

Poradnik: Jak nauczyć się pływać na desce SUP

Wprowadzenie

Stand Up Paddleboarding (SUP) to jeden z najszybciej rozwijających się sportów wodnych na świecie. Łączy elementy relaksu, fitnessu i kontaktu z naturą. Poniżej znajdziesz praktyczny poradnik, który pomoże Ci rozpocząć przygodę z deską SUP — bez stresu i bezpiecznie.

1. Wybierz odpowiednią deskę

Dla początkujących najlepsze będą szerokie i stabilne deski o długości 275–320 cm i szerokości minimum 75 cm. Dmuchane deski SUP (inflatable) są łatwe w transporcie i bardziej odporne na uderzenia — idealne na start.

2. Dobierz sprzęt

- Regulowane wiosło (długość ok. 15–20 cm powyżej wzrostu)
- Kamizelka asekuracyjna (zalecana zwłaszcza dla dzieci i początkujących)
- Smycz bezpieczeństwa (leash) przypięta do kostki
- Pompka, plecak transportowy, zestaw naprawczy

3. Nauka równowagi na brzegu

Zanim wejdiesz na wodę, poćwicz na trawie lub piasku:

- Wsiadanie i zsiadanie z deski
- Utrzymywanie pozycji klęczącej i stojącej
- Prawidłowe trzymanie wiosła

4. Startuj na płytkiej, spokojnej wodzie

Zacznij od jeziora lub zatoczki bez fal. Uklęknij na środku deski, trzymaj ręce na wiosle i powoli przesun się do pozycji stojącej. Stań stopami równolegle, na szerokość bioder.

5. Technika wiosłowania

- Wkładaj pióro wiosła do wody daleko przed sobą i przeciągaj je wzdłuż burty
- Pracuj całym tułowiem, nie tylko rękami
- Zmieniaj strony co kilka pociągnięć, by utrzymać kierunek

6. Utrzymanie równowagi

- Patrz przed siebie, nie w dół
- Ugnij lekko kolana

Poradnik: Jak nauczyć się pływać na desce SUP

- Trzymaj plecy prosto i oddychaj spokojnie
- Nie panikuj przy zachwianiu – balansuj biodrami

7. Bezpieczeństwo na wodzie

- Pływaj w kamizelce, zwłaszcza w nowych miejscach
- Zawsze miej leash przypięty do kostki
- Obserwuj warunki pogodowe i nie wypływaj przy silnym wietrze
- Unikaj ruchliwych szlaków wodnych

8. Co dalej?

Gdy opanujesz podstawy, możesz spróbować:

- Dłuższych tras SUP touring
- Jogi na desce
- Pływania z psem
- Zawodów rekreacyjnych lub fitness SUP