

Så använder du en SUP!

1. Sjösätt SUP-brädan

Lägg brädan i vatten på ett ställe där du själv kan vada ut med den en liten bit. Se till att stjärtfenan på paddelbrädan ligger så pass djupt i vattnet att den inte kommer ta i botten och bli skadad när du sätter dig på brädan.

2. Sätt dig på brädan

Klättra upp på brädan och sätt dig på knä mitt på brädan. För att få känsla för brädan och paddeln, sitt kvar på knä och paddla en sväng.

3. Ställ dig upp - en fot i taget

Se till att du är mitt på brädet. Lägg ifrån dig paddeln (det finns remmar på paddle boards som du kan fästa din paddel under, så åker den inte i vattnet). Ställ dig på en fot i taget samtidigt som du håller balansen med hjälp av händerna på brädan. Greppa paddeln igen när du fortfarande sitter på huk, känn efter att du har balansen och res dig upp till stående.

4. Stå på rätt sätt

Fötterna ska vara ungefär axelbrett isär och knäna lite lätt böjda.

5. Börja paddla

I början kommer du säkert att paddla sakta. Då brukar två eller tre tag per sida vara lagom innan det är dags att byta. Byter man inte sida med paddeln regelbundet, märker man snabbt att SUP-brädan kommer att svänga – man svänger genom att paddla på den sida man vill svänga mot.

6. Slipa på tekniken

Sätt i paddeln långt framför dig i vattnet, tryck den översta handen framåt samtidigt som du drar ned nedre handen bakåt. Ta upp paddeln när den når dina fötter. Att fortsätta paddeltaget så att paddeln passerar foten kommer sakta ned farten.

Obs!

Justera paddelns längd så att den är ca 20 centimeter längre än din kroppslängd.

När paddeln sätts ned i vattnet, ska vinkeln vara framåt och vänd bort från dig.

Fäst bandet som sitter i ändan av brädet runt din ena fot. Då smiter inte brädet iväg ifall du skulle falla i.