



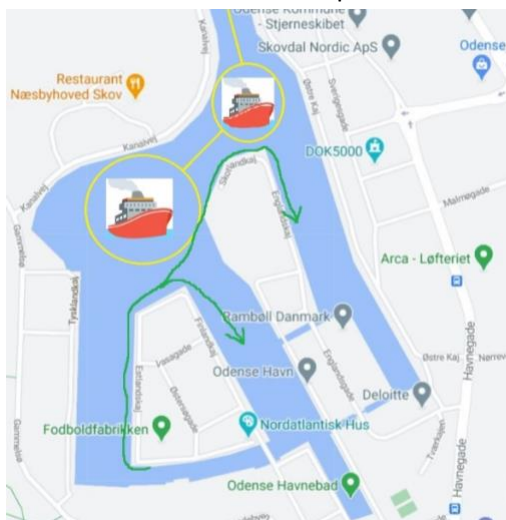
SUPO HÅNDBOG



Formålet med denne korte håndbog er at give et hurtigt overblik over sikkerheden ved Stand Up Paddle. Håndbogen henvender sig til begyndere. Læs mere på SUPO.dk.

SØVEJSREGLER

- Hold øje med om andre fartøjer har set dig. Kig ofte over skulderen så du er sikker på at du er blevet set.
- Vær opmærksom på roere. Hvis de kommer bagfra, har de ryggen til dig og har mere fart på og har måske ikke set dig.
- Padle i højre side af kanalen – og kryds ikke ind foran store skibe, sejl- eller speedbåde.
- Hvis der kommer et stort skib bør man undgå at ligge i svingets yderside.
- Pas på bølger fra hurtigere fartøjer. Padle vinkelret mod bølgerne for at opnå den bedste stabilitet.
- Du kan møde store skibe i inderhavnen, som fx skal ind og vende. Undgå at komme i vejen for dem! Søg tilbage i de indre havnebassiner, indtil skibene er sejlet væk. De gule cirkler i billedet viser, hvor i havnen skibene vender. De grønne pile viser, hvor du skal padle hen.
- Når du møder store skibe i kanalen, må du ikke være til hindre for deres passage. Du kan med fordel padle ind til kanten, og evt. holde fast i kanten indtil skibet er passeret.



SVØMMEVESTE

Ved Stand Up Paddle er det et lovkrav at have en svømmevest med sig. Det er ikke et krav at have den på, men vi opfordrer på det kraftigste, at du også har den på. I klubregi har vi altid veste på.

PÅKLÆDNING

Din påklædning bør afspejle årstiden og vejrudsigten samt sandsynligheden for at falde i vandet. Det kan hurtigt blive meget varmt med våddragt på. Omvendt er nogle mere kuldeskær end andre. I Odense kanal falder vi sjældent i vandet pga. roligt vand, og derfor er det nok med almindeligt sportstøj i sommerhalvåret. Ved ture til åben kyst kan en 3 mm våddragt anbefales. I vinterhalvåret anbefales i Odense kanal 3 mm våddragt (evt. med ekstra tøj inden/uden på). Ved ture til åben kyst (og dermed stor sandsynlighed for at falde i vandet) anbefales 5 mm våddragt. Derudover anbefales 5 mm neopren sko og evt. neopren handsker samt hue i vinterhalvåret.

UDSTYR

Følgende udstyr anbefales altid at have med:

- Mobiltelefon (i vandtæt etui)
- Væske
- Førstehjælpsgrej

VEJRET

Tjek altid vejrudsigten, inden du tager på tur. Gode apps til at tjekke vejrudsigten samt vind- og strømforhold:

- Windy.com - vejr
- Sejlsikkert

VIND

SUP er ikke egnet til vindhastigheder over 5-6 m/s for begyndere. Pas især på fralandsvind ved åben kyst. Ikke blot kan vinden nemt presse dig længere ud, men et stykke fra land begynder der ved fralandsvind at komme større bølger. Når man går med boardet, er huskereglen VIND-



SUPO HÅNDBOG



MAND-BOARD, dvs. man bør have board på modsatte side, fra den side vinden kommer fra, for at du ikke bliver slået omkuld af boardet.

STRØM

Strømmen er af meget stor betydning ved SUP. Den kan i snævre bæltter og sunde komme helt op på en hastighed svarende til 8-10 km/t! Strømmen kan løbe forskelligt tæt ved stranden og lidt længere ude. Lær at bedømme strømmens hastighed og retning ved f.eks. at se bøjernes hældninger, strømhvirvler ved brosjoler eller bundgarnspæle. Strømmen kommer fra den side, der ligger modsat hvirvlerne.

GIV BESKED OM DIN FÆRDEN

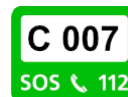
Husk at give pårørende besked om din SUP tur:

- Hvornår du padler ud
- Hvor du padler fra og til

- Hvornår du cirka forventer at være tilbage på land igen – og hvis der opstår forsinkelser
- Husk at melde når du er tilbage på land

NØDSITUATIONER

Alarmér 112 hvis noget går galt undervejs. Oplys med det samme, at du er til søs og din omtrentlige position. Tjek altid redningsnummeret (grønt skilt med 1 bogstav og 3 cifre) inden du tager afsted, når du er ved åbne kyster. På www.respektforvand.dk kan du finde mere info om hvilke strande der har ét redningsnummer.



HVORNÅR ER DET FORSVARLIGT AT PADDLE UD?

Dette vil altid afhænge af den enkeltes forudsætninger. Tjek nedenstående vindtabel for at få hjælp til at vurdere den konkrete vindstyrke. Op til 5-6 m/s er forsvarligt for begyndere.

Hjælp til vurdering af vindstyrker.							
Vindhastighed/vindstyrke angivet i:			Vindstyrkens angivelse i i ord	Vindens virkning på havet ^{*)}	Vindens virkning på land	Ca. bølgehøjde ^{*)}	
Meter pr. sek	Knob (sm/t)	Beaufort					
0 - 0,2	Under 1	0	Stille vind	Vandfladen spejlblank	Røg stiger lige op	-	
0,3 - 1,5	1 - 3	1	Næsten stille	Små krusninger	Vimpler og løv rører sig svagt	0,1	
1,6 - 3,3	4 - 6	2	Svag vind	Korte småbølger	Vimpler løftes Flag rører sig	0,2	
3,4 - 5,4	7 - 10	3	Let vind	Enkelte hvide skumtoppe	Vimpler strækkes. Flag løftes	0,6	
5,5 - 7,9	11 - 16	4	Jævn vind	Lange bølger. Hyppige skumtoppe	Flag strækkes. Grene bevæger sig	1,0	
8,0 - 10,7	17 - 21	5	Frisk vind	Hvide skumtoppe overalt	Tykke grene bevæger sig. Støv flyger	2,0	

1 knob = 1 sm. pr. time = ca. 1,85 km pr. time = 0,52 m/s.
*) Bølgehøjde i meter på åbent hav
**) Vær opmærksom på forskellen ved fralandsvind og pålandsvind

Lyt til din intuition og fornemmelse!

Føler du dig utryk ved situationen eller forholdene på vandet, så padle straks ind til nærmeste land.