



VÆRD AT VIDE - FØR DU KØBER ET BOARD - lidt nørdet, men nyttig info

- [1. Hvad er Stand Up Paddleboarding?](#)
- [2. Hvordan kommer jeg bedst i gang med SUP?](#)
- [3. Hvilke typer SUP boards findes der?](#)
- [4. Oppustelig eller fast SUP \(hard board\)?](#)
- [5. Hvordan vælger man SUP board størrelse?](#)
- [6. Finner](#)
- [7. Hvordan vælger man SUP paddel?](#)
- [8. Sikkerhed på SUP](#)

[1. Hvad er Stand Up Paddleboarding?](#)

SUP er forkortelsen for '**Stand Up Paddleboarding**' og er en sjov og let tilgængelig paddelsport med hawaiiansk arv. Grundlæggende kan man beskrive det som at man står på et surfbræt, og benytter en paddel til at drive sig frem.

SUP-boards er ofte længere, bredere og har mere opdrift end et traditionelt surfbræt, hvilket gør det muligt at balancere komfortabelt på dem. På den måde er SUP let at gå til, men kan samtidig være udfordrende og fysisk krævende, alt afhængigt af hvordan man vælger at bruge sporten - motion, rekreation, race eller surf.

I bølgerne kræver det balance, men på fladt vand kan alle være med.

SUP giver en god træning for hele kroppen, og aktiverer/styrker de muskler som er med til at stabilisere kroppen. Såkaldt 'core' træning, hvor man træner ens kernemuskler (bækken, mave og ryg).

[2. Hvordan kommer jeg bedst i gang med SUP?](#)

SUP er som udgangspunkt let at komme i gang med, og de fleste kan uden problemer gå direkte ud på et SUP-board og padle ud i det blå.

Så hvis din oppustelige SUP ud af klædeskabet, tag din paddel under armen, cykel ned til stranden og ud mod solopgangen! Men selv om SUP ud fra et rekreativt synspunkt er en let tilgængelig vand aktivitet, giver det rigtig god mening at starte med et kursus - særligt hvis man ikke har surfet eller bevæget sig rundt i anden padlesport. Og selv om det er nemt at gå til kræver det meget teknik for at mestre et godt paddeltag.

På et kursus får man en god introduktion til SUP, og lærer teknikker som gør det lettere, sjovere og mere sikkert at bevæge sig ud på vandet.

[3. Hvilke typer SUP boards findes der?](#)

Der er tre grundlæggende typer: *Allround*, *race* og *surf*.

Allround boards er typisk tykkere, bredere og længere end surfspecifikke modeller og kortere end *race boards*. Hoveddelen af de boards som bliver solgt ligger i denne ret så store kategori. Det er dog et lidt misvisende begreb, da mange SUP's ender i det man kunne kalde for et standard SUP.

Et allround SUP er som navnet antyder designet til at have flere anvendelsesmuligheder. Allroundbrædder er brede nok til at være meget stabile for nybegynderen, og kan have et udmærket glid til fladvands paddling eller åbent hav. Spring (løftet næse) på boardet giver mulighed for at surfe og går bedre over bølgerne når vandet ikke er fladt.

Et allround board til touring-brug har elastikker på boardet så det er muligt at fastgøre en vandtæt pose med udstyr, der gør en i stand til at tage på længere ture. Der findes også boards som kommer med en windsurfing mulighed. En mastefod er designet ind, så en mast og sejl til windsurf kan monteres på brættet.

Race boards findes i forskellige versioner til fladt vand, åbent hav og downwind hvor man bevæger sig med vinden i ryggen.

De er typisk længere end allround boards og har ofte en mere spids næse, der sørger for at boardet skærer let gennem vandet, og hjælper med at holde retningen. Siderne er normalt afrundede for et bedre glid og hastighed. De fleste fladt-vands boards er brede nok til at være stabile for begyndere, men når man gør dem smalle for at øge hastigheden, bliver de naturligt mere ustabile.

Surf boards er typisk korte boards med en smal form, der gør boarded meget manøvreduktigt i surfen. Dog med mere opdrift end et traditionelt surfbræt.

Det har en snæver næse og hale, samt mere spring (hvor næsen er løftet).

En surfspecifik SUP er perfekt hvis du godt kan lide "action" i surfen (kræver dog at du har bølgefórhóldende til det). Til gengæld skal der arbejdes for at holde retningen på fladt vand, pga. den korte længe.

Skrogformen på boardet - *planskrog* eller *deplacement*.

Planskrog: Ses ofte hos de rekreative boards.

Planskroget er fladt og bredt, og minder om et surfbr et. Den flade bundform g r også boardet lettere at dreje.

Deplacement: Betyder at snuden er spids på samme måde som en kano eller kajak.

Skroget sk erer gennem vandet, og skaber et hurtigt glid igennem vandet.

Effektiviteten af deplacement betyder at det kræver en mindre indsats at padle, så man kan nå længere afstande, hurtigere. De har en bedre retningsstabilitet, men er generelt lidt mindre man vrerbare end planskroget.

SUP-padlere der g r efter effektivitet og fart finder det hos raceboards, og selvom deplacement-designet tidligere var forbeholdt de faste boards, bliver producenterne bedre og bedre til at lave oppustelige SUP boards med "spidse" næser.

Forskellige designs forsøger også at lave et kompromis mellem de to designs, så den rekreative motionspadler har lidt af begge verdener.

4. Oppustelig eller fast SUP (hard board)?

De oppustelige boards har uden tvivl været med til at gøre SUP bredt tilgængeligt, hvor man kan komme i gang uden at det skal koste en formue. Men oppustelige boards er udfordret teknisk blandt andet på manglende stivhed og optimering af formen. Så selvom der er sket kvantespring i udviklingen af oppustelige SUP boards, kommer de aldrig til at være de faste SUP boards overlegne.

Oppustelige SUP boards har indlysende fordele.

Man behøver ikke have en bil når man vil afsted, og s  kan man have sit board hjemme i klædeskabet.

Oppustelige SUP kaldes også Air SUP eller iSUP (i'et står for inflatable).

De er normalt fremstillet af flere lag PVC-plast med vævede fibre, der forbinder top og bund inde i brættet og er overraskende stive, når de er oppustet.

De er ofte lettere end mange faste boards, fordi de hovedsageligt består af plastik og luft. Allround specifikke modeller er ofte bygget til at kunne holde længere og til h rdere brug end den typiske standard iSUP.

Normalt følger et lappegrej med når man køber en iSUP, hvis uheldet skulle være ude.

Der sker rigtig meget udvikling på iSUP området, og producenterne bliver bedre og bedre til at lave stivere boards og optimerede designs n r ny teknologi tillader det.

Der er dog stor kvalitetsforskel og det kan være en fordel at holde sig til de store anerkendte producenter der til gengæld tager sig bedre betalt for et bedre produkt. Et billigt iSUP kan føles "blødt" som en trampolin på vandet, og minder mere om et badedyr.

En blød iSUP vil have mindre fart, stabilitet og manøvreegenskaber, og derfor skal man altid pumpe sin iSUP helt op til det anbefalede tryk.

Pumpen der følger med SUP-boardet har ofte indbygget manometer til at måle lufttrykket imens man pumper.

Vær opmærksom på at hvis man gerne vil gå på vandet med det maksimale lufttryk, så skal man vente 5 min. efter at have pumpet det op, for så at efterpumpe. Den komprimerede luft er varm, og efter 5 min. er luften kølet ned igen med et lavere tryk til følge. Man skal dog passe på med at lægge et oppustet SUP board til tørre i solen, da det øgede tryk fra den opvarmede luft i boardet kan deformere formen.

Når luften skal lukkes ud, trykkes "åbne/lukke ventilen" ned, og drejes let rundt så den sætter sig fast, hvorefter luften siver ud.

Selvom der er mange fordele ved et oppusteligt board, så vil den garvede SUP'er mærke den manglende stivhed, højere vandmodstand og vindfølsomhed.

Men det oppustelige SUP er alligevel et oplagt valg for nybegynderen, som det første SUP.

Derudover kan man lave alle begynderfejlene på de holdbare iSUP-boards.

Hvis man taber boardet går det ikke i stykker og hvis man vælter og lander oven på boardet er det blødt.

Fordele ved iSUP:

Kan pakkes ned i en rygsæk

Ofte billigere end hard boards

Skal pumpes op (god opvarmning)

Blødt at falde på

Holdbart

Ulemper ved iSUP:

Kan punktere

Skal pumpes op

Manglende stivhed

Design ift. Hard-boards

Vindfølsom

Faste SUP-boards også kaldet hard boards er bygget af mange forskellige materialer som skum, plast, træ, glasfiber, kulfiber og kevlar.

Typisk er boardet bygget op omkring en beklædt skumkerne, og ofte er de mere skrøbelige over for slag.

De dyre carbon raceboards er lette og toptunede, men holder ikke til et møde med en sten eller at man taber boardet ned på asfalten. Til gengæld bliver der arbejdet og udviklet meget på de forskellige former og designs, og hvert år kommer der nye optimerede modeller på markedet.

De mange muligheder og de forskellige skræddersyede designs giver bedre oplevelser på vandet.

Stivheden og de mere spidse designs giver et board, der har et bedre og hurtigere glid igennem vandet, og de er ofte mere retningsstabile og mindre vindfølsomme end et tilsvarende oppusteligt board.

De fleste har en luftventil monteret på dækket til udluftning. Luftventiler anvendes for at forhindre delaminering på indersiden af epoxyharpiksen fra skummen.

Skulle uheldet være ude, kan alle boards og fiber-boards repareres.

Fordele ved Hard-boards:

Bedre og hurtigere glid

Mindre vindfølsom

Bedste ydeevne

Ulemper ved Hard-boards:

Modtagelig overfor slag og skader
Der er ofte ikke plads i lejligheden
Man har behov for en bil

5. Hvordan vælger man SUP board størrelse?

SUP boardets mål kan overføres til stabilitet og hastighed. For begynderen føles brede boards med en stor volumen dejligt stabile, men man går på kompromis med farten. En SUP racer bevæger sig hurtigt frem på vandet, men går på kompromis med manøvre- og stabilitet. Det er kombinationen af brugstype, kropstype og tekniske niveau der er afgørende for hvilket board du ender med inden for de forskellige SUP kategorier. For at blive klogere på hvilken størrelse SUP man skal vælge, kigger vi på:

- *Volumen*
- *Længden*
- *Bredden*
- *Tykkelsen (dybden)*

Volumen:

Et boards opdrift eller volumen måles i liter. Det er naturligvis vigtigt at boardet har en stor nok volumen til at holde en oven vande (min. 100 liters opdrift til at holde 100 kg oven vande). Det er også vigtigt for stabiliteten at boardet ligger højt nok i vandet. Et board som ligger for dybt bliver mere ustabil, og derfor er det vigtigt at have tilstrækkelig med opdrift ift. boardets volumen og vægten på den person som skal stå på boardet. Der er forskellige måder at give en idé til hvilken volumen man skal have, så derfor præsenterer vi 2 tommelfingerregler. Den første tommelfingerregel tager man ens vægt f.eks. 80 kg. og så plusser med tallet 100 (80 kg + 100 = 180 liter). Tallet man får betyder så at volumen af boardet skal være på +/- 180 liter. Den anden tommelfingerregel er ved at benytte nedenstående nøgletal, som giver en større spændvidde for egnet volumen:

Nybegyndere - din vægt (kg) x 2,0 - 2,5 (for eksempel 80 kg x 2,0 - 2,5 = 160 - 200 liter)

Øvede - din vægt (kg) x 1,7 - 2,2

Avanceret - din vægt (kg) x 1,3 - 1,8

Expert surf - din vægt (kg) x 1,1 - 1,3

Valget af volumen er individuelt ud fra board type, formål og niveau. For nybegynderen er det nødvendigt med tilstrækkeligt volumen for at sikre en god opdrift og medfølgende stabilitet. Flere professionelle SUP-surfere benytter boards, der faktisk ikke har tilstrækkelig volumen til at holde deres egen vægt (vægt x <1,0)! Det gør de for at opnå bedre manøvrering med et mindre board.

Længden på boardet:

Længere boards er hurtigere end korte boards, pga. en længere vandlinje, men kortere boards er mere manøvrerbare. Længden skrives i fod og tommer (1 fod = 30,48 cm og 1 tomme = 2,54 cm). 12 fod og 6 tommer skrives 12' 6" og betyder at boardet er 381 cm langt. Her er forslag til længder ud fra formål:

Korte boards (under 10'): Perfekt til surf, og har stort set altid planskrog. Korte boards designet til børn er typisk omkring 8' i længden.

Mellem boards (10' - 12'): Ideel til allround brug, rekreativ padling og SUP yoga. De fleste af disse har planskrog.

Lange boards (12'6" og derover): De lange boards er perfekte til at komme hurtigt fremad og til længere ture da et længere board giver en højere hastighed, og har en bedre retningsstabilitet. Hoveddelen har et displacement skrog.

Bredden på boardet:

Et bredt board vil altid være mere stabilt end et smalt board, men omvendt vil bredden gøre boardet langsommere. Hvis boardet er for bredt til dig, vil det også være svært at padle korrekt. Bredden måles i tommer (1" er 2,54 cm) og man finder boards fra 26 - 36 tommer for at ramme forskellige behov, og gennemsnittet ligger omkring de 30". Når man vælger bredden på boardet skal man tænke på hvordan boardet skal bruges, samt ens kropstype og tekniske niveau:

Brugstype: Hvis du vil dyrke SUP yoga eller bruge boardet til touring med oppakning har man brug for mere plads (og volumen), og bør vælge et board der er 31 tommer eller bredere, hvilket også giver en bedre stabilitet. Et smalt board vil til gengæld være hurtigere og mere manøvredygtig, hvilket man ser på race boards.

Kropstype: Tingene skal passe sammen. En lille person skal have et smalere board, og større personer skal have et bredere board. Men dette skyldes også at en mindre person ofte har en bedre balance på et smalt bræt, imens en større person skal kæmpe mere for at holde balancen. Hvis en lille person har et for stort board, vil det betyde mindre effektive padletag i vandet, da man ikke kommer ordentlig ud over siden.

Tekniske niveau: Nybegyndere foretrækker et bredere board der ligger mere stabilt i vandet. Efterhånden som man får mere erfaring, og en bedre fornemmelse for paddeltagets gang igennem vandet, vil man som tiden går kunne padle smallere og smallere boards.

Tykkelsen (dybden) på boardet:

Den væsentligste grund til at overveje tykkelsen af en SUP, er på grund af hvordan det påvirker den samlede volumen og vægt kapacitet. Hvis man kigger på to boards af samme længde og bredde, men med forskellige tykkelser. Så har det tykkere board mere volumen end det tynde, og jo højere volumen, desto større vægt kan den understøtte.

6. Finner

Finnen er en essentiel del af et SUP board, da man ikke kan holde en ret kurs uden finnen, og boardet vil dreje ved hvert enkelt tag.

Derudover er en finne ikke bare en finne, og den rigtige finne kan gøre forskellen til et SUP race hvor sekunderne tæller.

Enten har man en enkelt finne skinne i midten, og nogle gange tre finne skinner, hvor den midterste finne er forskudt længere frem (surf). Finnen er for det meste aftagelig, hvilket giver mulighed for udskiftning.

Formen af finnen er en større videnskab og ligesom med boardets form arbejder producenterne intensivt med formerne for at deres konkurrence-padlere har de bedste forudsætninger for at vinde den næste konkurrence; ligesom at finnen er tilpasset den professionelle SUP padlers padlestil.

Simplificeret så skal der forskellige finner til de forskellige board typer afhængig af formål og effekt. De fleste boards til fladt vand kommer med en enkelt finne. Har boardet 3 finner, så nøjes med den midterste finne med mindre man skal ud i surf. En finne giver mindre modstand i vandet end 3!

Overordnet kan man sige at jo mere overflade på finnen des mere stabilitet vil det give, men med mindre manøvrebilitet. Jo mere overflade og volumen en finne har des mere modstand i vandet og lavere hastighed.

Så en finne med en mindre overflade vil føles hurtigere, men mindre stabil.

Finner i plast kan blive bukket, og fiber-finner kan knække, så pas godt på finnerne, og tag dem af boardet når de ikke er i brug.

Finne placering

De fleste SUP boards har aftagelige finner, og man kan selv vælge hvor på skinnen at finnen skal placeres. Det er ikke helt uden betydning hvor man placerer finnen, men for de fleste rekreative padlere skal finnen placeres så langt tilbage som muligt for at opnå den bedste retningsstabilitet.

Placeringen fremme - letter manøvrering af boardet og derfor er placeringen egnet til surf.

Placeringen bagved - giver bedre retningsstabilitet og er egnet til touring.

Midterplaceringen - giver et kompromis og mulighed for både retningsstabilitet og manøvrering.

7. Hvordan vælger man SUP paddel?

De fleste erfarne padlere anbefaler at man hellere bruger lidt flere penge på at købe en ordentlig paddel og så køber et lidt billigere board. Som ny kan det dog være svært at forstå hvordan det hænger sammen. Men kendsgerningen er at det er padlen, og ikke boardet, der får én fremad. En nybegynder vil ofte ikke føle den store forskel på forskellige SUP boards, men vil med det samme mærke forskellen på forskellige SUP padler. Hvis man padler med en gennemsnitlig kadance på 40 tag i minuttet, bliver det til 2.400 padle tag på 1 time. Blandt andet derfor er der rigtig meget glæde ved at have en ordentlig paddel. Det betyder ikke at man nødvendigvis skal løbe ud og med det samme købe den dyreste paddel på markedet, da andre elementer også er vigtige for at få god oplevelse. For at blive klogere på SUP padlen kigger vi på -

- *Paddel længde*
- *Materialer*
- *Bladstørrelse, form og forskydning*
- *Greb*
- *Overbelastningsskader*

Paddel længde:

Det er vigtigt at få en paddel, der har den rigtige længde. En paddel, der er for lang, vil føles besværlig at bruge og håndtere. Og en paddel der er for kort, vil kræve at man læner sig for langt over og ender i en akavet position for at få bladet i vandet. For at finde den nogenlunde rigtige længde, stiller man padlen lodret ved siden af sig selv, så bladet rører jorden. Med armen oppe over hovedet skal håndtaget nå op til håndledet (eller ca. 25-35 cm over ens normale højde).

Justerbare eller faste padler:

Nogle padler kan indstilles i længden, så man kan justere højden. Dette kan være smart hvis der er flere brugere eller man skal bruge padlen til flere forskellige formål. SUP surfere foretrækker f.eks. en kortere paddel. Justerbare padler er populære pga. deres alsidighed, ligesom at de lader én eksperimentere med at finde ud af hvilken længde der fungerer bedst. Man kan også få delbare rejseklare padler som kan medbringes i kufferten på ferier. Fordelen ved de faste, ikke-justerbare padler er typisk en lettere vægt og en større stivhed. De kommer mange gange i en alt for høj længde med et løst håndtag. Så skærer man skaftet ned til den ønskede længde, og limer håndtaget fast. Derfor er det også vigtigt at man finder ud af hvilken længde man ønsker inden man går igang med at skære.

Materialer:

Stivhed og vægt er med til at påvirke prisen på padlen og hænger sammen med materialerne. En stiv paddel har en bedre kraftoverførsel, og med flere tusind tag i timen kan man godt mærke betydningen af om padlen vejer 100 gram mere eller mindre. Har man tidligere haft skulder eller håndledsskader, vil man helt sikkert

foretrække en lettere paddel og måske også en paddel der er mindre stiv og giver mere efter, for på denne måde at undgå den samme belastning. Pris og kvalitet hænger ofte sammen, og en billig kulfiber paddel vil ikke være i samme kvalitet som en dyr kulfiber paddel. De forskellige materialer der bliver brugt er:

Aluminium: Anvendes i skaftet på de billigste SUP padler. Aluminium er billigt og stærkt, men ikke så let eller stift som padler i fiber. Aluminiums padlen er typisk overtrykket med et lag plast som er mere behageligt at holde ved, og kombineres med et blad og håndtag af plast. Hvis man kun skal ud sjældent, er dette et oplagt valg til nybegynderen, da det let kan komme til at koste dobbelt så meget for en paddel i fiber.

Glasfiber: Anvendes i skaft og nogle gange også i bladet på visse SUP padler. Glasfiber er et relativt stift materiale, hvilket gør det effektivt at overføre kraften i tagene. Dog er det mindre stift end kulfiber. En padle lavet af glasfiber er ofte dyrere end aluminium / plast, men mere overkommelig end kulfiber.

Kevlar: Bliver ikke kun brugt til skudsikre veste. Kevlar bliver typisk benyttet som en blanding af kevlar og kulfiber. Det er næsten lige så stærkt som kulfiber, men har en større fleksibilitet. Det at skaftet kan give sig i næsten samme grad som glasfiber kan være med til at undgå belastningsskader. Flexibiliteten bliver også til en styrke hvis man benytter SUP til f.eks. White Water i floder, hvor der er mange sten og hvor padlen kan blive udsat for meget stress på materialet. Kevlar vejer ofte lidt mere end kulfiber, og prisen kan være højere.

Kulfiber (carbon): Dette er det letteste og stiveste materiale til rådighed, og ofte det dyreste. Vægtbesparelsen kan være den ekstra omkostning værd, hvis man er til længere padleture eller ofte er på vandet. Stivheden af kulfiber giver en meget direkte kraftoverførsel. Nogle padler benytter en blanding af materialer, f.eks. et glasfiber skaft og et kulfiber blad, i mens de dyreste er ren kulfiber.

Træ: Nogle SUP padler er lavet udelukkende af træ, mens andre kun bruger en finer på bladet. De er smukke, men de kan nogle gange veje og koste mere end dem, der er fremstillet af andre materialer. De er typisk lakerede for at give dem en længere og større holdbarhed.

Bladstørrelse, form og forskydning:

Bladet er den del af padlen man tager ned i vandet under et tag, og bladets størrelse, form og forskydning (vinkel på bladet) er alle faktorer der er med til at definere hvordan bladet føles og opfører sig i vandet. Det kan føles som små forskelle, men kan have stor betydning for ens teknik og efterhånden får man præference for det ene eller andet, ligesom det afhænger af brugstype.

Bladets størrelse (blad areal): Jo mindre et blad des lettere føles taget igennem vandet. Jo større et blad er, des mere griber det i vandet. Hvor stort bladet skal være afhænger af hvordan padlen skal bruges, kropstype og ikke mindst præference. Tendensen går mod et mindre blad areal for at mindske modstanden, men størrelsen af bladet kan også hænge proportionelt sammen med kropstørrelse. Mindre blad til den mindre roer og større blad til den større roer, da den større roer kan lægge mere kraft i bladet. Et mindre blad kan dog også øge ens kadence (tag i minuttet) og det kan også være med til at gøre én mere effektiv og hurtigere på vandet. Bladets areal måles i square inches (kvadrat tommer). 'Square inches' forkortes ofte til sq eller in² (1 in² er ca. 6,5 cm²).

Her er et bud på hvordan overfladearealet kan være ud fra krops- og brugstype:

Børn, små og mellemstore personer: 75-85 in²

*Mellemstore og store kropstyper: 85-95 in²
Surf og personlig præference: 95-105 in²*

SUP surfere vil ofte gerne have et større blad der giver mulighed for at tage nogle kraftige tag når man skal fange bølgen og foretrækker blade på 100 in² eller over. Til sup race er et mindre blad en fordel, så taget føles lettere over en længere distance. Her kan det være helt ned til 80 in².

Bladform:

Bladets form påvirker hvordan padlen bevæger og opfører sig gennem vandet, samt hvor meget kraft man kan få ud af ens blad:

Dråbeformet og rektangulær form (tænkt eksempel ud fra samme bladareal):

Det dråbeformede blad er bredest i bunden, hvilket betyder at når man sætter bladet i vandet, så benytter man med det samme størstedelen af bladets overfladeareal og får på denne måde et kraftfulgt tag, og benyttes ofte af SUP surfere. Den rektangulære form er smallere i bunden, og betyder som udgangspunkt en mindre belastning og mulighed for en højere kadence.

Dehidralt og skeformet blad: Flere blad designs har en let v-form. Det dehidrale blad giver et mere stabilt tag i vandet og belaster mindre end et skeformet design som griber vandet mere. Nogle designs kombinerer det dehidrale og skeformede design.

Forskydning af bladet (bladvinkel / offset): Beskriver hvor mange grader bladet er vinklet fremad ift. skaftet. Vinklens størrelse påvirker hvor lodret bladet er når det bevæger sig gennem vandet, og har betydning for hvor meget kraft man får ud af et tag. Ofte er den anbefalede vinkel baseret på brugstype og køber man en typebestemt paddel behøver man ikke tænke videre på vinklen af bladet.

Ellers er anbefalingerne til

- SUP surfing: ca. 7 grader
- Allround brug: ca. 10 grader
- SUP racing: ca. 12 grader

Greb:

Det er vigtigt at grebet passer til én, så man føler at man har en god fornemmelse med grebet. Alle mennesker er forskellige, så bare fordi et greb passer godt i den enes hånd, er det ikke sikkert den passer godt i den andens. Et forkert greb, vil give større risiko for vabler og overbelastningsskader, fordi man spænder mere. Så hvis man ved at man har små eller store hænder er det noget man er nødt til at være bevidst om. Man skiller mellem T-greb og kugle greb ("palm grip" / håndflade greb).

T-greb: De fleste SUP padler kommer med det som kaldes et T-greb som giver et godt greb og er let at få hold på, hvis det skal gå hurtigt som i surf eller whitewater. Har man først fundet grebet ved man også hvor bladet befinder sig henne og at det har den korrekte position, og på den måde giver et T-greb mere kontrol.

Kugle greb ("palm grip"/ håndflade greb): Dette er et rundet greb hvor håndfladen ligger på en bredere overflade end ved T-grebet. På den måde spreder man belastningen på håndfladen, og derfor er kugle grebet egnet til padling over længere afstande.

Overbelastningsskader:

Hvis man har gamle skader eller har dårlig fysik eller teknik, kan man mange gange undgå overbelastningsskader ved f.eks. at vælge en/et -

- Let paddel af f.eks. kulfiber.
- Fleksibel paddel der kan give lidt efter i tagene, såfremt man lægger stor kraft i ens

tag (SUP surf eller race).

- Paddel der ikke er for lang, da en længere paddel øger belastningen.
- Mindre blad, da et større blad føles tungere og øger belastningen.
- Bukket / ergonomisk skaft. Placeringen af ens nederste hånd på skaftet, i en mere ergonomisk position, er med til at reducere træthed og stress på håndledet. Det ergonomiske design giver samtidig mulighed for at tage lidt længere tag end det traditionelle lige skaft, og udvider på den måde tagets effektive zone.

8. Sikkerhed på SUP

Respekt for havet, er noget man enten har eller noget man skal lære. Og fordi SUP er let tilgængeligt, kommer der mange nye SUP padlere på vandet.

Hvis man ikke har surfet eller bevæget sig rundt i anden padlesport, giver det rigtig god mening at starte med et kursus. På et kursus får man en god introduktion til SUP, og lærer teknikker som gør det lettere, sjovere og mere sikkert at bevæge sig ud på SUP.

Følgende er gode råd fra Søsportens Sikkerhedsråd der anbefaler følgende:

Tag et introduktionskursus til SUP hos en anerkendt kursusudbyder, inden du fortsætter på egen hånd. På kurset lærer du nogle grundlæggende principper, så du kan færdes sikkert til søs, og du lærer eksempelvis, hvordan udstyret fungerer, hvordan man padler boardet og vender det, samt hvilke vejrforhold du skal være opmærksom på.

- Brug altid leash (sikkerhedsline mellem dig og board).
- Brug altid vest og velegnet påklædning.
- Brug din sunde fornuft og kend din begrænsning i forhold til det aktuelle vejr og vejrudsigten.
- Underret andre om hvor og hvornår du tager på vandet.

Brug altid leash, vest og fornuftig påklædning

- En leash er en line, som forbinder dig og brættet. Leashen monteres typisk på bagenden af SUP-boardet og på anklen. Et SUP-board driver langt hurtigere, end de fleste begyndere tror. Selv i let vind kan brættet drive så hurtigt, at det kan være svært at svømme op. Leashen er dermed din livline.

- At medbringe vest er lovpligtigt i Danmark for alle sejladsaktiviteter – herunder SUP. Skulle man være så uheldig, at leashen brister og kommer væk fra boardet, er man i en langt bedre situation, hvis man har vest på. Der findes masser af forskellige veste på markedet, som er yderst velegnede til SUP, f.eks. en svømmevest i klare farver. En oppustelig vest er derimod ikke så anvendelig, da man ofte som SUP-nybegynder ligger meget i vandet.

- Overvej desuden, hvilken påklædning du har på. På en varm sommerdag kan det stadig blive koldt, hvis du er uheldig at ligge meget i vandet. Omvendt er kroppen i bevægelse konstant, når man padler. En surfdragt i neopren er en fornuftig påklædning, og de fås til både sommer- og vinterbrug og med korte og lange ærmer og ben. Med en surfdragt kan du holde varmen, også hvis du kommer til at ligge meget i vandet.

Læs vejrudsigten og brug din sunde fornuft

Godt vejr til SUP for begyndere er, når det ikke blæser særlig meget. Svag til let vind eller slet ingen vind er ideelt. Når det begynder at blæse cirka 5-6 m/sek., bliver det meget hårdt at padle mod vinden eller med vinden ind fra siden. Derfor skal du som begynder altid overveje, om vejr og vind er velegnet til at tage på vandet. Prøv at starte ud med at padle i direkte modvind. Så får du en fornemmelse af, om du magter forholdene. Tjek altid vejrudsigten, inden du tager ud. På www.dmi.dk kan du finde udsigter over vejret i almindelighed, ligesom du kan se kort med prognoser over

udviklingen af vind. Undgå fralandsvind!

Læs også [Søsportens Sikkerhedsråds folder: Vejr at vide om vejr og bølger.](#)

Ved andre, at du er på vandet?

En grundregel er, at du som nybegynder aldrig skal tage på vandet alene, medmindre du er i afskærmet farvand. Når du har nået et niveau, hvor du på sikker vis kan tage på vandet alene, bør du altid underrette andre om, hvor og hvornår du tager ud.

Medbring også mobiltelefon i et vandtæt mobil etui. Man kan tale og betjene telefonen igennem coveret, og telefonen giver en ekstra sikkerhed. Sørg for at mobilen er ladt op inden afgang. Da kulde og distance til sendemasterne påvirker batteritiden betragteligt.