

## SUP for begyndere – Frederikshavn Roklub

SUP = Stand Up Paddle

### Udstyret

Frederikshavn roklubbens SUP-boards er såkaldte Allround boards. De er oppustelige og har to kamre, hvilket giver øget sikkerhed i tilfælde af punktering.

Jo mere man vejer, des større board skal man vælge. Vi har i klubben fire stk. 10/10 og to stk. 11/11 boards. Tallene angiver boardets længde i fod. De større 11/11 boards er mere retningsbestemte end 10/10 boardene. Dvs. at de nemmere holder retning, men til gengæld er sværere at dreje. Det kan måske sammenlignes med at langrendsski er sværere at dreje end kortere slalomski.

Boardene er forholdsvis høje pga. deres tokammersystem, hvilket øger vindfølsomheden. Det anbefales derfor, at boardene kun bruges ved pålandsvind eller ved meget lidt vind.

Der skal altid bæres redningsveste. Det er de gule veste, der hænger over de røde redningsveste.

Til hvert board hører der en paddel. Paddlen kan skilles af i midten, hvilket gør den nemt at transportere den. Man skal huske efter hver brug at skille paddlen ad og tøm den for vandet. Paddlen kan justeres i højde. Dette gøres ved at åbne lige under håndgrebet og køre den op eller ned. Længden på paddlen skal være 15 til 20 cm over ens egen højde. Dvs. hvis man selv er 1,70 m høj, skal paddlen være 1,85 – 1,90 lang.

Foran på boardet er det muligt at fæstne en vandflaske, en vandtæt pose og andet via en elastik, der ligger i en hvid kasse under skrivepulten. Her er der en kasse pr. board. I kassen findes også lappegrej, en finne, der skal monteres på underkanten af boardet og en leash. En leash er en manchette med en "snor".

Manchetten sættes omkring benet, lige under knæet af det ben, men normalt vil sætte bagved, når man står med en fod frem og en fod tilbage. Den anden ende monteres agteren på boardet via i alt tre velcroluk. Vores snor er snoet, så den er kortere end en ikke snoet snor og dermed ikke ligger "i vejen" på boardet. Til gengæld kan man risikere, at man utilsigtet får hivet boardet hurtig til sig, når man falder i vandet. I vores farvande er en snoet snor at foretrække.

### Når jeg er faldet i vandet

Når man falder i vandet, skal man helst være et sted, hvor der er dybt nok, så man ikke slår sig. Man skal også undgå at falde på boardet for ikke at slå sig, og man skal helst ikke ramme boardet med paddlen i hånden, da paddlen så kan gå i stykker.

Er du faldet i vandet, så hold øje med din paddel, så du har den klar, når du er på boardet igen. Ligger den lige ved siden af dig, så læg den på tværs på boardet. Kan du ikke se paddlen, så kom på boardet først og padle dig så med håndkraft hen til paddlen. For at komme op på boardet skal du have fat i håndgrebet på boardet med den ene hånd, benene bagud og den anden hånd omkring den modsatte kant, den kant, der vender væk fra dig. Så giver du nogle spjæt og skub med benene og maver sig op på boardet. Herfra sætter du dig på knæene, med et knæ på hver side af håndgrebet, finder paddlen og lægger den foran dig på tværs af boardet og rejser dig, jf. nedenfor. Husk at sætte paddlen i vandet så snart du står op på boardet.

## Hvordan skal jeg holde paddlen?

Når du står op, skal du holde med den ene hånd om håndgrebet og den anden hånd skal være cirka halvvejs ned på skaftet af paddlen. Den skal altid holdes lodret, når du skal ligeud. Tager du paddlen længere ud og væk fra boardet, drejer boardet. Du kan henholdsvis padle forlæns på den ene side og baglæns på den anden side, for hurtigt at kunne dreje.

Paddlen sættes i vandet så langt frem som muligt og køres langs boardet tilbage, indtil det er på højde med fødderne. Hele bladet skal være i vandet.

## Jeg vil gerne stå på SUP, hvad skal jeg gøre?

Når du bruger Frederikshavn roklubs SUP-board, skal du notere det i rojournalen, tilsvarende som når du tager robåden. Vær gerne flere af sted samtidigt og sørg for, at mindst en har en opladet biltelefon med sig, hvis I bevæger jer udenfor havnen.

Efter du har samlet dit board med finne og leash, bærer du dit board ned til bådebroen ved at holde boardet mellem din krop og din arm, vis hånd holder om boardets håndgreb. Leashen er sat på benet og boardet. Husk også paddlen.

Du sætter boardet i vandet og kravler nu på boardet med et knæ på hver side af håndgrebet og paddlen på tværs af boardet. Du paddler efterfølgende nogle meter fra broen, hvorefter du kan rejse dig.

## Efter dagens SUP-tur

Når du er færdig med dagens SUP-aktivitet, paddler du til bådebroen, de sidste meter ved at sidde på knæ. Når du har lagt til broen, kravler du fra boardet over på broen, hvorefter du bærer boardet op på samme måde, som du bar det nede. Sæt boardet på gelænderet, hvor vi også rengør årerne. Undgå at skure boardet over fliserne. Få boardet spulet grundigt på begge sider og spul også redningsvesten. Gør ekstra grundig rent omkring finnen, da dens lukkemekanisme ellers slides og risikerer at gå i stykker. Husk at tømme paddlen for vand, og læg leashen og finnen samt evt. elastik i kassen. Sæt boardet på plads og hæng redningsvesten op.

Antal km tilbagelagt på SUP-boardet noteres på dit rokort indtil andet bliver besluttet. Rojournalen ajourføres ligeledes.

Du finder yderligere info i SUP-guiden fra: <https://www.kitedanmark.dk/sup-guide/>:

### ”Step 1: Ved start og slut

Placér din oppustelige SUP i knædybt vand, og sæt dig på midten af SUP boardet på dine knæ. Når du sidder på knæene, tag din paddel og paddl ud på dybere vand, hvor du kan falde uden at ramme bunden. Hvis du er usikker og ikke har balancen på boardet, kan du med fordel blive siddende på knæene indtil du føler dig selvsikker nok til at tage næste step.

### Step 2: Rejs dig op

Når du har fundet balancen, er det tid til at rejse dig op. Den nemmeste måde at rejse dig op på, er at placere paddlen tværs over SUP boardet og støtte dig til denne med hænderne medens du rejser dig op. Det er vigtigt, at du er placeret midt på boardet med en fod på hver side af håndtaget, for lettest at kunne

holde balancen. Fødderne skal placeres i skulderbredde, og knæene skal være fikserede. Find et punkt i horisonten, og hold dit blik på dette. Tag din paddel i hånden, den ene hånd i t-håndtaget og den anden hånd på skaftet af paddlen.

### **Step 3: De første meter**

Nu er du i position til at ro de første meter på dit nye [oppustelige SUP board](#). Placér SUP paddlen i vandoverfladen og skub den igennem vandet langs boardet. Gentag 1-2 gange og skift side. Når du skifter side, skal du også skifte placeringen af hænderne. Nu er du sejlede!

### **Step 4: Tid til at vende**

Nu er du kommet til vejs ende, og ønsker at vende. Skub vandet mod enden på den ene side og mod spidsen på den anden side. Jo bredere ude dine tag er, desto hurtigere kan du vende. Når du bliver bedre kan du eksperimentere med at stille dig om på bagenden af dit [oppustelige SUP board](#), samtidig med at vende som normalt, og på den måde vende hurtigere.

### **Step 5: I nødstilfælde**

Kommer du på for dybt vand, i overført betydning eller bogtaveligt talt, er det bedste du kan gøre at lægge dig ned på boardet med paddlen under brystet, og ro til nærmeste sikre kyst med hænderne. Hvis du er ude af stand til at ro, er det bedste du kan gøre at kalde på hjælp, og forholde dig roligt. Svøm aldrig væk fra dit oppustelige SUP board.”

### **Youtube-videoer:**

For begyndere: [https://www.youtube.com/watch?v=ES2mShoQ3\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=ES2mShoQ3_Q)

På tysk, god visning af paddleteknikken: <https://www.youtube.com/watch?v=TwI84eoemfl>

Nyere og længere video: <https://www.youtube.com/watch?v=HHm8F5fH5rE&feature=youtu.be>

10 hyppige fejl: <https://www.youtube.com/watch?v=yD5AUo7S7Cg>

Du kan selv søge på flere videoer.

God SUP-tur!