

SUP:a på egen hand



1. Utrustning

Flytväst, bräda, fena, paddel, leash + ev ryggsäck och pump

2. Kom igång

De två första punkterna gäller om brädan är nerpackad i väska när du hämtar den:

- 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).
- Fäst fenan på undersidan av brädan (skjut i den i skåran).
- Lägga 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.
- Sätt fast din ev packning i nätet fram till på brädan.

2. 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.

3. Paddla

- Paddeln ska vara lite längre än dig själv (var försiktig när du justerar längden så du inte tappar i fästet i vattnet). Ha den ena handen placerad uppe på handtaget och den andra handen placerad längre ner på skaftet, ungefär axelbrett mellan händerna.
- 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. Stanna ditt paddeltag när paddeln kommer i nivå med fötterna. På så sätt använder du hela din bålstyrka i paddeltagen och inte bara armstyrkan.
- 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.

4. Packa ihop

Nedanstående gäller om brädan ska packas ner i väska. I annat fall återlämna enligt ö k.

- Ta av dig leashen från benet och skjut bort fenan från brädan.
- Tappa ur luften genom att trycka ner ventilen och låt all luft pysa ur.
- Tvätta/torka av brädan om den är alltför smutsig.
- Rulla ihop brädan, börja framifrån, och lägg ner alla tillbehör i ryggsäcken,

Vi förutsätter att ni är försiktiga med utrustningen men om något ändå skulle gå sönder, meddela oss det vid återlämning. Vid ev frågor, ring eller sms:a Lotta på 072-72 11 556.