



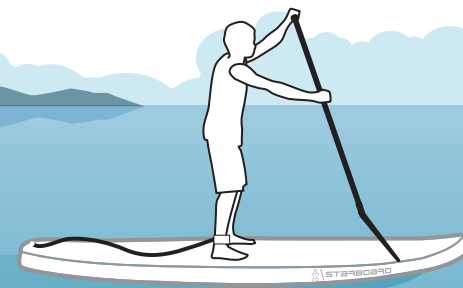
ICF
OGÓLNE
WYTYCZNE
BEZPIECZEŃSTWA

© INTERNATIONAL CANOE FEDERATION 2020
REQUIRE PERMISSION TO USE

! **Jeśli jesteś początkującym, weź udział w odpowiednim szkoleniu SUP w certyfikowanej szkole lub przejdź instruktaż od doświadczonej osoby przed pierwszym pływaniem.**

! **Dla własnego bezpieczeństwa należy nosić certyfikowaną kamizelkę ratunkową lub PFD (osobiste urządzenie pływające).**

! **Uważnie przeczytaj instrukcje i informacje znajdujące się na desce.**



BĄDŹ MĄDRY, BĄDŹ PRZYGOTOWANY, ZNAJ SWOJE OGRANICZENIA

- Noś odzież odpowiednią do warunków pogodowych i wodnych.
- Chroń się przed słońcem za pomocą nakrycia głowy i odpowiedniej ochrony przeciwsłonecznej.
- Bądź na bieżąco z prognozą pogody, ponieważ może się ona szybko zmieniać.
- Przestrzegaj lokalnych zasad nawigacji, ponieważ często różnią się one w zależności od kraju.
- Używaj smyczy bezpieczeństwa. Trzymaj deskę blisko siebie i przymocuj ją, ponieważ może ona służyć jako bojka w razie kłopotów w wodzie. Należy jednak uważać, aby smycz nie zaplątała się o Ciebie lub obcy przedmiot.
- Weź ze sobą suchą torbę. Spakuj dodatkowe warstwy odzieży, filtr przeciwsłoneczny i urządzenie komunikacyjne.
- Zachowaj trzeźwość. Nie pływaj pod wpływem narkotyków lub alkoholu.
- Znaj swoje ograniczenia. Wiosłowanie jest zabawne, ale może być niebezpieczne. Trzymaj się blisko brzegu i w obrębie obszarów pływackich, jeśli jesteś początkującym.

BĄDŹ ŚWIADOMY SWOJEGO OTOCZENIA

- Nie wiosłuj w wodzie powodziowej. Pływaj tylko w bezpiecznych warunkach.
- Zwracaj uwagę na ostrzeżenia pogodowe lub nagłe zmiany wiatru, prądu, pływów lub poziomu wody w rzece.
- Jeśli to możliwe, wiosłuj razem z innymi, nie samotnie.
- Powiadom innych o swojej trasie przed rozpoczęciem wiosłowania.
- Unikaj wiosłowania przy wietrze i prądach morskich. Silny wiatr lub prąd morski utrudni powrót do brzegu.
- Uważaj na innych ludzi, jednostki pływające i zagrożenia na wodzie.
- Zachowaj bezpieczną odległość od innych jednostek pływających, zapór, śluz i innych zagrożeń.
- Nigdy nie zostawiaj deski bez nadzoru na wodzie.

SPRAWDŹ SWÓJ SPRZĘT

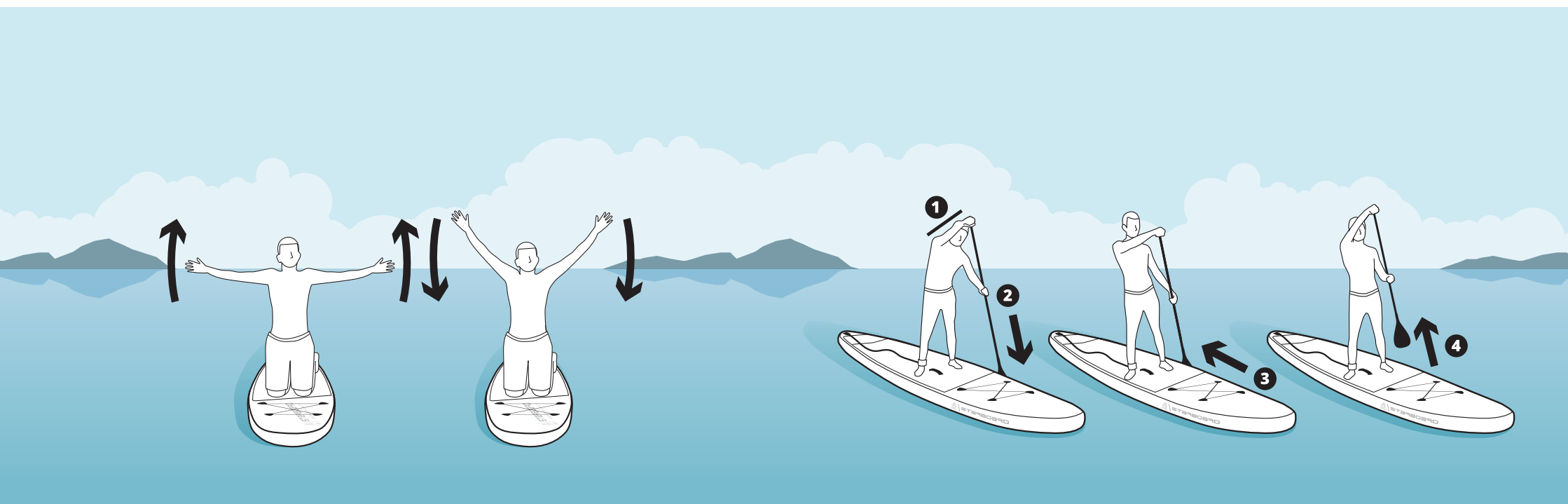
- Dokładnie sprawdź deskę pod kątem uszkodzeń, takich jak przecieki i rozdarcia.
- W przypadku desek nadmuchiwanych należy sprawdzić ciśnienie powietrza w desce, aby było zgodne z zaleceniami producenta.
- Nadmuchiwane produkty są wrażliwe na niskie temperatury. Nigdy nie składaj i nie nadmuchiuj produktu w temperaturach poniżej 15°C.
- Jeśli ciśnienie powietrza wewnątrz produktu wzrośnie w bezpośrednim świetle słonecznym, należy je zrównoważyć poprzez wypuszczenie powietrza

SZANUJ NATURĘ

- Pozostaw naturę nienaruszoną.
- Korzystaj z istniejących przystani i pomostów, a także utwardzonych kładek, aby nie zakłócać naturalnych siedlisk roślin i zwierząt.
- Czysta woda powinna pozostać czysta. Unikaj zaśmiecania i wyrzucaj śmieci w wyznaczonym miejscu.
- ICF zachęca wszystkich wiosłarzy do zbierania wszelkich śmieci napotkanych podczas wiosłowania.

BĄDŹ WZOREM, BAW SIĘ DOBRZE, BĄDŹ BEZPIECZNY

- Bądź prawdziwym fanem SUP i weź sobie zasady do serca. Komunikuj się i wyjaśniaj, jeśli twój obszar SUP jest traktowany niewłaściwie.
- Stand up paddling jest młodym sportem i staje się coraz bardziej popularny. Szanuj innych. Baw się dobrze, ale bądź bezpieczny!



SYGNAŁ NIEBEZPIECZEŃSTWA

Poruszaj wyciągniętym ramieniem w górę i w dół na boki w tym samym czasie.

INSTRUKCJA OBSŁUGI WIOSŁA

1. Ramię na uchwycie wiosła powinno zawsze pozostawać wyciągnięte podczas wiosłowania.
2. Przesuń łopatkę wiosła daleko do przodu i zanurz ją w wodzie.
3. Z wyciągniętym ramieniem mocno pociągnij wiosło w wodzie do wysokości pięt.
4. Wyciągnij wiosło z wody i powtórz proces.



JAK WEJŚĆ NA POKŁAD

1. Stań bokiem obok deski w wodzie, która nie jest zbyt płytka. Umieść wiosło na środku deski pod kątem prostym do podłużnej osi deski.



2. Wejdź na deskę jednym kolaniem, trzymając się wiosła.



3. Wejdź na deskę drugim kolaniem i również trzymaj się wiosła.



4. Postaw jedną stopę do przodu trzymanym wiosłem spoczywającym na desce.



5. Z pozycji przysiadu, nogi szeroko po lewej i prawej stronie uchwytu, powoli wyprostuj nogi trzymając wiosło przed sobą z wyciągniętymi ramionami.



6. Jeśli poczujesz się niepewnie natychmiast wróć do przysiadu i spróbuj ponownie.



7. Podczas wstawania, wiosło służy jako równowaga.



8. Stań teraz na szeroko rozstawionych nogach lewej i prawej strony uchwytu, kolana lekko ugięte, ciało rozluźnione tak abyś mógł z łatwością kompensować drobne falowanie.



9. Już na brzegu, w każdym przypadku przed rozpoczęciem wiosłowania, należy wyregulować długość wiosła. Wyciągnij ramię do góry, zegnij rękę, uchwyt wiosła powinien teraz pasować dokładnie pod dłoń.

ZA KAŻDĄ SPRZEDANĄ DESKĘ

Sadzimy namorzyny, które pochłaniają 1 tonę CO₂ w ciągu 20 lat i zebrają 1,1 kg plastikowych śmieci z plaży/oceanu. Odpowiada to ilości plastikowych śmieci trafiających do oceanu na osobę rocznie.

