :)
- Börja paddla direkt du har ställt dig upp, det underlättar balansen.
- Från vattnet är det enklast att komma upp från långsidan av brädan, liggandes "plant" i simläge och sen dra in brädan under bröstet med armbågarna som "gångjärn". Om bortre sidan av brädan vänder sig mot dig, tryck då ner den med ena handen.

4. Paddla

- Paddeln ska vara lite längre än dig själv. Ha den ena handen placerad uppe på handtaget och den andra handen placerad längre ner på skaftet, ungefär axelbrett.
- Sätt paddeln i vattnet så långt fram som möjligt och använd den nedre handen för att dra paddeln bakåt mot överkroppen. Den övre handen skjuter lätt på och följer med i paddeltaget. Ta ett nytt paddeltag när paddeln kommer i nivå med fötterna. Försök att använda hela din bålstyrka i paddeltagen och inte bara armarna.
- Sätt i paddeln i vattnet nära brädan och så rakt som möjligt för att undvika att brädan svänger. Byt sida efter några paddeltag. Hela paddelbladet ska vara i vattnet.
- Sväng genom att paddla långt ut från brädan eller paddla bakifrån och fram på den sida du vill svänga, det sistnämnda bromsar även upp farten.

5. Packa ihop

- Ta av dig leashen från benet och skjut bort fenan från brädan.
- Tvätta/torka av brädan om den är alltför smutsig.
- Häng upp flytvästen om den är blöt..

Om brädan ska packas ner i väska:

- Tappa ur luften genom att trycka ner ventilen och låt all luft pysa ur.
- Rulla ihop brädan, börja framifrån, och lägg ner alla tillbehör i ryggsäcken,

Behandla utrustningen som om den vore er egen och var så aktsam som möjligt. Meddela oss om något ändå skulle gå sönder. Vid ev frågor, ring eller sms:a Lotta på 072-72 11 556.