



STÅPADDLING. Har du bra balans och gillar att glida fram på vattnet? Då kan SUP, stand up paddling, vara något för dig. Den moderna formen av sporten föddes på Hawaii och har snabbt blivit populär. Maria Cerboni från sajten *stapaddla.se* förklarar hur du kommer igång.



1 TÄNK PÅ VÄDER OCH PLATS

Vid ståpaddling är du mer känslig för vind än vid många andra vattenaktiviteter. Det gäller därför att ha koll på vilket väder som väntas, särskilt om det ska bli frånlandsvind. Tänk på säkerhet även ur andra aspekter; paddla gärna i grupp, meddela någon på land om din rutt, och var vaksam på andra farkoster på sjön.

2 KLÄ DIG VART

Tänk på både säkerhet och komfort när du väljer kläder. Här uppe i Norden kan det vara soligt och riktigt varmt i luften på våren, samtidigt som det är kanske bara fem grader i vattnet. Klä dig alltid utifrån att du ska kunna hamna i vattnet; alltså hellre för varma plagg än för kalla. Våtdräkt eller torrdräkt funkar bra.

3 KOPPLA DIN BRÄDA

Använd alltid *leash*, som är ett säkerhetskoppel mellan benet och brädan. Om man faller av en paddelbräda skjuter man oavsiktligt ofta iväg den med fötterna. Om brädan inte är kopplad till en *leash* kan den lätt hamna flera meter ifrån dig. Om det dessutom blåser kan den sticka iväg extra mycket och bli svår att komma ikapp. Glöm heller inte flytvästen.

4 VINKLA PADDELN RÄTT

En paddel för SUP har en svag vinkel mellan paddelbladet och skaftet, och när man paddlar ska bladets vinkel vara riktad framåt. Den vinkeln gör att bladet hamnar rätt mot vattnet när du paddlar. Bakvänt blad skapar en vinkel som snarare lyfter upp vatten i drivfasen, och samtidigt ger sämre grepp i vattnet.

5 UTVECKLA DIN TEKNIK

I ståpaddling kan man i högre grad än vid andra paddlingsformer dra fördel av gravitationen när man driver sig framåt. Detta tack vare att man står upp. Lär dig därför att använda mer av bälens styrka och låt överkroppen och höfterna göra mycket av arbetet, så du inte endast använder de små muskelgrupperna i armarna.