

# WIOSŁUJĄCE

*magazyn*

POKOCHAJ PŁYWANIE  
NA PADDLEBOARDZIE



- **WSZYSTKO, CO WARTO WIEDZIEĆ O PADDLEBOARDINGU**
- **RÓŻNE RODZAJE DESEK:** jak wybrać właściwą
- **PIERWSZE KROKI NA SUPIE:** technika wiosłowania
- **SPRZĘT ZAWSZE GOTOWY DO AKCJI:** instrukcja obsługi
- **BEZPIECZEŃSTWO NA WODZIE:** najważniejsze zasady

PADDLEBOARDING





# PADDLEFASHION.com

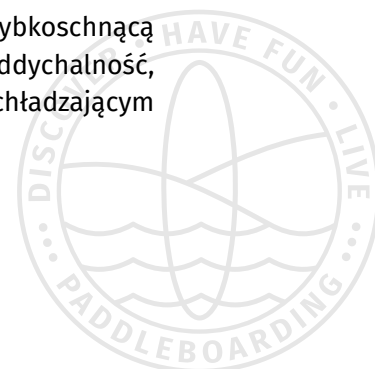


## PADDLEBOARDING BEZ OGRANICZEŃ

Szukasz wyjątkowego komfortu w czasie wiosłowania oraz po zejściu z wody? Sprawdź odzież techniczną i street-ową z kolekcji PADDLEFASHION.com. Najwyższej jakości materiały i specjalny krój pozwolą Ci bez żadnych ograniczeń cieszyć się ulubionym sportem.

Przy projektowaniu kolekcji chodziło nie tylko o styl, choć on oczywiście też był ważny, ale przede wszystkim o maksymalną funkcjonalność, niezbędną podczas uprawiania paddleboardingu. Dlatego wszystkie materiały, kroje i szwy zostały gruntownie przetestowane na wodzie pod kątem najwyższego komfortu użytkowania. Stąd pewność, że kolekcja PADDLEFASHION.COM zapewni Ci swobodę ruchu nawet podczas wielogodzinnego wiosłowania. Naszą szybko schnącą odzież uszyliśmy ze starannie dobranych materiałów, co gwarantuje wyjątkową oddychalność, elastyczność i ochronę przed warunkami atmosferycznymi: palącym słońcem i wychładzającym wiatrem. Mamy też coś na wieczór po pływaniu: wygodne ubrania streetowe.

Znajdź nas na: [WIOSLUJCIE.pl/Moda](http://WIOSLUJCIE.pl/Moda)



# STOISZ NA BRZEGU I TYLKO KROK DZIELI CIĘ OD WEJŚCIA NA DESKĘ NO TO CO? NO TO SUP!



OD REDAKTORA  
NACZELNEGO



Piotr Roszak

Wakacje od dziecka kojarzyły mi się **z wodą i słońcem**. Bez wyprawy nad morze i nad jeziora lato zwyczajnie nie było latem. I mimo upływu lat nic się nie zmieniło – nadal nim nie jest.

Woda ma w sobie coś magicznego. Daje poczucie wolności, uczy szacunku przed potęgą natury, a jeden rzut oka na jej falującą taflę wystarczy, żeby zacząć zastanawiać się, jakie sekrety się pod nią kryją.

W dorosłym życiu nieustannie szukałem sposobu, żeby swój związek z tą mieszaniną wodoru i tlenu wrzucić na wyższy poziom. Windsurfing i kitesurfing ostatecznie okazały się ślepyimi zaułkami. Z kolei surfing stał się wielką zajawką, ale i równie wielkim wyzwaniem dla człowieka osadzonego w realiach naszego Bałtyku. Ostatecznie najpełniej odnalazłem siebie w nurkowaniu. Dzięki niemu woda pokazuje jeszcze inne swoje oblicze: **majestatyczne, tajemnicze i... ciche**.

Kiedy kilka lat temu dość przypadkowo stanąłem na desce SUP, byłem, podobnie jak wielu znajomych, nastawiony sceptycznie. O co tyle krzyku? Ani to surfing, ani kajak, co to właściwie jest i po diabła komu taki dziwoląg?

I wtedy w swoje objęcia ponownie wzięta mnie cisza. Wpłynąłem samotnie w zatoczkę, której wcześniej nie widziałem z brzegu i poczułem, że jestem tak blisko przyrody, jak tylko się da. Ciśnienie całego dnia uleciało ze mnie w jednej chwili i poczułem **niekępowaną swobodę oraz wszechogarniający spokój**.

Z czasem doszła też aktywność. Wystarczy przecież tylko trochę mocniej odpaść wiosło, by przybijając do brzegu mieć miłe poczucie, że trening już odhaczony, że niby nic, ale jednak **pokażny pakiet kalorii właśnie powędrował do pieca**.

Z dawnego sceptycyzmu nie zostało ani śladu. W bagażniku mojego auta **na stałe zamieszkał SUP** wraz z niezbędnymi akcesoriami. Bo okazji do tego, żeby choć na godzinę wyskoczyć na dechę i kilka razy machnąć wiosłem, szukam codziennie. Nad wodą spędzam każdą wolną chwilę. I to właśnie jest słowo klucz – **chwila**. W przypadku żadnego innego wodnego sportu tak niewielka jednostka czasu nie ładowała mnie tak dużą dawką energii i spokoju.

Bardzo chciałbym, żebyście na własnej skórze mogli przekonać się, jak potężną moc ma chwila na SUP-ie. Dlatego wraz z grupą ekspertów przygotowaliśmy magazyn **Wiosłujcie. To kompleksowy przewodnik, opisujący podstawy paddleboardingu**, skierowany przede wszystkim do tych, którzy jeszcze nie mieli do czynienia z tym fantastycznym sportem.

My dostarczamy wiedzę, dzięki której pierwsze (a potem kolejne!) kroki na desce będą maksymalnie przyjemne i bezpieczne. Po Waszej stronie jest tylko jedno – podjęcie decyzji, czy chcecie zacząć tę przygodę.

**See ya in da water!**



SPIS TREŚCI

# WIOSŁUJCIE

## *magazyn*



POKOCHAJ PŁYWANIE  
NA PADDLEBOARDZIE

**Wydawca: wioslujcie.pl**

info@tac-sport.pl

Redaktor naczelny: Piotr Roszak  
(@paddleboardguru, wioslujcie.pl)

Redaktor prowadzący: Michał Gołębiowicz

Współpraca:

Wojciech Gajewicz

(@paddleboardguru, wioslujcie.pl),

Dominika Głqb (@banana.szkoli),

Łukasz Sokołowski (@sokolwing),

Małgorzata Sztapczyńska (@sup\_erka),

Petr Cemper (paddleboardguru.cz),

Ondřej Petržilek (padlujte.cz),

Iva Dundova (paddelt.de),

Mariusz Miczek

(@RaciborskieTowarzystwoWioslarskie),

Maria Bober (sportbober.pl),

Agata Popow



## 06 PIERWSZE KROKI

Paddleboarding tylko wygląda na trudny. To naturalna aktywność i w jeden dzień można przejść z kategorii „zupełnie początkujący” do „zaawansowany amator”.

## 10 JAK SIĘ UBRAĆ

Paddleboarding kojarzy się przede wszystkim z latem, ale zapewniamy was, że na SUP-ie można pływać przez cały rok. Trzeba tylko ubrać się odpowiednio do pogody.

## 12 JAK WYBRAĆ WIOSŁO

Można pomyśleć, że wiosło to druga najważniejsza rzecz po paddleboardzie. Błąd. Jest również ważne, bo bez niego zwyczajnie nie ma paddleboardingu.



## 14 DESKI ALLROUND

Najlepiej sprzedający się typ paddleboardów: deski do rodzinnego pływania po spokojnych wodach stojących i łagodnie płynących rzekach.

## 16 DESKI TOURING

Jeśli na SUP-ie szukasz przygód i kontaktu z dziką przyrodą, idealnym partnerem jest dla Ciebie deska turystyczna. Oto jak ją wybrać.

## 20 TRZYMAJ SIĘ WIATRU

Decydując się na pływanie SUP-em, nie jesteś skazany na wiosło i siłę własnych mięśni. Wystarczy kilka gadżetów, by zaprząć do roboty wiatr.

## 24 PORADNIK TECHNICZNY

Masz już pierwszy sprzęt, ale nie wiesz jeszcze, jak się z nim obchodzić? Odpowiadamy na najczęściej spotykane pytania. Za chwilę będziesz ekspertem.



## 28 KOBIETY NA SUPY

Sprzęt do paddleboardingu nie musi być albo dobry, albo ładny. Pokażemy Ci, jak dobrać ekwipunek idealnie dopasowany do potrzeb kobiet.

## 32 DZIECI

Paddleboarding to fantastyczna aktywność dla dzieci. Daje mnóstwo frajdy, wzmacnia całe ciało, buduje poczucie sprawności i pewność siebie.

## 36 RODZINA

Aktywne spędzanie czasu smakuje najlepiej w gronie najbliższych. Paddleboarding robi tu genialną robotę – to sport rodzinny pełną gębą.

## 38 SUP GANG

Jest ich zaledwie kilka, ale energii mają w sobie tyle, że mogłyby zasilić całą Polskę. Przeczytaj wywiad z dziewczynami z SUPgangu.

04 | Historia paddleboardingu

42 | Palagruża na SUP-ach

46 | Pływanie sportowe

48 | Pompki elektryczne

# HISTORIA

## PADDLEBOARDINGU



Wiosłowanie na stojąco praktykowano od dawna w różnych miejscach świata. Już w starożytnych kulturach Afryki i Ameryki Południowej używano jednostek pływających, na których stawało się i odbijało tyczkami od płytkiego dna.

### WYCIEZKA DO PRZESZŁOŚCI

W 1778 roku kapitan James Cook wraz z załogą przyptęnęli na Hawaje i jako pierwsi Europejczycy ujrzeli egzotyczną aktywność uprawianą przez autochtonów – surfowanie. Miejscowi pływali na przedziwnych, rytualnie rzeźbionych deskach z drzewa Koa. Wódz plemienia posiadał największą deskę, dochodzącą aż do 5 m

długości, a pomniejsi przywódcy pływali na mających ok. 2-3 m. Długość deski odzwierciedlała więc pozycję społeczną. Hawajczycy do surfowania używali wiosł. Były wykorzystywane do napędzania desek i utrzymywania stabilności na falach. Na wodzie panowało równouprawnienie – kobiety również mogły surfować.



**1858**

Rysunek przedstawiający hawajskich tubylców uprawiających surfing.



**1940**

John „Zap” Zapotocky jest uważany za ojca współczesnego paddleboardingu.

Na fotografii z 1999 roku stoją:  
Don Wildman, Jake Chelios,  
Chris Chelios, Laird Hamilton,  
Jeff Sweet, Nate Heydari  
(foto: archiwum Jeffa Sweeta)

## HAWAJE JESZCZE RAZ

Współczesny surfing również ma swoje korzenie na Hawajach. Wszystko zaczęło się w latach 40. XX wieku na plaży Waikiki. Jednym z jego prekursorów był Duke Kahanamoku, należący do grupy Beach Boys. Wywodził się z niej także John „Zap” Zapotocky, uważany za ojca współczesnego paddleboardingu. W serwisie Youtube możesz znaleźć film, na którym pływa na SUP-ie, będąc już po dziewięćdziesiątce!

## EKSPLOZJA POPULARNOŚCI

Wiosłowanie na SUP-ie nadal było jednak przywilejem dostępnym nielicznym. Sytuacja zmieniła się dzięki duetowi Dave Kalama i Laird Hamilton, który zapoczątkował obecną falę zainteresowania paddleboardiem. Eksplozja popularności wybuchła w Kalifornii około 2004 roku, kiedy sportem zainteresowały się wielkie firmy. Kolejnym punktem zwrotnym był rok 2008, kiedy to paddleboard został zaklasyfikowany jako jednostka pływająca przez amerykańską Straż Przybrzeżną. Od tego czasu rozprzestrzenił się na cały świat. Na SUP-ach pływa się już zarówno na falach oceanu, jak i po jeziorach i rzekach. Używają ich nie tylko surferzy i windsurferzy, ale także ludzie dotychczas nie uprawiający żadnych sportów wodnych, ani deskowych. Paddleboarding stał się szeroko pojętą aktywnością, służącą rozrywce, rekreacji, a nawet zwykłej rodzinnej zabawie nad wodą.

## WIEK DOJRZAŁY

Obecnie stand up paddleboarding (SUP) to już dojrzała dyscyplina sportowa. Organizowane są różnego rodzaju zawody w wyścigach długodystansowych, technicznych, SUP surfing i sprincie. Pierwsze mistrzostwa świata w stand up paddleboardingu odbyły się w 2012 roku w Peru. Sportem na arenie międzynarodowej opiekuje się ISA, czyli International Surfing Association, której udało się wprowadzić klasyczny surfing do programu igrzysk olimpijskich i kontynuuje swoje wysiłki, by to samo uczynić z paddleboardiem. Najbardziej prestiżowymi zawodami w tej dyscyplinie jest obecnie wyścig Molokai 2 Oahu na Hawajach.



## CO TO ZNACZY? SŁOWNIK

**Paddleboarding.** Skrócona nazwa sportu, pochodząca od „stand up paddleboarding”. Z pierwszych liter angielskiej nazwy utworzono często używany skrót SUP.

**SUP surfing.** Surfowanie na fali z wiosłem.

**iSUP.** Angielski skrót określający pompowany paddleboard: „i” pochodzi od słowa „inflatable”.

**Wind SUP.** Paddleboard z żaglem – albo klasycznym windsurfingowym, albo pompowanym. Świetny sam w sobie, może być też wykorzystywany do tego, by uczyć dzieci podstaw windsurfingu.

**Uniwersalny paddleboard.** Często określa się go też angielskim słowem „allround”. Wielofunkcyjna deska, radząca sobie w różnych warunkach.

**Wing.** Pompowane skrzydło, które chwyta się w ręce. Wtedy deskę napędza wiatr zamiast wiosła. Można też zamontować do niej foil, czyli specjalny statecznik, dzięki któremu SUP unosi się nad wodą.

**Pad.** Piankowa podkładka na pokładzie deski, zapobiegająca ślizganiu się stóp (określana również jako „grip”).

**Prone.** Wiosłowanie za pomocą rąk w pozycji leżącej lub kłęczącej, w oficjalnej terminologii angielskiej określane jako paddleboarding.

**Stopy ['] i cale ["].** Angielskie jednostki miary, w których często podaje się wymiary desek, np. długość x szerokość x grubość: 10'6" x 30" x 5".



**2004**

Dave Kalama i Laird Hamilton napędzili nową falę zainteresowania paddleboardiem.



**2022**

W dniach 7-9 września w Gdyni rozgrywane są Mistrzostwa Świata w Paddleboardingu. Organizatorem jest Polski Związek Kajakowy.



ZACZYNAMY!

# PIERWSZE KROKI NA SUPIE

**Paddleboarding tylko wygląda na trudny. W rzeczywistości to niezwykle naturalna aktywność i w ciągu zaledwie jednego dnia można przejść z kategorii „zupełnie początkujący” do „zaawansowany amator”. W awansie pomoże Ci Petr Cemper, weteran pływania na SUP-ie, ekspert czeskiego magazynu Paddleboardguru.**

## START W SIEDMIU KROKACH

**1) SUP-y to sprzęt kierunkowy.** Każda deska posiada „przód” – nos lub dziób – oraz „tył” – rufę. Jeśli nie masz pewności, gdzie znajdujesz się dziób, a gdzie rufa, po prostu odwróć deskę do góry nogami. Strona, na której znajdują się stateczniki, jest rufą deski.

**2) Dopasuj wiosło.** Weź je do ręki i ustaw odpowiednią długość, czyli ok. 10–15 cm ponad głowę. To podstawowa wartość na początek. Później można dostosować długość do stylu pływania i warunków. Przed wejściem do wody przypnij do kostki lub poniżej kolana leash, czyli linkę bezpieczeństwa.

**3) Wejdz na pokład.** Jeśli wchodzisz na deskę na płytkiej wodzie, stań po jednej stronie SUP-a i oprzyj dłoń na obu bokach pokładu na poziomie powyżej środkowego uchwytu. Umieść wiosło w poprzek deski na pokładzie, tak aby nie dotykało wody i przyciśnij je dłońmi. Podnieś jedno kolano i oprzyj je na pokładzie w okolicach środka SUP-a. Przenieś na nie środek ciężkości i wejdz na deskę, odbijając się od dna z drugiej nogi. Powinieneś znaleźć się na niej w pozycji kłku podpartego. Stanowczo odradzamy sztuczki w rodzaju wskakiwania na

deskę z pomostu lub nabrzeża – paddleboard może uciec Ci spod nóg i istnieje ryzyko poważnego urazu głowy, jeśli uderzysz nią o twardą konstrukcję za sobą.

**4) Na kolana.** Z pozycji kłku podpartego unieś się i ukłknij zwyczajnie. Pobujaj chwilę deską, lekko przenosząc ciężar z jednego kolana na drugie, aby wyczuć równowagę i sprawdzić, jak na zmianę środka ciężkości reaguje SUP. Powiosłuj chwilę na kłęcząco.

**4) Wstań.** Kiedy już ustabilizujesz pozycję na kłęczkach i poczujesz się pewnie, najpierw postaw na pokładzie jedną stopę, a potem powoli dostaw do niej drugą i zacznij się prostować.

**5) Przyjmij właściwą postawę.** Stań twarzą w stronę dziobu na środku deski, mając między stopami uchwyt do jej przenoszenia. Stopy powinny być ustawione równolegle, mniej więcej na szerokość barków. Kolana trzymaj lekko ugięte, aby amortyzować ruchy deski wywołane falowaniem wody. Plecy proste, mięśnie brzucha lekko napięte – Twoje ciało powinno być zrelaksowane, ale jednocześnie gotowe do szybkiego działania.



Napompuj deskę



Osadź statecznik



Przypnij leash







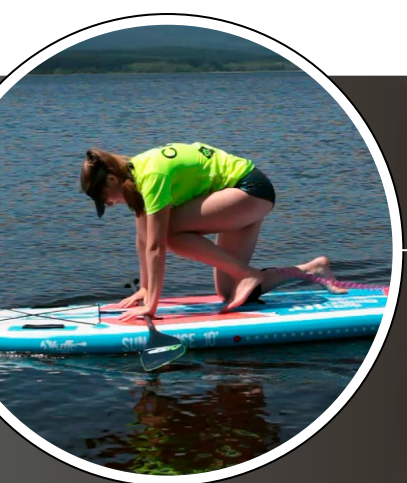
TIP

## JAK PO SZNURKU

*Nie przejmuj się, jeśli na początku trudno Ci utrzymać paddleboard na kursie. Najczęstszym powodem, dla którego SUP nie płynie prosto, jest to, że trzonek i pióro wiosła nie są ustawione prostopadle do powierzchni wody, a wiosła porusza się po łuku. Właściwa technika przyjdzie z czasem.*

**6) Zaczynj wiosłować.** Kiedy prowadzisz wiosło po lewej stronie deski, trzymasz je prawą ręką za uchwyt, a lewą za trzonek mniej więcej w połowie jego długości. Sięgnij mocno do przodu i zanurz pióro w wodzie. Podczas ruchu lewa ręka cały czas pozostaje wyprostowana, trzonek wiosła ciągniesz całym ciałem, a nie tylko ręką. Wyciągnij wiosło z wody przy ciele, gdy znajdziesz się na wysokości bioder i ud – nie ciągnij go poza tę linię jak na kajaku. Po pięciu pociągnięciach przetóż wiosło na drugą stronę i w trakcie tego ruchu zmień chwyt (gdy wiosło jest po prawej stronie, lewa ręka trzyma uchwyt, a prawa za trzonek w połowie długości). Uważaj, żeby przy tym nie wypuścić wiosła.

**7) Nie bój się wywrotek.** Nie staraj się za wszelką cenę unikać wpadnięcia do wody, bo wtedy się usztywnisz, co utrudni prawidłową technikę wiosłowania. Na początku każdy co jakiś czas łąduje w wodzie. Żeby mieć to z głowy, możesz się zanurzyć i zamoczyć jeszcze przed wejściem na deskę. To naprawdę pomaga. Dobrze też jest przećwiczyć wchodzenie z wody na pokład SUP-a niedaleko od brzegu, gdzie sięgasz stopami dna, żeby potem nie wpaść w panikę na środku jeziora.



Stań na desce



Nauucz się wchodzić na deskę



Ustaw długość wiosła



## TIP ZAWSZE ZAPIĘTY

Leash (linka bezpieczeństwa) spełnia swoją funkcję tylko wtedy, gdy jest przypięty do deski i nogi. Czemu przypominamy o takiej oczywistości? Ano dlatego, że sporo ludzi to lekceważy. Po prostu dbamy o Twoje bezpieczeństwo.

## NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE BŁĘDY

- Niewystarczająco napompowana deska – ugina się i nie wchodzi dobrze w ślizg.
- Niewłaściwa długość wiosła – jest zbyt długie (nie można wygodnie wyciągnąć go z wody) lub zbyt krótkie (wymusza za bardzo pochyloną pozycję i czujesz się, jakbyś kopał dołek).
- Pióro wiosła jest skierowane w złą stronę – pióra w większości wiosła są przymocowane do trzonka pod kątem, podgięta strona ma być zwrócona do przodu.
- Stoisz na desce zbyt daleko z przodu lub z tyłu (woda zalewa wtedy albo dziób, albo rufę) – stań na środku, czyli tam, gdzie masz uchwyt do przenoszenia SUP-a.
- Nieprawidłowa pozycja nóg – albo ściśnięte kolana, albo zbyt szeroko rozstawione stopy.
- Ręce zgięte w łokciach podczas wiosłowania (zwłaszcza dolna) – wtedy większość pracy wykonujesz rękami, a nie ciałem, przez co szybciej się męczysz, a deska płynie wolniej.
- Nieefektywna praca wiosłem – przeciąganie ruchu wiosła za ciało, jak w kajaku, albo zanurzanie w wodzie jedynie części pióra.



1 Pochyl się z wiosłem do przodu



2 Trzonek wiosła prowadź prostopadłe do tafli wody



3 Zanurzaj całe pióro wiosła w wodzie

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Uważnie stawiaj stopy przy brzegu – kamienie lub jeżowce mogą zranić stopę.
- Zakładaj kamizelkę wypornościową, zwłaszcza na dłuższych wyprawach lub trudnych akwenach.
- Nie wypływaj samotnie daleko od brzegu.
- Miej ze sobą telefon w wodoodpornym etui.
- Weź ze sobą coś do picia, aby się nie odwodnić.
- Dzieci na SUP-ie powinny cały czas być w zasięgu wzroku.
- Zwracaj uwagę na pogodę – zawsze wiostuj pod wiatr; pamiętaj, że na morzu wiatry i prądy zmieniają się, gdy oddalasz się od brzegu.
- Noś odzież w kolorach, które widać z daleka.

## KILKA PORAD NA POCZĄTEK

- Na pierwszy dzień na SUP-ie wybierz spokojny akwen ze stojącą wodą i bezwietrzną pogodę.
- Najlepiej, żeby na wodzie nie było wielu jednostek pływających – zwłaszcza motorówek, które wywołują fale.
- Płynąc, patrz przed siebie, na horyzont, a nie na wodę tuż przed deską – wtedy łatwiej jest zachować równowagę.
- Możesz ćwiczyć równowagę w domu, na sucho, na przykład przy użyciu trickboardu, czyli krótkiej deski położonej na wałku.
- Nie wchodź na deskę przy samym brzegu, żeby uniknąć szorowania statecznikiem po dnie – to może go uszkodzić.
- Jeśli przepłynęła koło Ciebie motorówka i wywołała fale, skręć wyraźnie, aby przyjąć ją na dziób, a nie bok SUP-a.

## DEKALOG

TIP

### PADDLEBOARDZYSTY

1. Rzeka jest drogą wodną i, podobnie jak w przypadku drogi, obowiązują na niej przepisy żeglugowe.
2. Paddleboard jest jednostką pływającą i musi przestrzegać zasad żeglugi.
3. Nie należy zbyt blisko przecinać kursu dużych jednostek pływających, ponieważ trudno im zmienić kurs i zwolnić.
4. Kapitan dużego statku może nie być w stanie dostrzec poruszającego się blisko paddleboardu, dlatego należy zachowywać bezpieczną odległość od takich jednostek.
5. Żaglówka pod żaglami ma pierwszeństwo przed wszystkimi małymi jednostkami pływającymi, w tym paddleboardami.
6. Przy spotkaniu z kajakiem, łodzią wiosłową lub innym paddleboardem, należy trzymać się ich prawej burty.
7. Środek rzeki należy pozostawić wolny dla ruchu motorowodnego.
8. Boje omija się w odległości co najmniej 3 metrów.
9. Żółte boje wyznaczają obszar wodny przeznaczony do określonych działań. Wpływanie na wyznaczony nimi teren w godzinach pracy jest zabronione.
10. Pływanie w nocy i przy słabej widoczności jest niebezpieczne. Należy wtedy używać białego światła widocznego ze wszystkich stron.



Leash (linka bezpieczeństwa) to często lekceważony, ale absolutnie niezbędny element SUP-owego wyposażenia!



4 Wyciągaj wiosło tuż przy ciele



5 Po pięciu pociągnięciach zmień stronę



6 Powtórz cały cykl

# CAŁY ROK

## NA DESCE

Paddleboarding kojarzy się nam przede wszystkim z latem, ale zapewniamy was, że na SUP-ie można pływać nie tylko wtedy, gdy z nieba leje się żar. W pochmurne dni na wodzie nie grilluje nas słońce, a i deszcz na środku jeziora ma swój urok. Oto nasz poradnik, jak ubierać się na SUP-a przez cały rok.



Z doświadczenia wiemy, że z ostatnim dniem sierpnia zainteresowanie paddleboardingiem nagle skokowo spada. Kończą się wakacje, a wraz z nimi w świadomości większości ludzi kończy się lato i zaczyna jesień, czyli pora roku dobra najwyżej na krótki wypad nad wodę. Tymczasem nic bardziej mylnego!

Po pierwsze lato trwa jeszcze przez większość września, a po drugie obserwowanie jesiennej przyrody z perspektywy tafli wody funduje nieprawdopodobne przeżycia. Podsumowując: koniec sierpnia to jeszcze żaden powód, żeby chować paddleboard do garażu. Nie ma złej pogody, są tylko źle ubrani paddleboarderzy. Chociaż nie, po tym artykule powinni zniknąć z powierzchni wody.

### LATO - SEZON GRZEWCZY W PEŁNI

W upalne dni czasami bywa tak gorąco, że chcielibyśmy ściągnąć z siebie skórę. A przynajmniej rzucić z siebie wszystko. To jednak kiepski pomysł – opalenizna kusi, ale ze względów zdrowotnych skórę przez słońcem należy osłaniać i kropka. Na SUP-ie najczęściej za tę robotę odpowiada zestaw: **lycra + boardshorty**.

Koszulki z lycry są sprzedawane zarówno w wersji obcisłej, jak i luźnej, a wykonane są z oddychających i szybkoschnących materiałów. Mogą też zapewniać ochronę do 50+ UPF, blokując aż 98% promieniowania UV, dzięki czemu świetnie wywiązują się ze swojego ochronnego zadania i dzień na słońcu nie skończy się poparzeniami i nieprzespaną nocą.

Trzeba też pamiętać, że słona woda w połączeniu z piaskiem tworzy środowisko nieprzyjazne dla skóry. Strój chroni więc nie tylko przez słońcem i oparzeniami, ale również przed wysypkami, otarciami, odparzeniami i ewentualnymi reakcjami alergicznymi.

Boardshorty to charakterystyczny element stroju do paddleboardingu zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. Są wykonane z szybkoschnących tkanin odpornych na ścieranie. Przeważnie luźne w kroju, uszyte są z elastycznych materiałów, dzięki czemu zapewniają maksymalną swobodę ruchów. Najczęściej zapina się je na rzepy, a w pasie znajduje się dodatkowo sznurek ściągający, dzięki któremu pozostają na swoim miejscu nawet wtedy, gdy wpadniemy do wody.

W chłodniejsze i pochmurne dni warto zabrać ze sobą na deskę wodoszczelny worek i zapakować do niego bluzę, najlepiej softshellową, która skutecznie ochroni przed wiatrem. Ta warstwa będzie przydatna zwłaszcza wtedy, gdy w czasie wyprawy zaliczymy przymusową kąpiel.

Na wycieczkę weź koniecznie **nakrycie głowy** – daszki lub czapki są ok, ale my najbardziej lubimy kapelusze, chroniące przed słońcem również kark i uszy.

**Buty do wody** to praktyczne dopełnienie stroju do wodnych sportów. Po pierwsze, ułatwiają poruszanie się po brzegu oraz po dnie, chroniąc stopy przed ostrymi elementami, a po drugie, dzięki antypoślizgowej podeszwie, dają dodatkową pewność na pokładzie deski.



Lycra z krótkim rękawem - podstawa stroju na SUP-a.



Lycra z długim rękawem - na wieczory i chłodniejsze letnie dni.



Poncho plażowe - ręcznik. Kiedy je założysz, zaraz zrobi Ci się ciepło.



Elastyczne boardshorty zapewniają swobodę ruchów.



Grubsza pianka neoprenowa - na jesienne chłody.



Buty do sportów wodnych - chronią stopy przed kamieniami.

Neoprenowe buty za kostkę - konieczne na jesienne i zimowe wyprawy.



A jeśli marzniesz w stopy, pomyśl o **ciężkich neoprenowych butach** o grubości 2-3 mm. Pamiętaj, że powinny być dobrze dopasowane, aby stopa się w nich nie ślizgała.

## CHŁODNA JESIEŃ DO POCZĄTKU ZIMY

Niebo jest szare przez cały dzień, dni są już bardzo krótkie, często pada deszcz, a temperatury oscylują wokół 10°C, a nawet spadają niżej. To jednak nie powód, by tracić ochotę na wiosłowanie.

W takich warunkach warto założyć **kombinezon neoprenowy** z długimi rękawami i nogawkami, który powinny uzupełniać dobrze dopasowane buty neoprenowe sięgające nad kostkę. Sugerujemy grubość kombinezonu 3/2 mm lub 4/3 mm, a butów 5-6 mm.

Trzeba jednak pamiętać, że neopren, zwłaszcza grubszy, nieco ogranicza ruchy i całkowie zatrzymuje ciepło wytwarzane w czasie intensywnego wiosłowania, dlatego zaawansowani wioslarze oraz wiosłarki, którzy nie muszą obawiać się przymusowej kąpieli, często z niego rezygnują i stawiają po prostu na ubiór w outdoorowym stylu. Przy takim podejściu nakłada się na siebie trzy warstwy: pierwsza (wewnętrzna) to odprowadzająca pot bielizna termoaktywna, druga (środkowa) to docieplenie w postaci np. bluzy polarowej, a trzecia (zewnętrzna) to kurtka chroniąca przed wiatrem, deszczem, albo nawet śniegiem. Nogi najlepiej zabezpieczyć solidnymi, softshellowymi spodniami.

Ochrona przed wiatrem jest szczególnie istotna, ponieważ na wodzie częściej niż na lądzie mocno wieje, co bardzo obniża odczuwalną temperaturę. Szczególnie wrażliwe są na to dłonie oraz głowa, dlatego zarówno czapka, jak i rękawiczki również powinny być wykonane z nieprzewodnych materiałów.

## WIOSNA I CIEPLEJSZA CZĘŚĆ JESIENI

W pierwszej połowie września nie ma się jeszcze czym przejmować. Temperatury w ciągu dnia są trochę niższe niż w sierpniu, co jest po prostu przyjemne. Jednak dni stają się krótsze, a kiedy zachodzi słońce, robi się już wyraźnie chłodniej, dlatego o odpowiedni ubiór trzeba zadbać zwłaszcza podczas popołudniowego i wieczornego pływania.

Na takie momenty idealne będą **legginsy z lycry** oraz koszulka z długim rękawem. Lycra jest materiałem lekkim i przewiewnym, który zapewnia odpowiednią termoregulację nawet podczas intensywnej aktywności. Jednocześnie chroni przed wiatrem oraz zapobiega wychłodzeniu organizmu po wysiłku.

Wybierasz się na chłodniejsze akweny albo marzniesz szybciej niż inni? W takim razie zainwestuj w cienki (0,5-1,0 mm) **neoprenowy docieplacz**. Może to być zestaw bluza plus szorty, albo krótki, jednoczęściowy kombinezon, tzw. „John”. Jeśli założysz neopren pod lycrę, uzyskasz ochronę przed wiatrem i dodatkowe docieplenie, gdy pogoda i zmęczenie wychłodzą organizm.

TIP

## JAK SIĘ UBRAĆ

20-30°C

Koszulka z lycry, strój kąpielowy lub boardshorty, boso lub w letnich butach

15-20°C

Koszulka z lycry z długim rękawem, legginsy, boso lub w letnich butach

10-15°C

Bielizna termoaktywna i kurtka softshell albo lekki neopren i buty neoprenowe do kostek

5-10°C

Gruby neopren z butami za kostkę albo trójwarstwowy ubiór outdoorowy



# JAK WYBRAĆ WIOSŁO?

Można pomyśleć, że wiosło to druga najważniejsza rzecz po paddleboardzie. Błąd. Jest równie ważne, bo bez niego zwyczajnie nie ma paddleboardingu.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI

Szybka sesja Q&A pomoże Ci zdobyć wszystkie niezbędne informacje na temat wiosł do paddleboardingu.

### Jakie są rodzaje wiosł i kiedy się sprawdzają?

Wiosło o regulowanej długości, dwuczęściowe, to dobry wybór, gdy będą go używać różne osoby. Z kolei trzyczęściowe świetnie sprawdzają się w podróży. Jeśli lubisz prędkość i myślisz o pływaniu sportowym, warto zainwestować w lekkie wiosło karbonowe. Z kolei jeśli lubisz pływać na SUP-ie z siedziskiem kajakowym, kup wiosło z możliwością zamontowania drugiego pióra (combo).

### Czy liczy się głównie długość?

Raczej nie, ponieważ większość wiosł jest regulowana, więc łatwo dopasować ich długość do siebie. Istotniejsza jest raczej powierzchnia pióra – im większa, tym łatwiej się rozpędzić, ale też stawia większy opór podczas wiosłowania. Dlatego z jego rozmiarem nie można przesadzać. Powinni na to uważać zwłaszcza kobiety, juniorzy i dzieci, czyli osoby przeważnie mające mniej siły.

### Jak dobrać długość wiosła?

Podstawowa zasada to około 10-15 cm ponad swój wzrost, albo jedna shaka (patrz obok) nad głową. Ważny jest też styl wiosłowania. W przypadku mocniejszych pociągnięć (np. na wyścigach sprinterskich) lub w przypadku fal, wiosło należy skrócić.

## WIOSŁA DZIECIĘCE

Dobór odpowiedniego wiosła ma szczególne znaczenie w przypadku dzieci. Musi być ono mniejsze i lżejsze, żeby najmłodszy mógł cieszyć się wiosłowaniem, a nie z jego powodu zniechęcać się do paddleboardingu. Ważna jest też mniejsza średnica trzonka, żeby niewielka dziecięca dłoń mogła pewnie go trzymać, a także odpowiedniego rozmiaru uchwyt, która będzie wygodniej leżeć w małej ręce. Warto zauważyć, że w tej kategorii również można wybierać między różnej klasy produktami: od podstawowych, dobrych do zabawy na jeziorze za domem, po najwyższej jakości produkty przeznaczone do uprawiania sportu.



Shaka to hawajski gest dłoni. Wyraża szacunek dla wszystkich żywych istot. Przeszedł do języka superów i surferów jako pozdrowienie na wodzie.

TIP

## JAK DOBRAĆ ROZMIAR PIÓRA

Skąd masz wiedzieć, czy fizycznie poradzisz sobie z danym rozmiarem pióra podczas wiosłowania? Idź na plażę i popracuj nim jak łopatą, przerzucając piasek. Jeśli szybko się męczysz, na wodzie również będzie dobrze.

## COMBO

TIP

## NA DWA PIÓRA

Wiosłujesz na siedząco z siedziskiem kajakowym? Kup wiosło z możliwością zamontowania drugiego pióra.

## DO TRZECH RAZY SZTUKA

**Wiosła trzyczęściowe** składają się z części dolnej z piórem, środkowej i górnej z regulowanym uchwytem. To najbardziej popularny typ wiosła ze względu na możliwość dopasowania długości do wielu użytkowników. Jego wadą jest mniejsza sztywność, większa masa i drobne luzy w elementach łączących, niewygodne podczas wiosłowania. Jeśli używasz go na morzu, po każdym pływaniu rozłóż je i przepłucz słodką wodą - sól z czasem może uszkodzić wiosło.

**Wiosła dwuczęściowe** składają się tylko z trzonka z piórem i regulowanego uchwytu. Z uwagi na wysoką sztywność trzonka często używają ich zaawansowani paddleboarderzy z zacięciem sportowym.

**Wiosła jednoczęściowe** mierzą około 220 cm, a każdy wiosłarz przycina je potem na potrzebną mu długość. Następnie trzeba uszczelnić uchwyt za pomocą kleju na gorąco. Takie wiosła są idealne do pływania sportowego i długich podróży na SUP-ie. Są bardzo lekkie, ponieważ nie ma w nich elementów łączących i części regulowanych. Zawsze unoszą się na wodzie. Niektóre mają stożkowy kształt trzonka, znacznie zwięźszy przy uchwycie wiosła, co pozwala dodatkowo obniżyć masę.

## KONSTRUKCJA WIOSŁA

**Aluminium + nylon** to najczęściej spotykany zestaw. Wadą takich wiosł jest wysoka masa, która zwykle wynosi około 1 kg. Ponadto aluminium nie jest elastyczne i może zostać nieodwracalnie wygięte w przypadku poddania działaniu dużej siły. Uwaga: takie wiosło unosi się na wodzie tylko przez pewien czas. Kiedy woda dostanie się przez otwory przy elementach niezbędnych do regulacji, pójdzie na dno. Dlatego zalecamy założenie na wiosło floatera (bojki), zabezpieczającego przed zatonięciem.

**Laminat szklany + nylon** to już bardziej zaawansowana konstrukcja, składająca się z kompozytowego trzonka i plastikowego pióra. Dzięki takiemu rozwiązaniu wiosło jest lżejsze, a pióro nie ulegnie uszkodzeniu, gdy uderzysz nim np. o kamień na dnie. Dobra opcja dla zaawansowanych wiosłarzy bez ambicji sportowych.

**Karbon** to materiał pozwalający wyprodukować najlepsze wiosła. Są lekkie jak piórko, a przy tym niesamowicie sztywne. Dzięki temu pozwalają osiągnąć największą prędkość, a przy tym nie powodują zmęczenia. Fakt, taki gadżet trochę kosztuje, ale jak tylko poczujesz, jaką różnicę robi karbon, żadne inne wiosło nie będzie już dla Ciebie dostatecznie dobre.

Trzyczęściowe wiosło wykonane z laminatu szklanego.



Dwuczęściowe wiosło wykonane z aluminium i plastiku



Jednoczęściowe wiosło karbonowe



**QUICKBLADE** - najlepsze i najmocniejsze amerykańskie wiosło karbonowe z warsztatu czterokrotnego kajakarza olimpijskiego Jima Terrela (tworzy je od 1989 r.). Używa ich zdecydowana większość najlepszych zawodników na świecie.



## Wielkość pióra

**Duże** ma rozmiar 90-100 SQI i jest odpowiednie do wiosłowania z niską częstotliwością lub do pływania na konkretnych falach. Taki rozmiar będzie najlepszy dla wiosłarzy silnych fizycznie.

**Średnie** ma rozmiar 80-89 SQI i jest przeznaczone do wiosłowania z większą częstotliwością i na dłuższych wyprawach. Przy rekreacyjnym pływaniu będą z niego zadowoleni słabsi fizycznie wiosłarze.

**Małe** ma rozmiar 64-79 SQI i będzie dobrą opcją dla dzieci, juniorów i kobiet, a także mężczyzn (do bardzo szybkiego wiosłowania).

SQI oznacza powierzchnię pióra w calach kwadratowych.



# UNIWERSALNY PADDLEBOARD



Najlepiej sprzedający się typ paddleboardów to deski przeznaczone przede wszystkim do rodzinnego pływania lub wiosłowania po spokojnych wodach stojących i łagodnie płynących rzekach. Ich kluczową cechą jest wysoka stabilność, której potrzebuje wielu takich użytkowników.

## NAJWAŻNIEJSZE PARAMETRY DESEK SUP ORAZ ICH ZNACZENIE

**Nośność.** Najważniejszy parametr, który sprawdzamy w pierwszej kolejności. Podawany jest w kilogramach, np. do 120 kg (czasem podaje się pojemność SUP-a w litrach), i pokazuje, jaką maksymalną masę jest w stanie unieść deska bez utraty swoich właściwości. Jeśli ktoś ciężki wsiądzie na SUP-a o za małej nośności, deskę będzie zalewać woda i ciężko będzie na niej płynąć. Z kolei niewielkiej osobie trudno będzie kontrolować paddleboard o dużej nośności.

**Wyporność.** Około 200 litrów wystarczy dla użytkowników o masie do 75 kg. Wersja XL uniwersalnego paddleboardu ma pojemność ponad 320 litrów i może pomieścić dwie lekkie osoby dorosłe albo cięższą dorosłą osobę z dzieckiem lub psem.

**Sztywność.** Pompowany SUP musi być odpowiednio sztywny, żeby nie uginać się pod ciężarem wioslarza. Jeśli nie napompujemy go wystarczająco mocno, część energii, którą zużyjemy na wiosłowanie, zamiast napędzić deskę, zostanie zmarnowana. Sztywność i ciężar SUP-a zależy od jego grubości i technologii produkcji. Jednowarstwowy paddleboard o grubości 10 cm (4 cale) jest odpowiedni dla juniorów i lekkich dorosłych (do 60 kg). Jeśli ma na nim pływać jednocześnie

połowa rodziny, nośność musi wynosić co najmniej 140 kg. Deski można pompować do różnego ciśnienia, w zależności od zastosowanej technologii. Wszystko poniżej 12 psi, niezależnie od rodzaju deski, oznacza, że będzie zbyt miękka. Z kolei zaawansowane paddleboardy umożliwiają osiągnięcie nawet 25 psi, przez co deska staje się niesamowicie sztywna i szybka.

**Szerokość.** Ogólnie rzecz biorąc, im szerszy paddleboard, tym jest bardziej stabilny. Początkującym zalecamy deski o szerokości co najmniej 31 cali, co ułatwi utrzymanie na nich równowagi.

**Długość.** Im dłuższy paddleboard, tym lepsza technika potrzebna, by stabilnie na nim wiosłować. Z drugiej jednak strony, doświadczonym wiosłarzom umożliwia rozwijanie większych prędkości. Najczęściej wybierane deski uniwersalne mają długość 10-12 stóp.

**Masa.** Deska ma unieść Ciebie, ale czy Ty uniesiesz deskę? Masa ma znaczenie – plecak z SUP-em trzeba załadować do auta lub pociągu, linie lotnicze mają ograniczenia masy bagażu, no i wreszcie lżejszy paddleboard jest łatwiejszy do przenoszenia nad wodą. Przeciętna masa standardowego SUP-a o pojemności 270-300 litrów mieści się w przedziale 8-10 kg.



F2 Stereo  
10'5Gladiator  
Origin 10'8WattSUP  
Espadon 11'Skiffo SC  
11'2Spinera  
Light 11'8Gladiator  
Pro 10'6

## TIP UWAGA NA „OKAZJE”

Jeśli nie masz jeszcze obicia w świecie paddleboardingu, unikaj różnego rodzaju „okazji”. Zaczynaj raczej od profesjonalnego sklepu, w którym doświadczony sprzedawca doradzi Ci, czego naprawdę potrzebujesz.

## GDZIE PŁYWAĆ?

Generalnie rzecz biorąc, wszędzie tam, gdzie nie jest to zabronione lub nie zagraża to życiu. Paddleboard zabierze Cię w najróżniejsze miejsca. Większość miast została założona nad jakąś wodą i z jej perspektywy wyglądają one o wiele ciekawiej niż z poziomu ulicy.

Dlatego nie myśl tylko o najbardziej oczywistych jeziorach. Wrzuć deskę do auta lub pociągu i zrób zapasy potrzebne na piknik. Na brzegu wystarczy napompować SUP-a, a potem w rytm pociągnięcia wiosłem można ruszać na spotkanie przygody.

## KIEDY ZACZAĆ? TERAZ!

Wiesz już, jak wybrać deskę na początek, nie ma więc żadnego powodu, żeby to odwlekać!

### ZALETY PADDLEBOARDINGU

- Wzmacnia całe ciało.
- To jednocześnie sport i zabawa.

- Możesz pływać sam albo z przyjaciółmi. Idziemy jednak o zakład, że nawet jeśli ruszysz nad wodę samotnie, zaraz znajdziesz świetne towarzystwo. Wszyscy paddleboardziści to jedna rodzina!

- Zyskasz piękną opaleniznę i wytworzysz kosmiczne dawki niezbędnej dla zdrowia witaminy D.
- Zafundujesz sobie zastrzyk endorfin, dzięki którym po prostu chce się żyć.
- Zaczyniesz spędzać czas aktywnie i spalać kalorie, zamiast leżeć na kocu i je w siebie ładować.
- A jeśli masz sportowe ambicje, z czasem możesz zacząć rywalizować z innymi na zawodach.

### WADY PADDLEBOARDINGU

- Ma tendencje do uzależniania, więc niewykluczone, że inne aktywności pójdą w odstawkę.
- Będziesz dużo rozmawiać o SUP-owaniu i najprawdopodobniej zyskasz tłumy nowych przyjaciół.

## CAŁY TIP KOMPLET

Uniwersalne paddleboardy są często sprzedawane w zestawie z wiosłem, pompką, statecznikiem, pokrowcem i leaschem.

# DESKI SUP TYPU **TOURING**

Jeśli na SUP-ie szukasz przygód i kontaktu z dziką przyrodą, a idealny dzień na wodzie polega na odkrywaniu meandrów rzek i poszukiwaniu dzikich zatoczek, idealnym wyborem są dla Ciebie deski turystyczne (touring).



Na konstrukcję tego rodzaju SUP-ów mocno wpływa sposób ich użytkowania. Są środkiem transportu, a więc muszą przewozić różnego rodzaju bagaże. Ich konstruktorzy kładą też nacisk na wygodę, bo wyprawy touringowe mogą trwać przez wiele godzin, niezbędne jest więc wsparcie dla wioslarza, który po takim czasie ma pełne prawo poczuć zmęczenie.

## JAK WYGLĄDA TOURINGOWY SUP

Paddleboardy turystyczne są przeznaczone na długie wyprawy po spokojnych i płynących wodach. Stanowią swego rodzaju kompromis pomiędzy deskami uniwersalnymi a sportowymi.

### Najważniejszy jest specyficzny kształt:

- Dziób jest dość wąski i spiczasty, czasami lekko wygięty do góry, dzięki czemu deski touringowe lepiej się prowadzi na wzburzonej wodzie.
- Środek z kolei jest szeroki i stanowi stabilne podparcie dla stóp. Nie trzeba się więc mocno skupiać na utrzymywaniu równowagi i można bez ryzyka wpadnięcia do wody spokojnie podziwiać krajobraz.

Na rzekach stosuje się krótsze stateczniki ze względu na zmienną głębokość wody

- Rufa jest zazwyczaj ścięta, co poprawia stabilność całej deski.

## WAŻNE PYTANIA

Deski touringowe to pojemna kategoria i mogą, w zależności od przeznaczenia, wyraźnie się od siebie różnić. Dlatego, zanim wybierzesz model, odpowiedz sobie na pytanie, w jakich warunkach zamierzasz pływać. Czy będą to spokojne rzeki i jeziora, czy wolisz wartkie rzeki z bystrzami, albo wręcz dzikie wody po wiosennych roztopach? Stawiasz nacisk na stabilność deski, która będzie na dodatek przewozić spory ładunek (np. sprzęt biwakowy), czy raczej na zastrzyk adrenaliny? Znają odpowiedzi na te pytania, poproś doświadczonego sprzedawcę o pomoc w wyborze właściwej deski.

## PRZYDATNE AKCESORIA

W przypadku wypraw na SUP-ie pamiętaj o zaopatrzeniu się w kamizelkę wypornościową. Dobrze też mieć towarzystwo, aby w trudnej sytuacji nie być zdanym jedynie na siebie.





**Wodoszczelny worek.** To od Ciebie zależy, jak się spakujesz, ale zasada „im mniej, tym lepiej” to dobry kierunek. Zaleca się, aby objętość worka nie przekraczała 25-30 litrów. Mocuje się go do pokładu za pomocą linek bungee.

**Pompka.** Ze względów bezpieczeństwa zalecamy klasyczny, dwukierunkowy zestaw podręczny. Jeśli w terenie zawiedzie Cię elektronika, będziesz zdany sam na siebie.

**Kamizelka wypornościowa.** Polecamy ją zabrać, jeśli planujesz wyprawę po rzece. Wiemy, na pewno świetnie pływasz, ale to kwestia bezpieczeństwa. Przejrzysty zawsze ubezpieczony.

**Leash.** Czyli linka bezpieczeństwa. Na większość wód najlepszy jest podstawowy, skręcany leash (coil), który nie ciągnie się po wodzie. Z kolei na hardcorowe, dzikie rzeki dobrze wybrać specjalny leash z szybkozłączką z przodu. Jeśli owinie się wokół przeszkody, rozepnie się sam, więc nie wciągnie Cię pod wodę.

**Kask.** Opcja niezbędna na rzekach szybko płynących, na których

można spotkać kamienie i jazy. Niektórzy dokładają do niego jeszcze ochraniacze goleni oraz kolan.

**Buty do sportów wodnych.** Na pewno wiesz, jak boli palec po uderzeniu o szafkę lub stopa, gdy nadepniesz na klocek Lego. W wodzie lepiej nie fundować sobie takich atrakcji.

**Wodoszczelny pokrowiec na telefon.** Równie ważny, co sam SUP! Dzięki sprawnemu telefonowi sprawdzisz pozycję i zadzwonisz po pomoc. No i zrobisz sobie fantastyczne selfie. Popularne modele pokrowców posiadają dodatkowe pływaki, dzięki którym komórka nie zatoni, gdy wpadnie do wody.

**Plecak z bukłakiem na napoje.** Jest wyposażony w rurkę, dzięki której nie będziesz musiał się zatrzymywać i szukać w bagażu butelki, żeby się napić. Tym bardziej przydatny, im jest goręcej.

**Małe, a niezbędne.** Kapelusz lub czapka, okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, karta kredytowa i przekąski. To drobiazgi, ale trzeba o nich pamiętać, bo gdy ich nie ma, nagle okazują się bardzo potrzebne.



TIP

ALOHA!

Pozdrawiaj innych  
paddleboardzistów  
spotkanych na wodzie.  
To naprawdę miły  
zwyczaj.



## JAKI STATECZNIK



Głównym wyróżnikiem finów rzecznych jest to, że są krótsze i często bardziej elastyczne. Dzięki mniejszej powierzchni statecznika prąd słabiej wpływa na kurs deski. Dodatkowo mamy mniejsze szanse na zahaczenie o dno rzeki lub jakiś wystający z niego element. Fin rzeczny można kupić zarówno do systemu Slide-IN, jak i do skrzynki statecznikowej typu US-Box.



### PRZYMUSOWA KĄPIEL? ZDARZA SIĘ NAJLEPSZYM.

Być może nigdy nie przyszło Ci to do głowy, ale aby bezpiecznie pływać na paddleboardzie, dobrze jest opanować umiejętność wpadania do wody. Tak, żeby nie tylko nie stracić wiosła, ale też aby nie doznać jakichś obrażeń. Na jeziorze są one raczej mało prawdopodobne, ale już na rzece, która często jest płytka, a jej dno bywa najeżone kamieniami, może być różnie. Oto skrócona instrukcja wpadania do wody.

**Utrata równowagi.** Mija Cię z bliska szybka łódź, przychodzi fala, ktoś popycha Cię dla zabawy, tracisz na moment koncentrację – momenty, w których na desce możesz stracić równowagę, wcale nie należą do rzadkości. Nie oznaczają jednak, że musisz wpaść do wody. Uratować może Cię zimna krew i obniżenie środka ciężkości, czyli ukłęknięcie na desce. Pozostań chwilę w takiej pozycji, ustabilizuj deskę i po kilku pociągnięciach wiosłem wstań.

**Lot do wody.** Jeśli upadku nie da się jednak uniknąć, postaraj się go kontrolować. Najlepiej jest przewrócić się na plecy w pozycji leżącej,

Aquadesign  
First 14'

Gladiator  
Elite 12'6 T

Lozen 11'8



na przykład gdy znajdujemy się w pobliżu mielizny i moglibyśmy zranić się o dno. Dobrze jest też pamiętać o wiosle i nie wypuścić go z ręki. Co prawda od razu nie utonie, ale już po jakimś czasie może pójść na dno – wiele wiosel jest bowiem wieloczęściowych, więc do ich wnętrza może dostać się woda.

**Powrót na deskę.** Często spotykanym błędem jest nacisk obiema rękami na paddleboard z jednej strony, przez co SUP po prostu się przewraca. Znacznie lepszym pomysłem i najłatwiejszą techniką powrotu na deskę jest podejście od rufy. Chwyć deskę rękami po obu stronach i wciągnij górną część ciała na pokład. Wtedy łatwiej będzie już poradzić sobie z resztą. Pamiętaj, że kamizelka wypornościowa może zahaczyć się o krawędź SUP-a i utrudnić całą operację, zwłaszcza gdy jest luźno zapięta. Nie lekceważ zapinania leasha – to jest polisa ubezpieczeniowa, która uniemożliwia odpięnięcie deski.

**Chwila oddechu.** Kiedy już wdrapiesz się na deskę, uklęknij na niej na dłuższą chwilę. Wykonaj kilka pociągnięć wiosłem w tej pozycji, uspokój oddech. Następnie, kiedy poczujesz się już pewnie, podnieś się ostrożnie i wróć do wiosłowania na stojąco.

TIP

## UWAGA! SKALA TRUDNOŚCI

„WW” to skrót oznaczający bystrzycę (ang. White Water), czyli rwące i dzikie rzeki. Oznacza się nim międzynarodową skalę trudności górskich rzek. Każdy odcinek danej rzeki ma przypisaną trudność i wymagane umiejętności wioslarza.

**WW I: umiarkowanie trudno.** Dla początkujących pod opieką doświadczonych, rzeki o znacznym prądzie, rzadko występujące duże kamienie, bystrza o szerokich przejściach, regularne fale, przeszkody łatwe do zauważenia, np. Dunajec.

**WW II: dość trudno.** Tylko dla doświadczonych, szybki prąd, podwodne skały i głazy, małe progi, np. Dzika Orlica.

**WW III: trudno.** Dla bardzo doświadczonych osób, kaskady, duże fale, silny nurt, niespodziewane przeszkody, np. Izera.

**WW IV-VI: bardzo trudno.** Takie rzeki nie nadają się do wiosłowania na paddleboardzie.

## SPŁYWAJ!

Jeśli chcesz zacząć przygodę z turystycznym paddleboardingiem, mamy dla Ciebie kilka propozycji świetnych spływów spokojnymi, malowniczymi rzekami:

- Paklica (lubuskie),
- Mała Panew (opolskie),
- Ina (zachodniopomorskie),
- Brda (kujawsko-pomorskie),
- Pilica (łódzkie),
- Marózka (warmińsko-mazurskie).



### Rozmiary desek touringowych

Długość: 335-384 cm (11'-12'6")  
Szerokość: 75-86 cm (29-34 cali)  
Grubość: dla cięższych osób 15 cm (6 cali),  
dla lżejszych wioslarzy 10-12 cm (4-5 cali)



TRZYMAJ

# SIĘ WIATRU

Decydując się na pływanie SUP-em, nie jesteś skazany na wiosło i siłę własnych mięśni. Wystarczy zaledwie kilka gadżetów, by zaprząć do roboty wiatr. Sprawdź, jak łatwo możesz rozwinąć skrzydła.

## WIOSŁO CZY ŻAGIEL

Od pojawienia się pierwszych desek SUP minęło niewiele czasu, a producenci już zaczęli kombinować, jak można zrobić z nich sprzęt dający jeszcze więcej możliwości i frajdy. Szybko okazało się, że wystarczy drobne modyfikacje, żeby stworzyć paddleboard z możliwością montażu pędnika windsurfingowego. I tak powstał WindSUP.

Na co dzień możesz pływać na nim jak na normalnym SUP-ie, ale gdy najdzie Cię ochota, do centralnie umieszczonego na pokładzie gniazda podłączysz właściwie każdy rodzaj windsurfingowego żagla. WindSUP jest także wyposażony w dodatkowy, centralny statecznik, pełniący rolę miecza. Dzięki niemu da się pływać pod wiatr, czyli ostrzyć.

**Deski WindSUP** są świetne do stawiania pierwszych kroków w klasycznym windsurfingu i do amatorskiego uprawiania tego sportu.

**Deski WindSURF** to z kolei osobna kategoria sprzętu, przeznaczona głównie do pływania na żaglach, a nie do wiosłowania. To może być ciekawa propozycja dla zaawansowanych windsurferów, którzy chcieliby wykorzystać łatwość transportu, jaką stwarzają pompowane deski. Brzmi interesująco? W takim razie zwróć uwagę na modele holenderskiej firmy STX: WS250 oraz WS280.

**Montaż windsurfingowego pędnika** do deski WindSUP jest banalny, dzięki palecie z przegubem Cardana. Trzeba tylko pamiętać, żeby przed jej przytwierdzeniem do gniazda w desce odkręcić nakrętkę, niezbędną w przypadku deski windsurfingowej. Jeśli o tym zapomnisz, możesz uszkodzić gniazdo w paddleboardzie.

**Centralny statecznik** jest w przypadku desek pompowanych niezbędny do pływania pod wiatr. Teoretycznie da się to zrobić i bez niego, ale to naprawdę wyższa szkoła jazdy dla doświadczonych zawodników. Dlatego, biorąc pod uwagę szeroką grupę osób, które dopiero poznają arkana windsurfingu, producenci stosują dodatkowy, większy statecznik mieczowy.

Przeważnie umieszcza się go w połowie odległości między gniazdem żagla a tylnym statecznikiem. Niektórzy producenci przesuwają go bardziej do przodu, aby zakryć niewielkie wybrzuszenie, które powstaje w tym miejscu na skutek zniekształcenia nici Drop Stitch pod gniazdem montażowym żagla. Taka deska bardzo dobrze płynie pod wiatr, ale jest nieco trudniejsza w manewrowaniu.

**Specjalna krawędź na rufie** jest niezbędna w deskach typu WindSURF przeznaczonych dla bardziej zaawansowanych osób, które myślą o pływaniu w ślizgu. W tylnej części montuje się twardą, gumową listwę, która ułatwia odprowadzanie wody i pozwala przy większych prędkościach wejść w ślizg. Nie jest to możliwe w przypadku okrągłej krawędzi, stosowanej w normalnych pompowanych paddleboardach, która tworzy za deską wsteczny prąd.

**Uchwyty na stopy (strapy)** są bezużyteczne w klasycznym, rekreacyjnym WindSUP-ie i podnoszą jego cenę. Częściej używa się ich w pompowanych deskach windsurfingowych, np. we wspomnianych modelach STX WS250 oraz STX WS280, które są krótsze i szersze.

## DOBÓR ŻAGLA

Wielkość żagli windsurfingowych wyraża się w metrach kwadratowych. Dorosłemu mężczyźnie na początek do nauki pływania wystarczy żagiel o powierzchni 4,0-5,0 m<sup>2</sup>. Paniom oraz starszym juniorom zalecamy rozmiar mniejszy o 1 m<sup>2</sup>, czyli 3,0-4,0 m<sup>2</sup>. W przypadku najmłodszych zależy to od wzrostu i sprawności fizycznej, ale w większości przypadków dzieciom w wieku 6-8 lat wystarczy żagiel 1,5-2,5 m<sup>2</sup>, w wieku 9-12 lat żagiel 2,5-3,5 m<sup>2</sup>, a w wieku 13-15 lat żagiel 3,5-4,5 m<sup>2</sup>.

Właściwy dobór wielkości żagla jest w przypadku początkujących kluczowy. Pierwsze kroki w windsurfingu to zrozumienie pracy wiatru oraz - niestety - ciągła walka z wyciąganiem żagla z wody. Dlatego jeśli wybierzesz za duży pędnik, będzie to spore utrudnienie w czasie nauki, szczególnie dla osób o drobniejszej posturze i mniejszej sile.

Pamiętaj, że pompowane deski z lekkimi żaglami nie są przeznaczone do pływania przy silnym wietrze. Najlepiej będą sprawować się w przedziale 2-6 m/s (7-22 km/h) i na niewielkich akwenach, które nie są narażone na silne podmuchy.

TiP

## ZRÓB SOBIE WINDSUP

Drift Stopper to sprzęt, który umożliwia przekształcenie standardowego paddleboardu w WindSUP-a. Przyda Ci się również wtedy, gdy zechcesz używać swojej deski ze skrzydłem (szczegóły na kolejnej stronie). Drift Stopper Duotone zastępuje środkowy statecznik i znacznie poprawia zachowanie deski na wodzie. Można przymocować go do każdego pompowanego paddleboardu poza modelami o ekstremalnej szerokości. Instalacja zajmuje zaledwie kilka sekund - do mocowania służy pasek adaptacyjny Duotone Adapter Strap.



TiP

## PEWNY CHWYT

Są dwa sposoby mocowania windsurfingowego pędnika do deski SUP: **paleta z przegubem Cardana** (na zdjęciu obok) oraz klasyczna paleta z trzpieniem gumowym. W przypadku pompowanych WindSUP-ów zdecydowanie polecana jest ta pierwsza, ponieważ pozwala lepiej rozkładać siły przy manewrowaniu pędnikiem i wyraźnie zmniejsza ryzyko wyrwania gniazda z deski.





TIP

## MAŁE, A CIESZY

Ten kosmiczny gadżet to Duotone Foil, który pozwoli Ci wzbić się powietrze.



### ROZWIJAJ SKRZYDŁA

Przyjechałeś nad wodę, masz ze sobą WindSUP-a, ale jest dość wietrznie. Wiesz, że to nie są najlepsze warunki i boisz się, że windsurfing w tych warunkach jest zbyt dużym wyzwaniem? Nie musisz umierać z nudów na brzegu, czekając, aż wiatr ostabnie. Wystarczy, że wyciągniesz z bagażnika skrzydło, tzw. winga, napompujesz je i już będziesz mógł cieszyć się zastrzykiem adrenaliny.

Windsurfingowy pednek to bowiem niejedyny sposób na podrasowanie SUP-a. Rosnącym w siłę trendem tego lata będzie Wing SUPing, czyli pływanie ze specjalnym, dmuchanym skrzydłem.

**Dla kogo jest ten sport?** To tylko groźnie wygląda, ale Wing SUPing wcale nie jest trudny i nadaje się też dla początkujących dzieci. Już po kilku sesjach można złapać, jak sterować skrzydłem i mknąć po powierzchni wody. A co jeśli wiatr przestanie wiać, kiedy akurat będziesz na środku akwenu? Żaden problem. Po prostu kładziesz się na paddleboardzie, bierzesz skrzydło na plecy i płyniesz do brzegu, wiosłując rękami. Wing SUPing można uprawiać wszędzie tam, gdzie jest trochę wiatru i wystarczająco duża powierzchnia wody.

**Czego Ci potrzeba?** Wystarczy pompowany WindSUP, którego używasz na co dzień, wyposażony w dodatkowy statecznik centralny. Możesz też użyć klasycznego SUP-a, ale wtedy trzeba dokleić dodatkowe gniazdo na centralny statecznik – musi być zamocowany kilka centymetrów za środkiem paddleboardu, żeby deskę można było prowadzić po prostym kursie. Można także założyć specjalny konwerter z dwoma, centralnymi statecznikami bocznymi, np. Duotone Drift Stopper. Jego mocowanie jest banalne – przy pomocy specjalnego paska zrobisz to w kilka sekund. Ostatnim elementem jest oczywiście skrzydło, czyli wing.

**Wybór skrzydła.** Na rynku jest już kilkanaście marek z dużym doświadczeniem, które oferują wingi, np: SIC, Duotone, Cabrinha, F-One, Slingshot czy NSP. Pojawia się też wiele modeli bardziej przystępnych cenowo, przeznaczonych dla amatorów, np. WattSUP lub F2.

Przy wyborze wielkości skrzydła dla dzieci warto szukać tych o powierzchni 2,5-4,0 m<sup>2</sup>, a dla dorosłych 4,0-7,0 m<sup>2</sup>, w zależności od wagi i wzrostu użytkownika oraz oczywiście od siły wiatru. Rozmiar ok. 5-6 m<sup>2</sup> jest uniwersalną opcją na rozpoczęcie przygody z wingami.

### JAK ZACZAĆ

Pierwsze kroki z wingiem dobrze jest stawiać na brzegu, przy słabym wietrze. Chwyć skrzydło jedną ręką za uchwyt po nawietrznej stronie i ustaw je w pozycji neutralnej wobec wiatru. Pozwala ona w każdej chwili położyć winga na wodę, ułatwia też wstawanie na paddleboardzie i ustawienie deski w kierunku jazdy. Przejście na wodę jest dość trudne, a wiele osób ułatwia je sobie, dodając etap pośredni, czyli trenuje prace z wingiem, jeżdżąc na longboardzie, rolkach albo tyżwach. Dobry jest każdy sposób, który pozwala zapanować nad wiatrem.

Następny etap odbywa się już na wodzie. Zaczni od przypięcia skrzydła i paddleboardu do leasha, żeby nie zgubić ich podczas pierwszej jazdy. Obróć skrzydło uchwytami do wody, a główną tubą pod wiatr – będzie ono służyć jako podpora, która pomoże Ci stopniowo stanąć na desce. Najpierw ułknij na SUP-ie, a potem podnieś skrzydło z wody i spróbuj ruszyć. Po opanowaniu sterowania skrzydłem w pozycji kłęczącej można zacząć pływać na stojąco.





Płynąc na wingSUPfoilu, musisz jednocześnie kontrolować wiele elementów: pędnik i latawiec lub wing, kierunek ruchu, wysokość nad wodą, a także otoczenie, żeby uniknąć kolizji z innymi pływającymi. Dlatego nie rozpoczynaj nauki w zatłoczonym miejscu, gdzie istnieje wysokie ryzyko wypadku.



Zray F2 Fury  
11'0 WS

STX  
WS280

F2 Peak  
10'8 WS

STX  
PowerKid



## WYŻSZA SZKOŁA JAZDY

Jeśli spodobał Ci się Wing SUPing, ogarnąłeś już jego podstawy i chciałbyś zrobić krok dalej – wypróbuj wingSUPfoiling, który pozwoli wystrzelić adrenalinę na naprawdę konkretny poziom. I w dodatku ponad wodę!

Potrzebna będzie deska typu hard lub pompowany foilboard, taki jak np. STX iFoil czy MOAI Foilboard, które posiadają dedykowaną skrzynkę do mocowania foila. Jest to maszt ze specjalnym statecznikiem-skrzydłem mocowany pod deską. Jego zadaniem jest wytworzenie ogromnej siły nośnej, która uniesie deskę nad powierzchnię wody. Jest w stanie dokonać tego nawet przy bardzo słabym wietrze i bardzo małej fali.

**UWAGA!** Nawet windsurferzy i kitesurferzy z dużym doświadczeniem mogą mieć duże problemy z opanowaniem podstaw tego sportu, więc naukę pływania na foilu koniecznie zacznij pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Z jego pomocą już po kilku godzinach będziesz w stanie bezpiecznie unieść się nad wodę. Pamiętaj, by założyć kamizelkę wypornościową i kask. Bezpieczeństwo przede wszystkim!

# ŻYCIE Z DESKĄ SUP

Masz już pierwszy sprzęt, ale brakuje Ci doświadczenia? To normalne, każdy przez to przechodził. Dlatego ekspert ze sklepu wioslujcie.pl odpowiedział na najczęściej zadawane pytania. Już za cztery strony będziesz specem od SUP-ów, nawet jeśli nigdy jeszcze nie pływałeś.



## POWIETRZE NA START

Biorąc pod uwagę, ile razy będziesz pompować SUP-a, bez wielkiej przesady można powiedzieć, że wybór pompki to kluczowa sprawa.

**Pompki jednokierunkowe** spotyka się najczęściej. Wewnątrz nich umieszczono pojedynczy cylinder z tłokiem, który napętnia się powietrzem jedynie podczas ruchu w dół.

**Pompki dwukierunkowe** są trochę skuteczniejsze, ponieważ napętniają deskę powietrzem zarówno podczas ruchu łoką w dół, jak i w górę.

**Pompki „triple action”** to najbardziej efektywna technologia pompowania ręcznego. Dzięki podwójnym cylindrom i tłokom pompują na raz znacznie większą ilość powietrza. Jednak nawet w ich przypadku trzeba się przed wejściem do wody trochę namachać. Cudów nie ma. Chociaż nie, wróć, jednak są.

**Pompki elektryczne** zmieniają życie paddleboardzisty, podobnie jak pompki stacjonarne życie rowerzysty. Coś, co kosztowało sporo czasu i potu, nagle przestaje uprzykrzać życie, a Ty zaczynasz

się zastanawiać, czemu dojrzewanie do tej inwestycji zajęło Ci aż tyle czasu. Ich obsługa jest zazwyczaj banalnie prosta. Na przełączniku obrotowym lub wyświetlaczu ustawia się żądane ciśnienie, po którego osiągnięciu pompka wyłącza się automatycznie. Standardowo są podłączane do gniazda zapalniczki samochodowej 12 V, możliwe jest też podłączenie do akumulatora.

## NA BRZEGU

Po wyjściu z wody deska często brudzi się błotem lub piachem, dlatego dobrze

jest mieć pod ręką szmatkę i od razu umyć paddleboard. Czemu nie warto z tym zwlekać? Żeby uniknąć trwałego uszkodzenia wykonanej z PVC powierzchni deski drobinami ziemi. Paddleboardy używane nad morzem należy słucać słodką wodą. Do usuwania zabrudzeń można użyć ekologicznego płynu do mycia naczyń, ale są też specjalne magiczne środki, które sprawiają, że deska będzie błyszczuć jak karoseria auta, które dopiero co wyjechało z myjni.

Najlepiej pozwolić desce wyschnąć od razu, ale zazwyczaj nie ma na to czasu. Dlatego po powrocie do domu rozpakuj sprzęt i odłóż go na kilka godzin do wyschnięcia. Jeśli tego nie zrobisz, w wilgotnym środowisku może pojawić się pleśń, która może zostawić na nim nie tylko ślady nie do usunięcia, ale również nieprzyjemny zapach.

Po umyciu zdemontuj statecznik i odblokuj zawór. Dźwięk uchodzącego powietrza będzie przez kilka sekund bardzo intensywny, ale się tym nie przejmuj. Możesz związać deskę, aby przyspieszyć wypuszczanie powietrza.

Większość paddleboardów ma zawór na rufie, więc deskę związa się i składa od dziobu. Składając ją, zwróć uwagę na szerokość



Wojciech Gajewicz,  
wioslujcie.pl





TIP

## OCHRONA

O drogie klejnoty warto dbać. Na rynku dostępna jest szeroka gama pokrowców na same deski, a także na związane z paddleboardingiem akcesoria.

worka transportowego, żeby na pewno się w nim zmieściła.

## TRANSPORT NA DACHU

Nie da się ukryć, że pompowanie paddleboardu jest praco- i czasochłonne. Dlatego każdy, kto ma miejsce w garażu i odpowiedni bagażnik, woli po pływaniu nie spuszczać z SUP-a powietrza i przewozić napompowaną deskę na dachu.

Wybierając tę opcję, trzeba jednak pamiętać, że zwykłe elastyczne linki do mocowania bagażu to kiepski pomysł. Deski swoje ważą, a kiedy śpieszno nam nad wodę, raczej nie wlecemy się sześćdziesiątką. Dlatego lepiej zainwestować w specjalne

paski z napinaczami. Najlepsze będą dość szerokie (4-5 cm), które nie wrzynają się w paddleboard. Jeśli chodzi o długość, 5 m powinno wystarczyć, chociaż to oczywiście zależy od tego, ile desek na raz chcesz przewozić.

## SEN ZIMOWY

Pompowane paddleboardy są wykonane z wytrzymałego materiału PVC i mogą przetrwać naprawdę wiele. Dlatego jeśli nie masz miejsca na przechowywanie deski w stanie napompowanym, po prostu włóż ją do torby lub plecaka (zwróć tylko uwagę, żeby była dokładnie wysuszona).

Jeśli jednak masz wystarczająco dużo miejsca, napompuj lekko deskę, aby zachowała swój kształt (zalecamy ok. 6 psi / 0,4 bara) i umieść ją tak, żeby leżała na płasko. Może i jest to trochę dmuchanie na zimne, ale generalnie dzięki temu powierzchnia deski pozostanie napięta i nie pojawią się na niej zagniecenia. Za troskę odwdzięczy Ci się nieco dłuższym życiem.

Pamiętaj też, że nie zaleca się trzymania sprzętu w wilgotnych pomieszczeniach, a także w temperaturze poniżej zera.



TIP

## POMPOWANIE KROK PO KROKU

1. Rozłóż deskę na płaskiej i gładkiej powierzchni.
2. Sprawdź, czy grzybek zaworu (bezpiecznik) jest w górnym położeniu. Jeśli zaczniesz pompować deskę, gdy znajduje się w dolnym, to blokada nie jest włączona i po odłączeniu węża pompki z SUP-a zacznie uchodzić powietrze. To najczęściej popełniany błąd przy pompowaniu.
3. Jeśli grzybek znajduje się w dolnym położeniu, należy go wcisnąć i lekko przekręcić, a sam przejdzie do górnego położenia, które jest przeznaczone do pompowania.
4. Teraz podłącz do zaworu wąż od pompki i zablokuj go, lekko przekręcając w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.
5. Napompuj deskę do wymaganego ciśnienia i odłącz wąż, przekręcając go lekko w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara. Zabezpiecz zawór korkiem.

# NAJCZĘSTSZE PROBLEMY

Serwis sprzętu do paddleboardingu to na szczęście nie jest rocket science - w ogarnięciu najczęściej spotykanych problemów pomoże Ci Wojciech Gajewicz (paddleboardguru.pl).

## KTO PYTA, TEN SIĘ NIE MARTWI

### Co zrobić, gdy przy pierwszym pompowaniu powietrza ucieka z zaworu?

Taka sytuacja jest dość powszechna, dlatego każdy producent dołącza do paddleboardu zestaw naprawczy z kluczem, którym można łatwo dokręcić zawór. Jeśli to nie poprawi sytuacji, odkręć zawór do końca i go wyjmij. Sprawdź, czy nitki drop-stitcha nie są wciągnięte w gwint, a potem ponownie zamontuj zawór. Nie pomogło? Aby upewnić się, czy jest nieszczelny, możesz użyć rozcieńczonego detergentu i sprawdzić, czy widać na nim pęcherzyki powietrza. Jeśli się pojawiają, zawór rzeczywiście może być uszkodzony, co jest podstawą do reklamacji.

### Co zrobić, gdy na spodzie deski pojawi się wybrzuszenie - bąbel?

Rzeczywiście może się tak wydarzyć, ale pamiętaj, że to nie jest wada, lecz cecha konstrukcyjna. Deska jest zbudowana z syntetycznych wewnętrznych włókien, które łączą dno i pokład SUP-a. Tę technologię drop-stitch stosują wszyscy producenci. Włókna znajdują się na całej powierzchni deski oprócz miejsca, w którym jest zawór, czyli nie mogą po drugiej stronie trzymać dna. Dlatego każdy pompowany paddleboard ma niewielkie wybrzuszenie w okolicy zaworu.

### Co zrobić, gdy wybrzuszenie pojawi się na padzie?

Spróbuj je delikatnie nakłuć i wypuścić spod niego powietrze. Bez efektu? W nowej desce wybrzuszenie na padzie jest podstawą do zgłoszenia reklamacji.

### Co zrobić, gdy odkleja się pad?

Po pierwsze możesz łatwo przykleić go z powrotem, np. za pomocą kleju poliuretanowego. Druga opcja to zgłoszenie reklamacji: przeważnie jest ona udzielana na 1 rok. Niektórzy sprzedawcy udzielają przedłużonej gwarancji na 2 lata lub nawet dłużej.

### Co zrobić, gdy pęknie plastikowy element łączący elementy trzonka wiosła? Sprzęt jest do wyrzucenia?

Na szczęście w większości przypadków da się go uratować. Łącznik przeważnie można ściągnąć, ale kluczowe jest znalezienie elementu do wymiany. Skontaktuj się ze swoim dealerem - być może będzie mógł Ci w tym pomóc.

### Zepsuła mi się pompka. Da się ją naprawić?

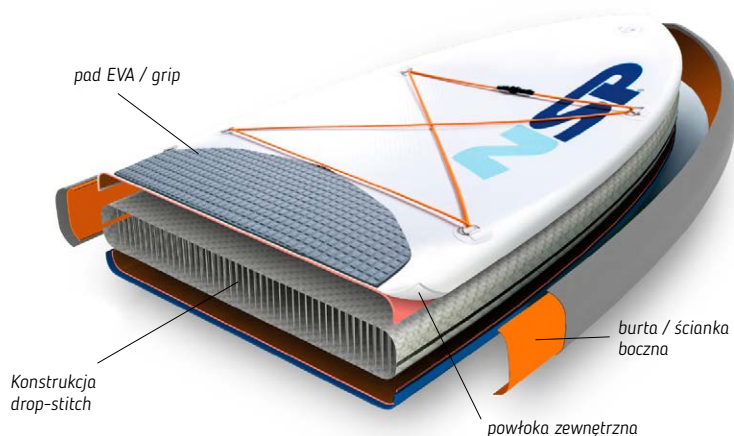
To zależy od tego, co uległo uszkodzeniu. Części zamienne są rzadko dostępne, ale niektórzy sprzedawcy nie wyrzucają zepsutych pompek, tylko czynią z nich dawców organów. Poszukaj u nich wsparcia.

### Zgubiłem statecznik. Gdzie dostać nowy?

Każdy dobry sklep ma w ofercie stateczniki. Warto z wyprzedzeniem na wszelki wypadek zaopatrzyć się w zapasowy.

### Czy mogę zostawiać paddleboard na słońcu?

Długie kąpiele słoneczne nie służą nikomu. I nie chodzi tylko o to, że po wakacjach wyblakną kolory. W wersji hard zbyt duża dawka słońca może spowodować wzrost ciśnienia wewnątrz deski, skutkujący nawet pęknięciem i rozszczelnieniem burty. Zbyt wysoka temperatura nie służy też klejowi, łączącemu elementy deski. Dlatego lepiej umieszczać paddleboard w cieniu. Jeśli nie ma takiej możliwości i musi dłużej niż pół godziny pozostać na słońcu, obniż ciśnienie powietrza w desce do jednej trzeciej normalnej wartości.



## PADDLEBOARD OD ŚRODKA

**Drop-stitch** to technologia, która sprawia, że paddleboard staje się paddleboardem. Jak to działa? Pomiedzy pokładem a dnem deski znajduje się niezliczona ilość włókien, które po napompowaniu utrzymują je w równej odległości. Co ciekawe, u podstaw tej technologii leży czeski wynalazek. W latach 50. XX wieku Vladimír Svátý wynalazł krosno hydrauliczne, które zastąpiło hałaśliwe i powolne krosno łożkowe. Dzięki niemu był w stanie wyprodukować tzw. tkaninę dystansową, którą teraz wykorzystuje się w pompowanych paddleboardach.



## TECHNOLOGIE SUPÓW

- 1L** to jednowarstwowe, uniwersalne i lekkie deski dla rozpoczynających przygodę z SUP-owaniem.
- 1L+** to wersja ze wzmocnionymi podwójną warstwą burtami.
- 2L** to deski dwuwarstwowe, klejone.
- 2L FUSION** to deski dwuwarstwowe ze zgrzewanymi dwiema warstwami PVC (większa wytrzymałość i sztywność).
- Machine Woven (Machine Weave)** to najbardziej zaawansowane technologicznie, dwuwarstwowe konstrukcje, lekkie i bardzo sztywne.



# CO TO

## W OGÓLE JEST STATECZNIK?

To trójkątna część wykonana z plastiku, nylonu, włókna szklanego lub węglowego, która jest przymocowana do dna paddleboardu. Pomaga kontrolować deskę i utrzymać kierunek.

Duże stateczniki najlepiej nadają się na spokojne wody, krótsze i skośne - na rzeki. W trudnych warunkach i na morzu bardziej odpowiednie są wąskie, proste stateczniki,

ponieważ deska mocniej dryfuje i trzeba włożyć więcej wysiłku, aby nią sterować.

**Mocowane na stałe** stateczniki spotyka się najczęściej w deskach uniwersalnych i przeznaczonych specjalnie na rzeki. To przeważnie trzy niewielkie elementy wykonane z elastycznego PVC. Szczególnie cenione są na rzekach o niskim stanie wody.

**Wyjmowane** stateczniki ma większość paddleboardów. Zwykle jest to jeden większy element wykonany z plastiku, nylonu lub karbonu.

Jest kilka systemów mocowania stateczników:

- **Slide-In:** najpopularniejszy system, statecznik wsuwa się do gniazda, a następnie zabezpiecza blokadą.
- **Click-In:** statecznik jest wciskany do gniazda z automatyczną blokadą.
- **US-Box:** statecznik jest umieszczony w skrzynce i zablokowany za pomocą śruby i podkładki. System ten jest najczęściej stosowany w modelach zaawansowanych technologicznie oraz deskach twardych. Śruby oraz podkładki łatwo zgubić, dlatego dobrze jest zaopatrzyć się w kilka sztuk, żeby mieć zapas.



## TIP A GDYBY... ZAMIEŃIĆ SUP W KAJAK?

Nie lubisz w ogóle wiosłować na stojąco? A może tylko co jakiś czas potrzebujesz odmiany? Masz problemy z utrzymaniem równowagi na desce? Żaden problem - w ofercie są specjalne siedziska kajakowe, które łatwo montuje się za pomocą pasków do metalowych oczek (D-ring) na pokładzie. Dzięki tym akcesoriom możesz w kilka minut przekształcić SUP-a w kajak. Jeśli zamierzasz pływać w ten sposób częściej, warto dokupić odpowiednie wiosło typu combo z dwoma piórami.





TIP

## UNIKALNY PADDLEBOARD

Chcesz mieć wyjątkową deskę?  
Na rynku dostępnych jest wiele  
opcji. Na przykład firma Gladiator  
oferuje SUP-y z serii Design Art,  
wyróżniające się odjechanymi  
grafikami.



# PŁYWAJ, WYGLĄDAJ I PODBIJAJ SUP ŚWIAT

To normalne, że skoro kupujesz sprzęt, chcesz żeby Ci się podobał. Jednak musisz pamiętać, że deska to nie tylko grafika. Ten sprzęt ma zapewnić komfort i bezpieczeństwo na wodzie. Zobacz, jak zjeść ciastko i mieć ciastko. Czyli tak wybrać SUP, żeby zaspokoił wszystkie kobiece potrzeby i pragnienia.



Dominika Głąb  
@banana.szkoła

„Wybierając wymarzoną deskę trzeba pamiętać, że musimy ją napompować, przenieść, zwodować i napędzić. Tu rozmiar ma znaczenie - gabaryty sprzętu mogą skutecznie ułatwić nam obsługę, albo porządnie utrudnić życie i wręcz zniechęcić do SUP-owania” - zwraca uwagę Dominika Głąb, prowadząca szkołę paddleboardingu Banana.

Im lepiej dopasujesz deskę do swoich indywidualnych potrzeb oraz parametrów, tym łatwiej, sprawniej i szybciej wejdiesz do świata SUPowania. Zatem czym się kierować i na co zwracać uwagę? Poniżej omawiamy najistotniejsze kwestie, które wpływają na podjęcie decyzji.

## RODZAJE DESEK SUP - KTÓRA DLA KOGO

**Allround (uniwersalne).** Czyli przepis na relaks! Jeżeli dopiero zaczynasz przygodę z paddleboardingiem, szukasz odprężenia, spokojnego bujania się na wodzie i nie masz zacięcia sportowego, to wybór dla Ciebie. Największą zaletą tych desek jest wysoka stabilność, istotna zwłaszcza dla osób początkujących, mniej aktywnych sportowo lub po różnych kontuzjach. Kolejny ważny aspekt to spory rozmiar pokładu, po którym możesz swobodnie się poruszać. Daje on także możliwość pływania z dzieckiem lub psem, albo np. praktykowania jogi. Deski typu allround sprawdzają się na jeziorach, zatokach lub kanałach i pozwolą „liznąć” różnych form SUP-owania. Trzeba jednak podkreślić, że przy dłuższych eskapadach będą wymagać większego nakładu siły, bo szeroka deska jest wolniejsza i mniej skrętna.

**Touring.** Dla głodnych przygód! Chcesz pływać szybciej albo robić dłuższe wycieczki? Splywy rzeczne, a może toure po kilku jeziorach z biwakowaniem wśród natury? Jeśli czujesz zew przygody, postaw na deski typu touring - węższe, dłuższe, bardziej optywowe. Dzięki takiej konstrukcji z łatwością napędzisz SUP-a nawet w trudniejszych warunkach, a przy manewrach i skrętach odczujesz jego zwrotność. Warto podkreślić, że deska touringowa, pomimo węższego pokładu, również jest stabilna. Owszem, początkowo będzie nieco bardziej wymagająca, ale wszystko do opanowania. A jeśli zapragniesz relaksu, spokojnie wystarczy Ci miejsca na leżakowanie!



**Sport.** Czujesz w sobie moc i sportowego ducha? Lubisz zafundować sobie porządny trening i zastrzyk endorfin? Wybierz deskę typu sport i odpal wiosło! Charakteryzuje się wąskim pokładem i bardzo agresywnym kształtem, jest szybka, ale i bardzo wymagająca. Na takim SUP-ie poczujesz, że zachowanie równowagi wymaga sporo wysiłku, dowiesz się, jak mocno pracują mięśnie głębokie i jak istotny jest każdy ruch. A co w zamian? Prędkość, pięknie wypracowane ciało i ogromna satysfakcja.

## ROZMIAR MA ZNACZENIE

Na dobrą sprawę można powiedzieć, że każdy SUP jest duży. Taka już specyfika tego sportu. Jednak to nie znaczy, że na rozmiar można machnąć ręką. Oto kilka wskazówek, jak dobrać gabaryty desek.

**Grubość pokładu.** Na dobrą sprawę mamy dwa rodzaje desek - 12 cm (4,7"/5") oraz 15 cm (5,9"/6"), a ich wybór związany jest głównie z wagą użytkownika. Te pierwsze SUP-y wyróżniają się niższą masą, a także szybciej się je pompuje. Najlepiej będą sprawować się pod wiosłarkami o masie ciała w przedziale 40-60 kg, ale specjalnych powodów do narzekania nie będą miały również SUP-erki ważące 60-70 kg, zwłaszcza jeśli deska została wyprodukowana w nowoczesnej technologii termicznej 2L Fusion. Z kolei panie o wadze ponad 70 kg powinny już raczej wybrać paddleboard o grubości pokładu 15 cm. To samo dotyczy lżejszych osób, które planują pływać z pasażerem.

**Wielkość deski.** Wydaje się oczywiste, że zbyt ciężka osoba nie może pływać na zbyt małej desce, ale to działa również w drugą stronę. Za lekka osoba nie dociąży odpowiednio zbyt dużego SUP-a, a jeśli deska nie „sklei” się z wodą, nie pokaże 100% swoich możliwości i to bez względu na to, jaki model wybrałaś. Zbyt duża decha utrudni też sprawne rozpędzanie SUP-a, ciężko będzie na niej skręcać, szybciej poczujesz na niej zmęczenie.

**Masa SUP-a.** Im lżejszy, tym lepiej. Odczuwalną różnicę robi nawet 0,5-1,0 kg. I nie chodzi tylko o zachowanie deski na wodzie, ale też o operowanie nią na lądzie - noszenie jej na spot czy ładowanie do auta.

**Szerokość SUP-a.** W przypadku większości kobiet powinna mieścić się w przedziale 79-81 cm. Taki pokład jest najlepszym kompromisem: daje fajną stabilność i komfort, a jednocześnie deska jest zwrotna. Szersze SUP-y zalecane są osobom z problemami równowagi lub o dużej masie ciała. Z kolei węższe dechy mocno angażują ciało w zachowywanie równowagi i nie pozwalają na rozpraszanie się.

**Długość.** Niskie kobiety powinny wybierać krótsze deski w przedziale 9'6"-10'8" (allround) i 11'2"-11'6" (touring). Wyższe mogą pozwolić sobie na dłuższą deskę 12'0"-12'6", która będzie szybsza.



## TIP ZRÓB SOBIE KOTWICĘ

To wcale nie jest trudne. Będziesz potrzebować:

- dwa pięciokilogramowe ciężarki, np. typu kettlebell,
- 3-5 metrów liny syntetycznej o średnicy 5 mm, która nie obciera dłoni przy wyciąganiu,
- karabińczyk ze stali nierdzewnej wielkości około 10 cm.

Przymocuj ciężarki do liny mocnym węzłem, który się nie rozwiąże. Zawiąż kilka pętelek na ostatnich dwóch metrach liny (ze względu na różną głębokość wody), a potem połącz je karabińczykiem i zaczeep o uchwyt typu D-ring na desce.



## TIP REWIA MODY

Ma być ładnie, to jasne. Ale przede wszystkim zwróć uwagę na to, żeby strój do paddleboardingu był wygodny i dopasowany do warunków pogodowych. Tylko wtedy czas na SUP-ie będzie przyjemnością.





## ASANY NA SUPIE

Warto wspomnieć też o tym, że coraz większą popularnością cieszy się trening jogi na SUP-ach. Joga jest genialna już w tradycyjnym wydaniu, ale ćwiczenie na niestabilnym podłożu, jakim jest kotłyszająca się delikatnie na wodzie deska, dodaje jej zupełnie nowego wymiaru. W pierwszej chwili takie utrudnienie może wydać się dobrym pomysłem jedynie dla doświadczonych joginów, jednak praktyka pokazuje, że joga na SUP-ach jest świetna na każdym poziomie zaawansowania.

Podrasowanie fizycznego aspektu ćwiczeń to nie wszystko. Zupełnie nową jakość wnosi bowiem zamiana sali do ćwiczeń na powierzchnię wody. Naturalne otoczenie - szum wiatru, pluskanie wody, odgłosy zwierząt i ptaków - wszystko to pozwala na wyciszenie i poczucie takiej wewnętrznej harmonii, jakiej nie da się osiągnąć w miejscu skażonym cywilizacją.

Jogę (a także stretching oraz pilates) ćwiczy się na specjalnych deskach SUP o większej szerokości i stabilności. Na całej powierzchni są one pokryte pianką zwiększającą przyczepność, nie posiadają

też środkowego uchwytu do przenoszenia, który przeszkadzałby przy ćwiczeniach.

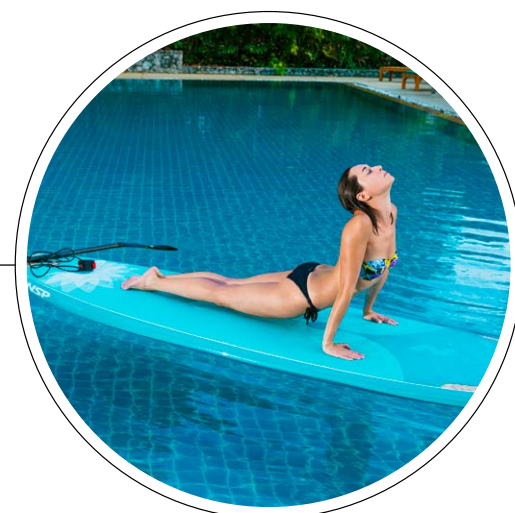
Warto też zwrócić uwagę na to, czy deska jest wyposażona w mocowanie na wiosło oraz zaczep dokujący. Po co ten ostatni? Po to, żeby nie uniósł nas prąd lub wiatr. Aby temu zapobiec, na czas treningu paddleboardy są przywiązane do siebie liną lub paskiem, albo kotwiczone do „doku jogi” - małej wysepki na środku, na której instruktor demonstruje pozycje jogi. Jeśli wykonuje się je samemu, dobrze przywiązać się do drzewa lub zrobić własną kotwicę. Instrukcję znajdziesz na sąsiedniej stronie.



**Bird dog.** Zaczynaj z pozycji kłęk podpartego. Wyciągnij lewą rękę mocno w przód, a prawą nogę w tył. Utrzymaj równowagę poprzez aktywnie napięte mięśnie brzucha. Zmień stronę i powtórz kilka razy.



**Pies z głową w dół.** Z pozycji kłęk podpartego (kolana rozstawione na szerokość bioder, dłonie na szerokość barków) unieś biodra do góry, odrywając kolana od deski. Rozluźnij kręgosłup, opuść głowę między barki.



**Pozycja kobyry.** Leżąc na brzuchu, połóż dłonie na pokładzie po bokach klatki piersiowej, a następnie wyprostuj powoli ręce, jednocześnie odginając kręgosłup do tyłu.



Mariusz Miczek,  
trener, Raciborskie  
Towarzystwo  
Wioslarskie

## PADDLEBOARDING DLA DZIECI OCZAMI TRENERA

### W jaki sposób paddleboarding wpływa pozytywnie na motorykę dzieci?

To przede wszystkim sport, w którym bardzo efektywnie wykorzystuje się ruch. Jego trudność, a jednocześnie całe piękno, polega na tym, że SUP na wodzie nie stanowi stałego punktu podparcia. I to właśnie ten brak stabilności czyni go tak doskonałym narzędziem do treningu. Aktywizuje bowiem wszystkie grupy mięśniowe, łącznie z mięśniami głębokimi, osłabionymi przez współczesny, siedzący tryb życia.

### Jakie są inne zalety pływania na SUP-ie?

Zacznę od podkreślenia tego, że jako sport wodny i taki, który pozwala być blisko natury, daje niesamowitą radość. Zwłaszcza że podstawy łapią błyskawicznie nawet dzieci przeciętnie sprawne fizycznie, więc nie ma bariery długotrwałych ćwiczeń, potrzebnych do osiągnięcia frajdy z aktywności, która w wielu innych sportach zniechęca mniej wytrwałe dzieciaki.

### Jak szkolicie dzieci?

Nabór prowadzimy zgodnie z zasadami, jakie obowiązują w szkołach sportowych i klasach o profilu kajakowym. Jest to świetny schemat oraz ramy programowe.

Zawodników dzielimy na klasy sprawnościowe, aby móc pracować z grupą w zależności od umiejętności jej członków. Treningi dla każdej grupy wyglądają inaczej. Dla najmłodszych (4-5 lat) największą trudnością jest opanowanie techniki wiosłowania, zmiana stron i rąk oraz operowanie wiosłem w wodzie. Dlatego początkowo demonstrujemy techniki na suchym ładzie, co pozwala się rozgrzać, a następnie stopniowo wypróbujemy je w praktyce na wodzie. Dla bardziej doświadczonych dzieci przewidujemy oczywiście dłuższe odcinki wiosłowania, w czasie których skupiamy się na technice przy trudniejszych zwrotach. Duży nacisk kładziemy na zajęcia w formie zabaw. Gramy na przykład na wodzie w paddle-polo i inne rozwijające zręczność gry, w których dzieci uczą się przede wszystkim wycucia wody.

# WIOSŁA W DŁOŃ

## DOBRA ZABAWA

Paddleboarding to fantastyczna aktywność dla dzieci. Daje mnóstwo frajdy, bezpiecznie wzmacnia całe ciało, buduje poczucie sprawności i pewność siebie. Podpowiadamy, jak sprawić, by bąbelek nie chciał zejść z deski. Tylko nie miejcie potem do nas pretensji!

## PŁYWANIE NA SUPIE W OPINII FIZJOTERAPEUTY

### Czy paddleboarding to odpowiedni sport dla dzieci?

W czasach, kiedy tak trudno jest odciągnąć dzieci sprzed monitora, zainteresowanie pociechy jakąkolwiek aktywnością to spory sukces. Jeżeli dodatkowo jest to sport ogólnorozwojowy, który jednocześnie zapewnia dziecku kontakt z naturą, mamy sytuację idealną. Taką właśnie aktywnością jest pływanie na deskach SUP. Na początek warto zapewnić dziecku kilka lekcji pod okiem trenera, który zwróci uwagę na prawidłową, ergonomiczną technikę wiosłowania, nauczy utrzymywać równowagę oraz poinstruuje, jak z powrotem wejść na deskę w przypadku wpadnięcia do wody. Dzięki tym wskazówkom późniejsze wspólne wycieczki z rodzicami będą nie tylko przyjemne, ale przede wszystkim bezpieczne.



Agata Popow,  
fizjoterapeutka

### Jak paddleboarding wpływa na rozwój motoryki i koordynacji u dzieci?

Do opanowania pływania na desce SUP konieczna jest prawidłowa praca mięśni głębokich, stabilizujących postawę, dzięki której jesteśmy w stanie utrzymać równowagę. W dzisiejszych czasach mięśnie te są niestety często osłabione przez siedzący tryb życia oraz niedostateczną aktywność fizyczną, co prowadzi do wad postawy. Już sama ich mobilizacja przez konieczność utrzymania równowagi na lekko falującej wodzie to potężny bodziec do aktywacji mięśni głębokich. Gdy dodamy do tego konieczność koordynacji z ruchem wiosła, otrzymujemy fantastyczny trening ogólnorozwojowy, wpływający na stymulację siły mięśniowej i rozwój motoryki. Pod okiem fizjoterapeuty pływanie na SUP-ie może być także świetnym narzędziem rehabilitacyjnym dla dzieci z zaburzeniami neurologicznymi oraz ortopedycznymi.





DZIECI NA SUPIE

TIP

## BOJKA NA WIOSŁO

Przydatny gadżet - piankowa bojka nakładana na wiosło zapobiega jego zatonięciu, gdy wypadnie dziecku z ręki.



TIP

## DOBRE MIEJSCE NA POCZĄTEK

W przypadku dzieci szczególnie ważne jest, aby pierwsza styczność z tym sportem odbyła się na płytkim i bezpiecznym akwenie.



Maria Bober,  
psycholożka sportu,  
sportbober.pl

## Z PSYCHOLOGICZNEGO PUNKTU WIDZENIA

„Tatoo, daleko jeszcze?“, „Mamooo, ja już nie mogę!“ – większość rodziców była kiedyś w tym miejscu, wie z własnego doświadczenia, że sytuacja potrafi szybko eskalować i wycieczka z przyjemności zamienia się w koszmar dla wszystkich jej uczestników. „*Żeby tego uniknąć i zachęcić dziecko do aktywności, zamiast do niej zniechęcić, warto zastosować się do poniższych wskazówek*” – mówi psycholożka sportu Maria Bober.

**Skup się na dziecku.** Żeby wyprawa na SUP-a była dla dziecka przyjemnością, zaplanuj ją specjalnie pod jego kątem, a nie zabieraj na doczepkę, kiedy jedziesz ze znajomymi.

**Dopasuj trasę.** Moment, w którym chcesz wzbudzić w dziecku pasję do paddleboardingu, nie jest najlepszy, żeby bić rekordy. Trasa musi być dopasowana do możliwości dziecka, aby zbyt szybko się zmęczyło. Po drodze warto z nim rozmawiać o etapach drogi, aby wiedziało, ile już za wami, a ile jeszcze pozostało do pokonania.

Dobrze, gdy na końcu jest jakiś cel – np. przygoda, jak budowa szałas

na bezludnej wyspie, ale zwykłe lody też zrobią robotę.

**W kupie siła.** Choćbyśmy wychodzili ze skóry, dzieci najlepiej bawią się w swoim towarzystwie. Dlatego jeśli tylko jest taka możliwość, zabierz pociechę na wycieczkę razem z ekipą najbliższych znajomych.

**Odpowiedni sprzęt.** Na nic wszystkie starania, jeśli dziecko będzie musiało wprawić w ruch deskę wielkości Titanica przy pomocy wiosła długości bosaka. Ma cieszyć się ruchem, a nie wylewać siódme poty i walczyć o życie.

**Bądź uważny i elastyczny.** Zwracaj uwagę na sygnały, które wysyła Ci dziecko. Jeśli trzeba, zrób nieplanowaną przerwę, zamiast twardo realizować założony plan. Bądź czujny jak himalaista i nie przegap momentu, w którym warto zdecydować się na wycofanie. Twoim celem jest przecież wzbudzenie w dziecku pasji do paddleboardingu, a nie odhaczenie celu na mapie. A do tego potrzebne są przede wszystkim dobra zabawa i fajne wspomnienia.

TIP

# NA RATUNEK KAMIZELKA

Kamizelki ratunkowe (100N) dla dzieci są niezbędnym elementem wyposażenia podczas uprawiania sportów wodnych, zapewniającym bezpieczeństwo nie tylko podczas zabawy na SUP-ie, ale także podczas rodzinnych spływów rzeką. Ochrona dziecka jest absolutnie konieczna i pod żadnym pozorem nie można jej lekceważyć.

Dostępna jest szeroka gama kamizelek – od zwykłych, na treningi pływakie czy wakacje nad morzem, przez bardziej praktyczne na spływy rzekami (z uchwytem do wyciągania dziecka z wody), aż po dziecięce kamizelki na sporty ekstremalne, takie jak windsurfing, kite czy żeglarstwo, które można łączyć z trapezem. Do pływania na SUP-ie zalecamy kamizelki ratunkowe w odblaskowych kolorach, które mają zintegrowany kołnier, dzięki czemu głowa pozostaje zawsze nad powierzchnią wody. Są także wyposażone w pasek między nogami, który sprawia, że podczas wpadnięcia dziecka do wody nie zsuwają się przez głowę.



Dziecięce kamizelki występują w trzech rozmiarach:  
T1 (dla dzieci o masie 15-20 kg,  
T2 (20 -30 kg) oraz  
T3 (30-40 kg).

TIP

# DESKA DLA DZIECI

**Rozmiar.** Dziecięce deski są mniejsze i węższe, dlatego dziecko może wiosłować równie dobrze jak dorośli, lepiej czując mechanikę ruchu. Angażuje odpowiednie mięśnie i buduje prawidłową technikę wiosłowania. Z kolei na paddleboardzie dla dorosłych dziecku trudniej jest dosięgnąć wiosłem do wody. Pochyla się przez to bardziej na bok, co powoduje niekorzystne obciążenie pleców, żeber i bioder. Większa masa sprawia także, że dziecku trudniej jest kontrolować deskę i wzrasta ryzyko, że może je znieść prąd, a to tworzy potencjalnie niebezpieczną sytuację.

**Wiosło.** Wiosło dla dzieci ma odpowiednią regulację długości, węższy trzonek, który pasuje do małej dłoni, mniejsze pióro i lżejszą konstrukcję, dzięki czemu przesadnie nie obciąża młodego człowieka. Wiosła dla dorosłych nie można skrócić do wymaganej długości i jest ono zbyt ciężkie, dziecko nie będzie więc w stanie wiosłować prawidłowo technicznie.



SIC RS  
12'6 x 22"

Gladiator Kid  
Race 10'6"

Aqua Marina  
Vibrant 8'



TIP

## PADDLEBOARDOWE KLUBY

### Z ZAJĘCIAMI DLA DZIECI

- Kraków** / SUP Kultura / hello@supkultura.com / 790 305 190
- Racibórz** / Raciborskie Towarzystwo Wioślarskie / rtwraciborz@gmail.com / 784 944 409
- Katowice** / Sup Silesia / sup@supsilesia.pl / 506 671 151
- Sopot** / Sopotcki Klub Żeglarski / szk\_sopot@wp.pl / 58 555 72 00
- Warszawa** / SUP Academy by WRC / info@supacademy.pl
- Chałupy 6** / BoardForKids / kontakt@boardforkids.pl / 602 766 506
- Poznań** / SUP Pyrki / klubsportowy@suppyrki.pl / 570 775 735

# RODZINA RZĄDZI RÓWNIEŻ NA SUPIE



Aktywne spędzanie czasu smakuje najlepiej w gronie najbliższych osób.  
Paddleboarding robi tu genialną robotę - to sport rodzinny pełną gębą.

**„Wystarczy jedne wakacje nad wodą, a czasem nawet jeden weekendowy wyjazd, by cała rodzina zakochała się w nowym sporcie. Wiem, co mówię, widziałem to na własne oczy już wiele razy”** - przekonuje Piotr Roszak, właściciel sklepu wioslujcie.pl. Na start naprawdę nie trzeba wiele - wystarczy jedna uniwersalna deska, na której każdy będzie mógł pobawić się na wodzie i posmakować paddleboardingu.

*„Na początek zdecydowanie odradzam zbyt duże inwestycje. Gdy nie wiemy, czy cała rodzina złapie bakcyli SUP-owania, kupowanie osobnego sprzętu dla każdego jest bez sensu. A takie przypadki też już niestety widziałem”* - ostrzega Roszak.

## JAK WYBRAĆ PADDLEBOARD NA START?

Rodzinne SUP-y mają kilka cech charakterystycznych w zależności od ich przeznaczenia. Najważniejszym kryterium jest nośność deski.

Jeśli cała rodzina ma się naprawdę dobrze bawić, SUP musi unieść nawet najcięższego dorosłego, albo nawet kilku członków rodziny na raz. Zatem przy wyborze sprzętu zadaj sobie pytanie: czy ta deska

unieśie mnie razem z synem lub córką? Jeśli nośność będzie zbyt mała, deska ugnie się pod pływającymi na niej osobami, a to bardzo negatywnie wpłynie na jej zachowanie na wodzie. I z dobrej zabawy na SUP-ie niewiele wyjdzie.

Przy wyborze trzeba też pomyśleć o odpowiedniej stabilności, która da poczucie bezpieczeństwa i komfortu nawet zupełnie niedoświadczonym wiosłarzom. Dlatego na starcie lepiej postawić na dłuższą i szerszą deskę, nawet kosztem osiąganych na niej prędkości. Najczęstszym wyborem są deski uniwersalne (allround) o wielkości 10'8"-12'0" stóp. Owszem, to naprawdę kawał SUP-a, ale pozwala świetnie się bawić całej rodzinie.

### Zalety pływania na jednej, uniwersalnej desce:

- użyje jej każdy członek rodziny,
- idealna do nauki dla mało doświadczonych wiosłarzy,
- wysoka stabilność i duża nośność.

### Minusy takiego rozwiązania:

- wszyscy nie mogą jednocześnie wyjść na wodę,
- mniejsza zwrotność i trudniejsze sterowanie przez dzieci.



Piotr Roszak

**Aquamarina Airship Race**  
- deska SUP typu dragon

Załoga: 4 osoby  
 Nośność max: 460 kg  
 Wyporność: 1000 l  
 Pozycja: w rzędzie  
 Wymiary: 22'x34"x8"  
 (670x86x20 cm)  
 Waga: 23,6 kg

**Aquamarina Mega** - deska SUP typu megaboard

Załoga: 5-7 osób  
 Nośność max: 650 kg  
 Wyporność: 1400 l  
 Pozycja: dwa rzędy, sternik z tyłu  
 Wymiary: 18'1"x60"x8"  
 (551x152x20 cm)  
 Waga: 27,5 kg

**RODZINNE WYPRAWY**

Kiedy staje się jasne, że cała rodzina tyknieła bakcyła paddleboardingu, dobrze jest możliwie szybko sprawić każdemu deskę idealnie dopasowaną do jego potrzeb. Raz, że źle dobrany sprzęt może zabić rodzającą się pasję (na dłuższą metę pływanie na zbyt dużej desce może okazać się zbyt uciążliwe, zwłaszcza dla mniejszych członków rodziny, którym będzie trudniej sterować deską), a dwa, że tylko wtedy możliwe stanie się wspólne pływanie i dzielenie się płynącą z tego radością.

A ta płynie z kontaktu z naturą, wypraw w dzikie zakątki jezior i rzek, odkrywania nowych miejsc, ze ścigania się i zabaw tuż przy brzegu. „Moje dzieci uwielbiają na przykład spychać się z desek i po prostu wpadać z pluskiem do wody” - mówi z uśmiechem Roszak.

**WIOSŁOWANIE W DUŻEJ GRUPIE**

Inną opcją jest zakup deski paddleboard, która została stworzona po to, aby mogło na niej wiosłować jednocześnie wiele osób. To już nie jest klasyczne, spokojne, rodzinne pływanie z dziećmi, żoną czy psem. Wkraczamy w iście szalony świat przerośniętych rozmiarów: dragon- i megaboardów!

**SILNIK** **TIP**  
**NA PADDLEBOARDZIE**

To sprytnie urządzenie dostarczy Ci zastrzyk mocy wtedy, kiedy najbardziej go potrzebujesz. Silniczek Aqua Marina z akumulatorem w wodoodpornym pojemniku montuje się do deski w miejscu statecznika, a pilot do sterowania prędkością (kilka poziomów, ma nawet możliwość cofania), zakłada się na ramię.

**TIP****WIOSŁOWANIE**  
**W GRUPIE**

Słowem kluczem jest synchronizacja. Cała załoga musi zanurzać wiosła jednocześnie, nadając desce ten sam kierunek. Jeśli ktoś wypadnie z rytmu, może wyładować w wodzie sam i pociągnąć za sobą resztę załogi. Dobrze jest nadawać rytm okrzykami lub wiosłować do piosenki.



# SUP GANG

**Jest ich zaledwie kilka, ale energii mają w sobie tyle, że mogłyby zasilić całą Polskę. Przeczytajcie nasz wywiad z dziewczynami z SUPgangu, ekipy będącej żywą reklamą nieprawdopodobnej mocy paddleboardingu.**

## Jak na siebie trafiłyście?

Załączkiem naszej znajomości był Instagram. Każda z nas prowadzi w tym serwisie swój profil związany z paddleboardingu. To tam natrafiłyśmy na siebie, komentując nawzajem zdjęcia z wypraw na SUP-ie. Z czasem przeszłyśmy do coraz poważniejszych rozmów, już nie tylko o wiosłowaniu, i w końcu stwierdziłyśmy, że musimy się spotkać.

Flow, jaki przepływał między nami podczas tych rozmów w sieci, nie pozostawiał żadnych wątpliwości. Chociaż nie widziałyśmy się na oczy, czułyśmy całym sobą, że jesteśmy bratnimi duszami, z taką samą miłością do życia, do innych ludzi, do przyrody, do dobra, wreszcie do samych siebie.

I to ostatnie określenie jest kluczowe: bo dzięki temu nasza relacja nie zna zazdrości. Tworzymy „takie same rzeczy”, ale nie ma przez to między nami złych emocji. Jesteśmy dla siebie ogromnym wsparciem. Kiedy trzeba obetrzeć chusteczką gorzką łzę albo wzmacnić mięśnie brzucha salwą śmiechu – zawsze jesteśmy na posterunku i działamy.

Pierwsze wspólne spotkanie miało miejsce u Moniki na Mazurach. To tam scementowała się nasza przyjaźń i poczułyśmy, że trafiając na siebie, wygrałyśmy los na loterii.

Rozbiłyśmy wówczas namioty, ogarnęłyśmy obóz na dziko i dałyśmy się ponieść SUP-om od wschodów do zachodów słońca. Z wiosłem rozstawałyśmy się jedynie wtedy, gdy odsypiałyśmy w śpiworach przygody przeżyte za dnia.

## Jesteście rozrzucone po całej Polsce. Czy to nie przeszkadza wam we wspólnym pływaniu?

Ani trochę. Niesamowicie ciągnie nas do siebie, chcemy wspólnie odkrywać nowe miejsca, poznawać się lepiej i przeżywać fajne chwile. Wspólna pasja cholernie nakręca ludzi do działania, a gdy spotka się na drodze sześć takich jak my... to wszechświat wie, że będzie się działo!

Tworzymy SUP rodzinę, a jak wiadomo rodzina się odwiedza, więc i my spotykamy się na tak zwanych SUPchillach. Wybieramy

6 kobiet – każda z innej części kraju, w innym wieku, prowadząca odmienny styl życia. Poruszająca się inną zawodową ścieżką, mająca inny bagaż codziennych doświadczeń. Połączył je paddleboarding i dzięki niemu razem tworzą unikalną całość. Wspierają się wzajemnie i inspirują do działania. Na co dzień rozmawiają ze sobą wirtualnie, ale kiedy zdecydują, że chcą się spotkać, nie ma takiej odległości, której nie byłyby w stanie pokonać. Zaparz ulubioną herbatę, usiądź wygodnie w fotelu lub na kanapie i wejdź do ich świata. Poznaj prawdziwą historię babskiej ferajny – SUPgangu.

dogodne miejsce na wspólny zlot, planujemy dojazd, zabieramy dechy, nasze rodziny oraz partnerów, siedzimy nad mapami i analizujemy okoliczne wody pod kątem całodniowych wycieczek. A potem pływamy, gadamy, śmiejemy się, robimy zdjęcia, kręcimy fajne materiały, spełniamy swoje mini marzenia, podejmujemy się szalonych akcji – a to wszystko zawsze do utraty tchu i kilka razy w roku.

Te wspólnie przeżyte chwile są dla nas takim bodźcem, że bez problemu znajdujemy czas na wspólne wyjazdy. To dla nas absolutny priorytet.

## Skąd wzięła się nazwa SUPgangu?

Spotykamy się nie tylko na wodzie i podczas jednej ze wspólnych górskich eskapad Dominika nagle rzuciła, że jesteśmy jak gang. SUPgang. Od razu wspólnie wykrzycałyśmy tę nazwę i poczułyśmy, że idealnie do nas pasuje. Nasz gang to wyłącznie pozytywne emocje, kobieca siła i energia jak stąd do kosmosu!



**Gosia / @sup\_erka**

Szczecinianka. Zawodowo projektuje wnętrza, a hobbyistycznie świat, w którym króluje jedność z naturą, jazda konna i SUP. Często pływa familijnie razem z mężem i dwójką dzieci.



**Dominika / @banana.szkoli**

Jej serce bije w Bielsku-Białej i okolicach. Życie dzieli między trzy miłości: snowboard, SUP oraz ludzi. Uzależniona od aktywności i emocji, zaraża sportowym duchem, inspiruje i jednoczy kobiety.



**Wioletka / @sup\_runnerka**

Kocha Wrocław za architekturę oraz różnorodność. Lubi otaczać się kolorami, dobrym stylem i pozytywnymi ludźmi. Z aktywnością tworzy duet idealny – biega, chodzi w góry, pływa na SUP-ie.





**Monika / @mazury\_sup\_natury**

Mieszka w Ełku, więc każdego dnia prosto z okna sprawdza, czy na jeziorze są warunki do pływania. Zawodowo wspiera dzieci i młodzież w rozwoju na różnych płaszczyznach.



**Beata / @beata.pl.pl**

W każdej wolnej chwili ucieka z rodzinnego Radomia, żeby być bliżej ukochanej natury. Wystarczy kawałek lasu i od razu oddycha pełną piersią! Wciąż szuka kolejnych barier do pokonania. Nauczycielka WF.



**Anita / @mama\_na\_szczycie**

Kolejna radomianka. Kocha góry o każdej porze dnia i nocy, przez 365 dni w roku - na wysokości odnajduje swoje „tu i teraz”. SUP to jej druga miłość.

## GDZIE ZANURZYĆ WIOSŁO

**Zalew w Hżycy** - na pograniczu województwa mazowieckiego i świętokrzyskiego to idealne miejsce, żeby spędzić czas na wodzie z dala od tłumów. Z wody można podziwiać ruiny średniowiecznego zamku i kolejną wąskotorową, która kursuje wzdłuż zbiornika wodnego. Do dyspozycji mamy pełną infrastrukturę Przystani Hża, a kilkaset metrów dalej rozciągają się dzięki zakamarki, które zapraszają do leniwego odpoczynku.

@mama\_na\_szczycie

**Jezioro Dąbie** - mój homespot, który dostarcza wiele pięknych wrażeń przyrodniczych. Można zwiedzić z poziomu wody widoczny na zdjęciu betonowy statek z czasów II WŚ albo zatracić się w cudownych zachodach słońca. Idealna miejscówka na szybki break po pracy. Marina Lubczyzna jest świetnym miejscem na start.

@sup\_erka

**Zalew w Wąchocku** - lubię go ze względu na znajdujące się nad brzegiem XIX-wieczne ruiny, malownicze zwłaszcza na tle zachodów słońca. Świetna jest też wpływająca do zalewu rzeka Kamienna, na której pływamy o każdej porze roku. Latem potrafi pokazać pazur i dostarczyć emocji jak prawdziwy górski potok.

@beata.pl.pl

**Łażna Struga** - dzika, mazurska rzeka, nie uczęszczana przez turystów. Zwałki, przenioski i torzy przeszkód stworzone przez naturę dają mi największy fun. Nazywam to miejsce swoją Narnią, a lasy olchowe, przez które płynie, wyglądają, jakby miały magiczną moc.

@mazury\_sup\_natury

### I tą energią chętnie się dzielicie, prawda?

Fantastycznie się rozumiemy, czerpiemy z SUP-owania mnóstwo korzyści, to nasza forma oderwania się od codzienności. Ale najpełniej odczuwamy te emocje wtedy, gdy dzielimy się nimi w jeszcze większym gronie. Dlatego bardzo dbamy o kontakt z naszymi obserwatorami.

Pokazujemy, że tak można, że tak jest fajnie, że SUP to nie tylko rekreacja od czasu do czasu, ale cały styl życia, który pozwala: przebywać wśród natury, wyciszać się i łączyć oddech po ciężkim dniu czy tygodniu, dbać o formę, czyli uruchamiać nasze ciała na tyle, ile czujemy i ile potrzebujemy, przeżywać

mikroprzygody bliżej i dalej od domu, być tu i teraz, poznawać siebie i swoją tożsamość, wreszcie spędzać czas w gronie najbliższych. Tych korzyści jest naprawdę sporo, szkoda byłoby zachować je tylko dla siebie. Chcemy, by jak najwięcej osób mogło się zainspirować naszym stylem życia i wynieść z niego coś dla siebie.

### SUP to nie tylko chill, jak staracie się rozwijać w tej dziedzinie?

Paddleboarding każdej z nas mocno wszedł w krew. Śmiało można stwierdzić, że zamiast czerwieni w naszych żyłach płynie krystalicznie czysta woda. Dlatego każda

z nas nie tylko zachęca do pływania na SUP-ie w mediach społecznościowych, ale przede wszystkim prowadzi szkolenia i lekcje dla osób chcących profesjonalnie, bezpiecznie i pozytywnie wkroczyć w ten świat.

Część z nas organizuje też spływy i eventy SUP-owe. Posiadamy międzynarodowe

**Piaśnica** - spływ nią to fantastyczna przygoda dla każdego, ponieważ rzeka jest bardzo spokojna, płytka i niewymagająca. Idealna na chillową wyprawę, 7 km wśród szuwarów i pól, a na końcu... morze! Kto chętny na taką przygodę?

@banana.szkoli

**Jezioro Żywieckie** - to na nim łąpię najpiękniejsze wschody i zachody słońca. Beskidy + woda, czy może być lepsze połączenie? Na jeziorze obowiązuje strefa ciszy, co jest ogromnym atutem dla SUP-erów. Możemy cieszyć się spokojem, naturą i bajecznymi widokami. Świetny dojazd, wiele możliwości wodowania i brak tłumów - to sprawia, że ukochałam sobie to miejsce całym serduszkiem.

@banana.szkoli

**Zalew Mietkowski** - uroczy zalew z licznymi wysepkami. Świetne miejsce dla miłośników ptaków i sportów wodnych z możliwością odpoczynku na plaży. Łączy się z rzeką Bystrzyca. Uwielbiam eksplorować ten akwen i odpoczywać z dala od zgiełku.

@sup\_runnerka

**Jezioro Krzywe** - dzika miejscówka bez dzikich tłumów. Jedno z najczystszych jezior w okolicy z naturalną linią brzegową o minimalnej liczbie zabudowań. Idealne miejsce do obserwowania przyrody i cudów, jakie nam funduje każdego dnia.

@mazury\_cud\_natury

## NA KOLANA!



Jeśli warunki na wodzie zrobią się trudne i uderza fala, nie zgrzywaj chojraka, tylko jeżdź na kolana i wiosłuj w tej pozycji. Wtedy zdecydowanie łatwiej jest zachować równowagę. Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze.

kursy oraz certyfikaty, uprawniające do prowadzenia tego typu działalności w wielu zakątkach świata.

Przeszkoliłyśmy się pod kątem ratownictwa wodnego, a SUP-owanie traktujemy na poważnie. Deska to nie materac z wiośłem. Posiadanie pewnej wiedzy, którą instruktor przekaże na samym początku przygody, może okazać się kluczem do polubienia się z tym sportem. Bez względu na to, czy chcemy go uprawiać rekreacyjnie, czy może jednak pójść o krok dalej i poznać sportowe oblicze tego świata.

### No właśnie, skoro o sporcie mowa - startujecie w zawodach?

SUPgang to nie tylko piękne fotki na IG. To także zawodnicza kobieca moc w ściganiu się na dechach. Dominika i Wiola potrafią odpalić wiośło! Drzemie w nich duch rywalizacji i miały już okazję pokazać swoją moc podczas startów. Było podium - złoto i brąz zawisły na ich szyjach. W obecnym sezonie Dominika ma za sobą dwa starty, a z Pucharu Polski przywozła złoto! Monia również „ostrzy” wiośło na ten sezon! Planuje posmakować rywalizacji podczas long dystansu! A my? Beata, Gosia i Anita - będziemy zdzierać gardła w najgłośniejszym dopingowaniu!

Oczywiście wszystkich chętnych nakłaniamy do udziału w sportowych eventach. Naprawdę nie trzeba być zawodowcem, organizatorzy dbają o każdego pasjonata tego sportu. Na zawodach jest świetna atmosfera, SUPer ludzie, no i inna odśtona tego świata. Przekonajcie się sami, jakie fajne rzeczy tworzą się w Polsce.

### Co zyskałyście dzięki SUPgangowi?

Bez wahania można powiedzieć, że wywrócił cały nasz świat do góry nogami. Otworzył drzwi na nowe doznania, znajomości i doświadczenia. Dostałyśmy siebie, ogrom wzajemnego wsparcia i motywacji.

SUPgang to nieustanna interakcja. Nawet gdy nie możemy fizycznie się ze sobą spotkać,

nieustannie pozostajemy ze sobą w kontakcie, przewijają się jakieś tematy i opowieści.

Ugruntował w nas świadomość, że każdy może zapakować dechę w auto i ruszyć w niekończącą się przygodę, która naprawdę czeka tuż za rogiem.

Kolorujemy swój świat na własnych zasadach, cieszymy się drobnostkami i otwieramy serducha na nowe. Ściskamy Was mocno i do zobaczenia na wodzie. A jeśli nas gdzieś kiedyś spotkacie, nie wahajcie się - podejście zbicię piątkę i wymienić się dobrą energią. Bo ona jest w każdym z nas.



## SUP GANG RADZI



### Czego nie można zapomnieć, ruszając na SUP w upalny, letni dzień?

Na dłuższą wyprawę SUP koniecznie zabierz ze sobą krem z filtrem albo długą koszulkę z materiału nie przepuszczającego promieniowania UV, która ochroni skórę przed słońcem. A najlepiej i jedno, i drugie.

### Czy, wybierając okulary na wodę, warto dopłacić do wersji z polaryzacją?

Zdecydowanie warto postawić na okulary przeciwstrefne wysokiej jakości ze szkłami polaryzacyjnymi. Wyraźnie wystrzążają one widzenie i pozwalają bardziej cieszyć się urokami przyrody dokoła.

### Jeden gadżet, który przynosi SUPtrip na wyższy poziom?

Żeby wyprawę zaliczyć do udanych, powinna mieć obowiązkową przerwę na piknik. Zabierz ze sobą ulubione jedzenie, picie i - to najważniejsze! - hamak. Cudownie jest pobudzać się nad wodą i odpocząć przed kolejnym etapem trasy.

### Czy w trakcie wycieczki warto zmieniać długość wiośła?

Zdecydowanie tak. Po pierwsze ważna jest oczywiście zasada, żeby dobrać je do wzrostu, ale istotne jest również tempo SUP-owania. Tempo słubi trochę dłuższe wiośło, zaś szybsze pływanie sprawia, że lepiej skrócić drążek wiośła.

### Jakie aplikacje pogodowe polecacie?

Z naszego doświadczenia wynika, że najbardziej dokładne prognozy dostarczają aplikacje YR oraz Windy. Lubimy je także za czytelność i estetykę.

### Czy przed odbiciem od brzegu warto zainstalować jeszcze jakąś aplikację?

Pozycją absolutnie obowiązkową jest aplikacja Ratunek, przez którą można wezwać pomoc. Koniecznie wpisz także w telefon numery alarmowe - dzięki temu w razie konieczności można błyskawicznie z nich skorzystać. Numer ratunkowy nad wodą to 601 100 100.

# PALAGRUŻA

## Z DESKĄ I WIOSŁEM

CHORWACJA Z PERSPEKTYWY SUPA

Wyprawa na najbardziej odległą chorwacką wyspę już sama w sobie jest niesamowitą przygodą. Czy można sprawić, że rejs po Adriatyku stanie się jeszcze większą atrakcją? Bez problemu, potrzymaj nam SUP-y.

### START Z TROGIRU

Zaczyna się rewelacyjnie. Świeci słońce, temperatura wynosi 25°C, a my w końcu możemy schować zimowe kurtki, w których po nocnym locie dotarliśmy z zimnych, jesiennych Czech. Jednak prognoza na kolejny tydzień szału nie robi. Wysokie ciśnienie nad Adriatykiem obniża się, a w drugiej połowie tygodnia ma uderzyć straszna chorwacka „bora” - silny, porywisty wiatr z północnego wschodu.

W marinie Baotić w Trogirze wsiadamy na jacht Hanse 575. To właściwie statek, bo mierzy aż ponad 17 m długości i może zabrać na pokład załogę liczącą do 12 osób. Posiada pięć podwójnych kabin plus rozkładaną kanapę wielkości lotniska w „salonie”. No i oczywiście jest tu mnóstwo miejsca na nasze ukochane paddleboardy. Napełniamy zamrażarkę i lodówkę zapasami na cały tydzień, tankujemy 900 litrów

pitnej wody i wieczorem wyruszamy w rejs. Kurs: wyspa Solta.

Docieramy na nią późno w nocy, a rano wypływamy w kierunku wyspy Vis. Po dotarciu na miejsce szybko pompujemy kilka paddleboardów Gladiator Light: niewielką deskę 10'0 do maksymalnej wagi 90 kg, średnią 10'6 do 120 kg i dużą 10'8 do 140 kg. Woda w morzu okazuje się przyjemnie ciepła i nie możemy wyciągnąć dzieci z powrotem na pokład. Cieszymy się więc do oporu babim latem na jednej z piaszczystych plaż wyspy Vis.

### KIERUNEK PALAGRUŻA

Prognoza nadal jest łaskawa, więc decydujemy się ruszyć na Palagrużę, najbardziej odległą z chorwackich wysp. Rejs na nią to nie w kij dmuchał. Wymaga sprzyjającej pogody, dobrego planowania

**TIP**

## LOT Z SUPEM

Jeśli wypompujesz z SUP-a powietrze przed zwinięciem, deska znacząco zmniejszą swoją objętość po spakowaniu.



## LIMIT BAGAŻU

zwykłe linie  
**23-30 kg**

linie niskokosztowe  
**15-20 kg**

zestaw do paddleboardingu:  
torba (plecak), deska, wiosło/a, stateczniki, pompka, zestaw naprawczy i leash  
**12-20 kg**



## JAK PAKOWAĆ

**Pompka** jest elementem najbardziej podatnym na uszkodzenia. Żeby ją chronić, owiń wokół niej paddleboard, albo wybierz walizkę z twardą skorupą.

Jeśli deska ma **elastyczne stateczniki**, załóż ochraniacze, by nie wyginały się w transporcie.

Jeśli bagaż jest mocno wypchany, ściśnij go **pasami**, by cały ciężar nie był utrzymywany przez zamek błyskawiczny. Suwaki możesz spiąć drutem, żeby zapobiec otwarciu i wysypaniu zawartości.

i doświadczonego skipera. Wokół Palagruży przy niesprzyjających warunkach atmosferycznych mogą tworzyć się ogromne fale. Na samej wyspie nie da się przycumować, kotwiczenie jest ryzykowne ze względu na charakter dna, a cały ten obszar jest niebezpieczny z nawigacyjnego punktu widzenia, z wieloma rafami, które mogą być niewidoczne do ostatniej chwili.

Wiatr nie wieje zbyt mocno, więc odpalamy silnik Volvo i obieramy kurs na Palagrużę. Czeką nas długa noc. Kapitan rozdziela wachty przy sterze: moja będzie trwała od 1.00 do 3.00, więc szybko idę spać. Kiedy przychodzi moja kolej, zakładam wszystkie ubrania, jakie mam ze sobą, łącznie z czapką i rękawiczkami. Autopilot utrzymuje kurs, a moim zadaniem jest monitorowanie otoczenia i urządzeń pokładowych. Książkę pozostaje w nowiu, noc jest więc ciemna jak

smoła. Na dodatek otacza nas mgła, nie widać nawet światła kutrów rybackich. Trudno jest utrzymać skupienie, chce mi się spać.

Nagle odzywa się alarm sonaru, sygnalizując głębokość 4 metrów. Z niedowierzaniem wpatruję się w wyświetlacz - mapy pokazują w tym miejscu głębokość ponad 100 metrów. Czy naprawdę jest tu mielizna? Na szczęście okazuje się, że to tylko fałszywy alarm. Sytuacja powtarza się jednak jeszcze kilka razy, nie pozwalając zasnąć. Jesteśmy około osiem mil morskich od Palagruży, ale nadal nie widać światła latarni morskiej. Cały świat jest pogrążony w gęstej mgle. W końcu pojawia się migający co 15 sekund rozbłysk białego światła. Wybija godzina trzecia i wreszcie mogę zejść z wachty. Całkowicie wyczerpany rzuca się na koję i natychmiast zasypiam.

Budzą mnie zaledwie 2,5 h później. Jesteśmy na miejscu i zaraz



TIP

# POŻYCZAĆ W DOMU, CZY NAD WODĄ?

Zdecydowałeś się na zagraniczne wakacje z SUP-em, a nie masz własnej deski? W takim razie stoisz przed podjęciem decyzji, czy wypożyczyć ją w Polsce, czy dopiero po dotarciu na miejsce. My stoimy na stanowisku, że ta pierwsza opcja jest o wiele bardziej korzystna, i to z wielu powodów. Po pierwsze pompowane paddleboardy mieszczą się do plecaka, czy torby sportowej, więc nie sprawiają wielkiego problemu nawet przy podróży samolotem. A jeśli jedziesz samochodem, a tak na przykład przeważnie podróżujemy np. do popularnej Chorwacji, to już w ogóle nie ma o czym gadać. Po drugie opcja wypożyczenia sprzętu w Polsce jest lepsza dlatego, że po dotarciu na miejsce nie będziesz już musiał zawracać sobie głowy szukaniem wypożyczalni, tylko od razu ruszysz na wodę. Nie zderzysz się także z brakiem dostępności sprzętu, a taka sytuacja w sezonie w popularnych miejscówkach wcale nie należy do rzadkości. No i po trzecie, co chyba najbardziej istotne, wypożyczenie w Polsce jest dużo bardziej korzystne cenowo. I to nawet biorąc pod uwagę ewentualność, że będzie trzeba zapłacić za nadbagaż na lotnisku. Różnice w kosztach wypożyczenia paddleboardów są bowiem naprawdę spore.



zacznie się wschód słońca. Nie mogę go przegapić. Biorę aparat i wychodzę na pokład. Próbuję zrobić zdjęcie w słabym świetle latarni, mając w tle zarys skały. Jacht ciągle się kotyśce, więc przy długim czasie naświetlania nie mam szansy na zrobienie ostrego zdjęcia. Nagrywam przynajmniej wideo i cieszę oczy niepowtarzalnym widokiem. Słońce powoli wznosi się ponad horyzont i oświetla nagi kawałek skały, wznoszący się daleko od chorwackich wybrzeży. Od wyspy Vis dzieli nas 75 km, a od portu w Trogirze aż 123 km. Z Palagruży jest bliżej do wybrzeża Włoch, które jest oddalone od nas zaledwie o 55 km.

W zatoce zacumowane są już dwie łódzie, które zajmują dostępne boje, więc musimy rzucić kotwicę. Nie jest to łatwe, bo dno opada stromo i jest pokryte wielkimi głazami, między którymi kotwica może utknąć. Na szczęście po chwili jedna łódź odpływa, więc ostatecznie cumujemy do boi.

## LATARNIA NA SKALE

Zaletą paddleboardów w porównaniu z gumowym pontonem jest niewielka waga. Są od razu gotowe do działania, więc po prostu rzucamy je na wodę. Bieremy największą deskę Gladiator Light 10'8, wkładamy drona do wodoodpornej torby i ruszamy w kierunku brzegów



# PALAGRUŽA

## Z DESKĄ I WIOSŁEM

CHORWACJA Z PERSPEKTYWY SUPA



tej niesamowitej wyspy. Mamy szczęście do pogody. Świeci słońce i nie wieje zbyt silny wiatr. Pilot przygotowuje drona do lotu, a my wyruszamy na SUP-ach, by zbadać zatoczki najeżone ostrymi skałami. Woda jest niewiarygodnie czysta. Wciąż nie mogę uwierzyć, że udało nam się dotrzeć do tak pięknego i odległego miejsca.

Dopływamy do brzegu, wciągamy deski na piasek z dala od fal i idziemy ścieżką do latarni morskiej. Latarnicy zmieniają się na Palagruży w miesięcznych cyklach. Mają tam mały ogródek warzywny - praca w nim musi być miłym urozmaicheniem na tak długiej zmianie. Robimy zdjęcie przepięknej panoramy i ruszamy dalej. Na ścieżce zauważamy dużego czarnego węża. Zastanawiamy się, jak znalazł się na tej wyspie na końcu świata.

Zbudowana w 1875 roku latarnia morska pełni także funkcję hotelu. Można zarezerwować w niej nocleg w dwóch czteroosobowych apartamentach. Problem polega tylko na tym, że każdy musi sam zorganizować sobie transport. Nie dość, że jego koszt przewyższa cenę zakwaterowania, to jeszcze trudno planować pobyt, bo przecież przy złej pogodzie nie można wylądować na wyspie, albo można utknąć na niej na dłużej niż się zamierzało.

W końcu dochodzimy do latarni. Silnik diesla buczy głucho i zanieczyszcza powietrze spalinami. Na bramie widać znak, który nie

zostawia wątpliwości: zakaz wstępu. Na szczęście spotykamy latarnika, który jednak pozwala nam zajrzeć do środka.

Zaczynamy zastanawiać się, skąd wystrzelić drona. Zagaduję obsługę, czy można wystartować bezpośrednio z dziedzińca latarni i sfotografować ją z powietrza. Dostajemy zgodę. Wiatr się uspokaja i warunki są idealne. W ciągu kilku chwil Mavic jest w powietrzu. Nerwowo obserwuję drona poruszającego się wysoko nad klifami, ale pilot pewną ręką prowadzi go wokół latarni. Ostatecznie robimy niesamowite ujęcia, dziękujemy obsłudze latarni i schodzimy z powrotem do zatoki na łódź.

Dzieci szaleją wokół łodzi na SUP-ach, a my na pokładzie serwujemy obiad. Popijamy kawę i podziwiamy piękno zatoki. Za jakiś czas dopływa do nas na swojej łodzi latarnik. Mówi, że właśnie dziś kończy zmianę i pyta, czy przypadkiem nie mamy piwa. Mamy, a jakże! Przywieziona z Czech butelka szybko znajduje nowego, spragnionego właściciela, który niedługo później macha nam na pożegnanie, gdy szybka łódź motorowa zabiera go na stały ląd po pozostawieniu na wyspie zapasów.

Dni są krótkie, w końcu to jesień, więc słońce już wczesnym popołudniem zbliża się do horyzontu. Po wspaniałym dniu spędzonym na wyspie wyruszamy w powrotny rejs do Trogiru.



PODRÓŻE



Ondra Petržílek



SPORT

## KIERUNEK: ZAWODY

Paddleboarding to nie tylko aktywna rekreacja, ale również sport. Jeśli masz ogarnięte podstawy wiosłowania i czujesz się pewnie na desce, możesz chcieć wejść na wyższy poziom i spróbować współzawodnictwa. W takim wypadku będziesz potrzebować specjalnej deski, która charakteryzuje się specyficznym, wąskim, bardzo hydrodynamicznym kształtem. Takie SUP-y nazywane są potocznie „zapałkami”, a w katalogach sprzętu widnieją pod nazwą „race”.

Taka deska pokaże pełnię swych możliwości dopiero wtedy, gdy zostaną spełnione dwa warunki: będzie równomiernie obciążona, a wiosłarz zachowa stabilną pozycję. Dlatego dobierając odpowiedni model, oprócz nośności trzeba wziąć pod uwagę szerokość paddleboardu, z której wynika stabilność. Krótko mówiąc: wąska deska jest generalnie szybsza, ale nie można z tym przesadzić i należy właściwie dobrać szerokość do własnych umiejętności.

Długość desek race mieści się przeważnie w zakresie 11-14 stóp (335-426 cm), a szerokość 24-28 cali (61-71 cm). Jednak najwyższe modele, przeznaczone dla lżejszych lub najbardziej zaawansowanych zawodników, mogą mieć nawet 21 cali, czyli ok. 52-53 cm. Najczęściej stosuje się w nich pojedynczy, długi statecznik w systemie US-Box.

## POLECANE ĆWICZENIA

**Stabilność.** Wycucie deski możesz poprawić, poruszając się po pokładzie deski. Przemieszczaj się po nim, chodząc w przód i w tył, a z czasem, kiedy rozwiniesz mistrzowską równowagę, możesz nawet biegać. Pamiętaj tylko, że trzeba to robić wzdłuż osi (środką) paddleboardu. Inaczej zaraz wylądujesz w wodzie. Spróbuj też wiosłować na jednej nodze, robić przysiady, a nawet,

jeśli potrafisz, stawać na rękach. Z kolei w ramach treningu siłowego pomogą Ci różnego rodzaju ćwiczenia wzmacniające tzw. „core”, czyli mięśnie korpusu.

Pamiętaj - im mocniej rozwiniesz umiejętność balansowania na desce, tym bardziej będziesz mógł skupić się na technice wiosłowania, a nie ciągle walczyć o zachowanie stabilności. W efekcie poptyniesz szybciej.

**Koordynacja.** Trenuj start z plaży. Chwyć deskę za boczne krawędzie dwiema dłońmi, w jednej trzymając dodatkowo wiosło. Wbiegnij z SUP-em do wody i mniej więcej na głębokości do kolan (statecznik nie może zawadzić o dno) wypuść deskę na powierzchnię wody z odpowiednią prędkością, jednocześnie wybijając się i wskazując na pokład do przysiadu obiema nogami na raz. Wyprostuj się dynamicznie, gotów do wykonania kilku szybkich strzałów wiosłem. Tutaj liczy się każda sekunda i skoordynowanie każdego ruchu, ale kiedy się uda, osiągniesz efekt jak z prologu filmu „Coast Guard”.

**Kontrola.** Ćwicz manewry skrętów na wszelkie sposoby i w każdych warunkach, z naciskiem na odpowiednie ustawienie stóp oraz szybkie ruchy wiosłem, właściwy timing oraz płynność całego manewru przy minimalnej utracie prędkości. To umiejętność kluczowa w technicznym wiosłowaniu, tym bardziej jeśli myślisz o miejscu na pudle w zawodach technicznych.



Petr Cemper,  
paddleboardguru.cz



# WIOSŁOWANIE NA PEŁNEJ

Dla wielu osób start w zawodach jest naturalną kontynuacją paddleboardingowego rozwoju. Podpowiadamy kilka ćwiczeń, które pomogą szybciej pływać na SUP-ie.

TIP

## FAŁA ROBI RÓŻNICĘ

Dobieraj szerokość deski do warunków, w jakich pływasz. SUP, który na spokojnej wodzie będzie wystarczająco stabilny, na pofalowanym akwenie może okazać się już za wąski.





JESTEŚMY  
Z WAMI  
**PRZEZ**

**CAŁY ROK**



**GLADIATOR**

# PŁYNIEMY Z PRĄDEM



**Pompy elektryczne to jedno z najbardziej poszukiwanych akcesoriów do desek SUP. Przydają się szczególnie tym osobom, które często wioślują w różnych miejscach, a nie mają możliwości przechowywania i transportowania desek napompowanych.**

Pompy elektryczne znakomicie sprawdzają się także wtedy, gdy mamy do napompowania kilka SUP-ów lub zwyczajnie nie mamy siły napompować swoją „raketę” ręczną pompką.

Warto podkreślić, że kiedy „elektryk” tłoczy powietrze do SUP-a, możemy swobodnie przyszykować się do wyprawy. Klasyczną deskę allround 10'8" pompy elektryczne pompują do ciśnienia 15 psi w około 10-12 minut, zatem mamy sporo czasu na przygotowania.

W przypadku desek z ciśnieniem maksymalnym na poziomie 18/20 czy nawet 25 psi, pompy elektryczne pozwalają napełnić SUPa do 15-20

psi, a pozostałe ciśnienie można już włączyć pompką ręczną. Każdy, kto własnoręcznie nabijał GLADIATORA do 25 psi, dobrze wie o czym mowa.

Żeby pomóc wybrać najlepsze rozwiązanie, przygotowaliśmy zestawienie kilku ciekawych konstrukcji dostępnych na polskim rynku. Prezentujemy pompy francuskiej firmy Star, ale zaznaczamy, że podobne modele znajdziecie także wśród produktów marek Spinera, STX, Hydro Force czy Aqua Marina.

Każda pompa firmy Star jest sprzedawana w komplecie z węzłem i pięcioma wymiennymi końcówkami do pompowania różnych sprzętów.



Piotr Roszak



**STAR 6**  
Kompaktowa pompa zasilana klasycznym gniazdem samochodowym (gniazdka zapalniczki) na 12 V. Ciśnienie ustawia się prostym, manualnym pokrętkiem na korpusie. Po jego osiągnięciu pompa wyłącza się automatycznie. Pompuje maksymalnie do 16 psi.



**STAR 7**  
Od STAR6 różni się przede wszystkim bardziej nowoczesną formą i obecnością wyświetlacza LCD (wskazuje aktualne ciśnienie w desce), który zastępuje manualne pokrętko do ustawiania ciśnienia. Pozostałe parametry użytkowe pozostają bez zmian.

**TIP**  
**DEFLACJA,  
KTÓRA  
CIESZY**

Możliwość wysiania powietrza z SUP-a, którą zapewniają modele Star 8 oraz 9, to prawdziwy gamechanger, który bardzo ułatwia pakowanie. Docenisz to, gdy będziesz chciał szybko zwinąć się z plaży do domu.



**STAR 8**  
Ta wysoce wydajna pompa elektryczna jest zasilana klasycznym gniazdem samochodowym (zapalniczki) na 12 V. Pracuje w dwóch trybach: najpierw dmuchawa szybko tłoczy powietrze do deski, a potem przełącza się w tryb kompresyjny, żeby osiągnąć ciśnienie aż do 20 psi. Wyłącza się automatycznie. Dzięki funkcji deflacji, czyli odpompowywania powietrza, bardzo przyspiesza zwijanie SUP-a i ułatwia pakowanie deski, która zajmuje dużo mniej miejsca w torbie transportowej.



**STAR 9 Plus**  
Nie wymaga podłączenia do źródła zasilania 12 V, ponieważ ma akumulator o pojemności 6000 mAh, który wystarczy, aby napompować 5-7 desek SUP. Może być jednak zasilana również z gniazdka samochodowego. Podobnie jak STAR 8, pracuje w dwóch trybach i ma funkcję deflacji, a ciśnienie maksymalne wynosi 20 psi. Wyłącza się automatycznie. Wyświetlacz LCD pokazuje stan naładowania akumulatora. Może pełnić funkcję powerbanka i latarki - ma 2 porty USB (1x 1A i 1x 2A).



# SUP SPOTY

Paddleboarding w Polsce rozwija się dynamicznie, więc siłą rzeczy lista obejmuje jedynie część klubów, szkół i wypożyczalni. Warto jednak od niej zacząć, jeśli szukasz namiarów na najlepsze SUP-owe miejscówki.

## KLUBY ZWIĄZKU SPORTOWEGO SUP POLSKA

Białystok	<b>UKS Dojlidy</b>	607 813 101	<a href="http://kajakarstwo.bialystok.pl">kajakarstwo.bialystok.pl</a> , <a href="mailto:kontakt@kajakarstwobialystok.pl">kontakt@kajakarstwobialystok.pl</a>
Brodnica Górna	<b>UKŻ Lamelka Kartuzy</b>	509 980 780	<a href="https://facebook.com/LamelkaKartuzy">facebook.com/LamelkaKartuzy</a> , <a href="mailto:lamelka@lamel.com.pl">lamelka@lamel.com.pl</a>
Gdańsk	<b>MMKS „Gdańskie Lwy”</b>	501 571 456	<a href="http://mmksgdansk.pl">mmksgdansk.pl</a> , <a href="mailto:gdanskielwy@wp.pl">gdanskielwy@wp.pl</a>
Katowice	<b>SUP Silesia</b>	506 671 151	<a href="http://supsilesia.pl">supsilesia.pl</a> , <a href="mailto:sup@supsilesia.pl">sup@supsilesia.pl</a>
Kraków	<b>SUP Kultura</b>	790 305 190	<a href="http://supkultura.com">supkultura.com</a> , <a href="mailto:hello@supkultura.com">hello@supkultura.com</a>
Malbork	<b>Sup Malbork Mss Lena</b>	668 373 189	<a href="https://facebook.com/klubsportowy.lena">facebook.com/klubsportowy.lena</a> , <a href="mailto:msslenna@wp.pl">msslenna@wp.pl</a>
Olsztyn	<b>Olsztyński Klub Sportów Wodnych</b>	500 232 559	<a href="https://facebook.com/okswcanoeteam">facebook.com/okswcanoeteam</a> , <a href="mailto:kmathew963@wp.pl">kmathew963@wp.pl</a>
Poznań	<b>Sekcja Kajakowa OŚ AZS Poznań</b>	609 661 976	<a href="http://kajakiazspolitechnika.pl">kajakiazspolitechnika.pl</a> , <a href="mailto:dagmar.swiatowiak@gmail.com">dagmar.swiatowiak@gmail.com</a>
Poznań	<b>Stowarzyszenie sUpOne</b>	600 934 216	<a href="mailto:uone@road24.pl">uone@road24.pl</a>
Racibórz	<b>Raciborskie Towarzystwo Wioślarskie RTW</b>	784 944 409	<a href="https://facebook.com/RaciborskieTowarzystwoWioslarskie">facebook.com/RaciborskieTowarzystwoWioslarskie</a> , <a href="mailto:rtwraciborz@gmail.com">rtwraciborz@gmail.com</a>
Sopot	<b>Sopocki Klub Żeglarski</b>	58 555 72 00	<a href="http://skz.sopot.pl">skz.sopot.pl</a> , <a href="mailto:skz_sopot@wp.pl">skz_sopot@wp.pl</a>
Wałcz	<b>Wałeckie Towarzystwo Sportowe Orzeł</b>	664 920 863	<a href="http://wtsorzalwalcz.eu">wtsorzalwalcz.eu</a> , <a href="mailto:klub@wtsorzalwalcz.pl">klub@wtsorzalwalcz.pl</a>
Warszawa	<b>Klub Sportowy „Spójnia Warszawa”</b>	22 839 59 89	<a href="http://ksspojnia.pl">ksspojnia.pl</a> , <a href="mailto:klub@ksspojnia.pl">klub@ksspojnia.pl</a>

## SZKOŁY I WYPOŻYCZALNIE SUP

Bielsko-Biała	<b>Banana Szkoła</b>	510 453 737	<a href="http://banana.com.pl">banana.com.pl</a> , <a href="mailto:biuro@banana.com.pl">biuro@banana.com.pl</a>
Bydgoszcz	<b>SupToursPL</b>	604 099 210	<a href="http://suptours.pl">suptours.pl</a> , <a href="mailto:hello@suptours.pl">hello@suptours.pl</a>
Chmielniki	<b>SUP Chmielniki</b>	606 777 006	<a href="http://sup.cerber.bydgoszcz.pl">sup.cerber.bydgoszcz.pl</a> , <a href="mailto:sup@cerber.bydgoszcz.pl">sup@cerber.bydgoszcz.pl</a>
Chwaszyczyno	<b>Marina Białe Żagle</b>	690 635 566	<a href="https://facebook.com/marinabialezagle">facebook.com/marinabialezagle</a> , <a href="mailto:marinabialezagle@gmail.com">marinabialezagle@gmail.com</a>
Gdańsk	<b>What'SUP Gdańsk</b>	533 014 014	<a href="http://whatsupgdansk.wordpress.com">whatsupgdansk.wordpress.com</a> , <a href="mailto:przemek@whatsupgdansk.pl">przemek@whatsupgdansk.pl</a>
Kiekrz	<b>Sup Bass</b>	729 833 927	<a href="http://supbass.pl">supbass.pl</a> , <a href="mailto:kiekrz@supbass.pl">kiekrz@supbass.pl</a>
Kołobrzeg	<b>mksailing</b>	504 199 272	<a href="http://mksailing.pl">mksailing.pl</a> , <a href="mailto:mk@mksailing.pl">mk@mksailing.pl</a>
Mragowo	<b>Na Fali</b>	602 306 478	<a href="http://nafali.mragowo.pl">nafali.mragowo.pl</a> , <a href="mailto:biuro@nafali.mragowo.pl">biuro@nafali.mragowo.pl</a>
Nieporęt	<b>SUP Nieporęt</b>	606 974 644	<a href="http://supnieporet.pl">supnieporet.pl</a> , <a href="mailto:supnieporet@gmail.com">supnieporet@gmail.com</a>
Powidz	<b>EverB</b>	665 506 609	<a href="http://everb.pl">everb.pl</a> , <a href="mailto:info@everb.pl">info@everb.pl</a>
Stęszew	<b>Centrum Testowe i Wypożyczalnia SUP</b>	884 365 892	<a href="mailto:andrzejakfaustyna@gmail.com">andrzejakfaustyna@gmail.com</a>
Szczecin	<b>Superka</b>	533 777 557	<a href="http://superka.pl">superka.pl</a> , <a href="mailto:superka.family@gmail.com">superka.family@gmail.com</a>
Szczecin	<b>SUP Tribe Szczecin</b>	508 117 419	<a href="https://facebook.com/SzczecinSUP">facebook.com/SzczecinSUP</a> , <a href="mailto:bison86@gmail.com">bison86@gmail.com</a>
Świnoujście	<b>KiteFORT</b>	501 292 229	<a href="http://kitefort.pl">kitefort.pl</a> , <a href="mailto:szkola@kitefort.pl">szkola@kitefort.pl</a>
Wałbrzych	<b>SUPer Mucha</b>	783 820 581	<a href="https://facebook.com/MobilnawypożyczalniaSuperMucha">facebook.com/MobilnawypożyczalniaSuperMucha</a> , <a href="mailto:sup1ermucha@gmail.com">sup1ermucha@gmail.com</a>
Wrocław	<b>BoardRider</b>	609 299 298	<a href="http://board-rider.pl">board-rider.pl</a> , <a href="mailto:info@board-rider.pl">info@board-rider.pl</a>
Wrocław	<b>Sup Dolny Śląsk</b>	505 909 622	<a href="https://facebook.com/SUPDolnySlask">facebook.com/SUPDolnySlask</a> , <a href="mailto:supdolnyslask@gmail.com">supdolnyslask@gmail.com</a>
Wrocław	<b>Wypożyczalnia Tinta</b>	502 867 350	<a href="mailto:tinta.rent@gmail.com">tinta.rent@gmail.com</a>
Warszawa	<b>SUP Academy by WRC</b>		<a href="http://supacademy.pl">supacademy.pl</a> , <a href="mailto:info@supacademy.pl">info@supacademy.pl</a>
Warszawa	<b>Warsaw SUP training center</b>	511 592 541	<a href="mailto:wstscup@gmail.com">wstscup@gmail.com</a>

# PO PROSTU WIOSŁUJCIE

CAŁĄ RESZTĘ ZOSTAWCIE NAM 



NIE WIESZ, JAKI PADDLEBOARD WYBRAĆ? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI, POMOŻEMY.

+48 731 9111 700 | [sklep@wioslujcie.pl](mailto:sklep@wioslujcie.pl) | [www.wioslujcie.pl](http://www.wioslujcie.pl) | ul. Strzeszyńska 33, 60-479 Poznań

