



NAVODILA ZA UPORABO SUP OPREME

KAKO PRIPRAVITI SUP DESKO?

1. SUP VZAMITE IZ TORBE

Položite ga na čim lepšo (neostro) podlago. Supa ne vlecite po tleh, da se ne poškoduje.

2. NAPIHNITE SUP DESKO

- **ventil:** vzmet ventila obrnite v smeri proti urnem kazalcu, da skoči ven. Le tako preprečimo uhajanje zraka in sup lahko napihujemo.

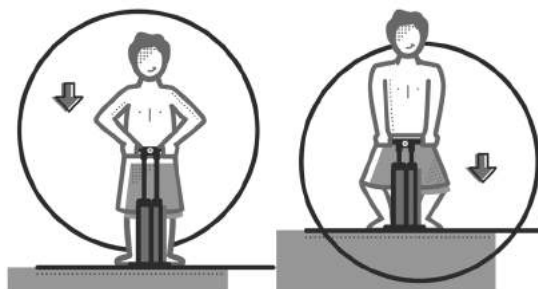
- **cev:** zataknite v ventil supa in začnite napihovati.

- **napihovanje s tlačilko:** Sroka supu je priložena tlačilka z manometrom. Pred napihovanjem pritrdite cev tlačilke na priključek na ročici z oznako "Inflate". Po končanem napihovanju odstranite cev s tlačilke.

- **napihovanje s kompresorjem:** nastavite kompresor na 18 psi ali 1 bar. Iz kompresorja prihaja hladen zrak, ki se bo na soncu ogrel in razširil, zato z napihovanjem ne smemo pretiravati.

Kako dobro moramo sup napihniti? Priporočen pritisk SROKA supov je 18 psi. Bolj kot sup napihnete, bolj bo trden in bolj bo stabilen. Napihovanje je sicer malce odvisno tudi od naše teže. Težji kot smo, bolj je pomembno, da je deska dobro napihnjena.

Pri napihovanju je zelo pomembna tehnika - pozorni moramo biti, da je pri napihovanju naš hrbet raven in da napihujemo s stegnjenimi rokami. Ko postane težko, se na tlačilko opremo s celim telesom. Ko ne zmoremo več, je deska dovolj trdna za našo težo (to gre pripisati fusion tehnologiji).



3. NAMESTITE SMERNIK

- Supi iz družine Malibu imajo 3 male smernike, ki jih vstavite v režo in ga nato fiksirate s sponko, ki je priložena.

- Supi iz družine Alpha in Girls imajo »US fin box« smernik, ki ga fiksirate z vijakom. Najlažje to naredite tako, da vijak najprej odstranite s smernika. Vijak nato le dvakrat navijete na ploščico, saj jo pod kotom lažje potisnete v ozko režo »US fin boxa«. V »US fin box« zataknete smernik in ga z vijakom zadaj pritrdite na desko. Vijak močno zategnete, da ga ne izgubite.

4. NAMESTITE VARNOSTNO VRVICO

Z varnostno vrvico objamete malo rinko, ki jo najdete ob ročaju zadaj pri ventilu. Iti na sup brez varnostne vrvice je tako, kot iti na sup brez vesla. Ne gre! Varnostna vrvica je vez, s katero desko pritrdimo na svoje telo. Ko gre kaj narobe, ne želimo ostati brez deske, saj nam le-ta reši življenje.



KAKO SE PRVIČ LOTITI SUPANJA?

- 1. NASTAVITE VESLO NA PRAVO VIŠINO**

Stegnite roko in si veslo nastavite tako, da ročaj dosega vaše zapestje. Zategnite klipsno za zategovanje vesla na mestu, kjer ste ga sestavili.
- 2. ZAPNITE VARNOSTNO VRVICO**

Varnostno vrvico si namestite okrog gležnja ali tik pod kolenom.
- 3. DESKO POSTAVITE V VODO**

Pomembno je, da desko postavite dovolj globoko, da s smerniki ne drsate po tleh ter jo obrnite vzporedno z obalo, da lažje zlezete na njo.
- 4. ZAČNITE VESLATI NA KOLENIH**

Ne vstajajte na sup dokler je globina vode manjša od 1 metra. Oddaljite se od obale vsaj 15 metrov, tudi zaradi občutka varnosti ostalih kopalcev v bližini. Če supate prvič, poskusite na kolenih ugotoviti, kako se desko ustavi in obrača, preden dejansko vstanete.
- 5. KO VSTANETE, GLEJTE V HORIZONT**

Deska se pod vašimi nogami premika. Če boste gledali direktno dol v desko, boste sami manj stabilni. Zato raje pogledjte v horizont.
- 6. PREDLAGAMO JUTRANJE IN VEČERNE SUP SEANSE**

Na mirnih vodah kot so npr. jezera in stoječe reke so prvi zaveslaji seveda bolj enostavni. Morje je najbolj mirno v jutranjih in večernih urah, ki so tudi zaradi manjše vročine za supanje bolj primerne.
- 7. VEČ ZNATE, BOLJ UŽIVATE**

Vedno več ljudi ugotavlja, da cilj supanja ni le ohranjanje ravnotežja na deski in mahanje z veslom, ampak so začeli supanje uporabljati kot resen način rekreacije. Intenzivnejše veslanje je zelo učinkovita rekreacija, porabimo lahko več kalorij kot pri kolesarjenju ali teku. In večji del rekreacije preživite v mirnem okolju nekje na vodi.

Vsem, ki je supanje res všeč in bi na supu radi preživali več časa, toplo priporočamo obisk **tečaja supanja**, ki vas nauči lepše tehnike veslanja, obratov, zelo uporabnih manevrov, predvsem pa vas nauči poskrbeti za svojo (in sosuparjevo) varnost, prepoznati primerne vstopne točke in tudi širiti pravo sup kulturo.

KAKO SE LOTITI POSPRAVLJANJA DESKE?

1. SUP DESKA MORA BITI SUHA

Pred spuščanjem jo pustite nekaj minut na soncu ali jo obrišite z brisačko.

2. ODPRITE VENTIL

S palcem potisnite ventil navzdol in ga obrnite v smeti urnega kazalca. Bodite pozorni, da glavo pri tem umaknete stran od ventila, saj na začetku zrak uhaja zelo hitro in pod velikim pritiskom.

3. POSPRAVITE VESLO

Veslo najprej sperite s sladko vodo, da odstranite morebitni pesek. Razstavite ga na tri dele. Pri pospravljanju bodite pozorni, da je klipsna za zategovanje vesla (na sredini) zategnjena (zaprta), da jo med prenašanjem ne izgubite. Trodelno veslo pospravite v za-to predvideno mesto na dnu torbe.

4. POSPRAVITE SMERNIK

Smernik enostavno staknite s supa in ga takoj pospravite v torbo, sicer je verjetnost, da ga boste pozabili nekje v travi ali na plaži, velika.

5. ZVIJTE SUP DESKO

Zvijati jo začnite pri repu supa. Vzemite tlačilko (cev snemite, da se ne poškoduje) in desko ovijte okoli tlačilke. Sup zategnite s trakom, da deska ne bo lezla narazen in da jo boste lažje položili v torbo.

6. PREVERITE, DA STE POSPRAVILI VARNOSTNO VRVICO

KAKO POSKRIBETI ZA SVOJO VARNOST NA VODI?

1. SUPAJTE V DRUŽBI

Supanje v družbi ni le bolj varno, ampak tudi bolj zabavno. Zato poskušajte vzeti s seboj prijatelja ali vsaj povejte komu, kam se odpravljate in kdaj okvirno se vračate.

2. PRIVEŽITE SE NA DESKO

Ko gre za varnost je bolje povedati večkrat, kot nikoli. Naj vam ne bo odveč namestiti varnostne vrvice na nogo, saj vam v nepredvideni situaciji lahko reši življenje.

3. PREVERITE VREMENSKO NAPOVED

Preden odrinete s svojo desko v širni vodni svet, si vzemite 5 minut in preverite vremensko napoved. Vremenske razmere so hitro spremenljive in nežno modro nebo se lahko v hipu spremeni v s sunkovitim vetrom spremljajočo nevihto.

4. ZAŠČITITE SE PRED SONCEM

Ker na deski preživimo več časa v kosu, **sončna krema** pogosto ni dovolj močna zaščita. Toplo priporočamo **majico z UV zaščito** (s kratkimi ali dolgimi rokavi), zelo priročna pa je **kapa s šildom**, ki zaščiti naš pogled. In nikakor ne pozabite vzeti stekleničke vode.

5. NE PRETIRAVAJTE Z RAZDALJAMI

Niste neuničljivi. Kljub temu, da redno supate, z glavo ocenite razdaljo, ki jo lahko preveslate v kosu. Izčrpanost vas lahko pahne v sprejemanje slabih odločitev in v nevarnost.

6. S SEBOJ VZEMITE ENERGIJSKI PRIGRIZEK

Najslabše je, če med supanjem na hitro postanemo lačni. Vzemite **nepremočljivo torbo**, spakirajte kakšen energijski prigrizek in poskrbite za nov zagon, ko vam začne primanjkovati energije.

VZDRŽEVANJE SUP DESKE

1. PRI PRENAŠANJU DESKO DOBRO DVIGNITE

Pazite, da deske ne vlečete po tleh. Ko jo date na vodo, naj bodo smerniki v vodi (ne na kamnih), predvsem bodite pozorni pri daljših smernikih.

2. ODLAGANJE DESKE NA OBALI

Deske z daljšimi smerniki je na obali potrebno obračati s smerniki navzgor, da se ne poškodujejo. Zaradi varnosti svetujemo, da daljše smernike takoj po uporabi pospravite v torbo.

3. POLOŽITE DESKO V SENCO

Da bo vaš sup kot nov naslednjih nekaj let, ne svetujemo puščanja deske na soncu, saj bodo barve zbledele, deska se bo hitreje postarala.

4. OČISTITE DESKO UMAZANIJE

Priporočamo redno splakovanje sup deske s sladko vodo, še posebno, če ste se potepali na morju. Zelo uporabna je tudi mala brisačka, s katero sup lahko hitro osušimo oz. z nje odstranimo umazanijo oz. alge.

5. BODITE NEŽNI

Bodite pozorni pri pomolih in ob ostrih skalah, desko lepo odlagajte na tla. Sup deske so izjemno vzdržljive, je pa njihova življenjska doba odvisna tudi od naše pazljivosti.

6. ČEZ ZIMO NAJ DIHA

Pred daljšo neuporabo kot npr. čez zimo je bolje, da deske ne pospravimo res na tesno, ampak jo kar malo odtegnemo. Če imamo možnost jo lahko tudi rahlo napihnjeno (ravno toliko, da drži obliko) pospravimo v garažo ali obesimo pod kakšen strop.