

SUP-доска для начинающих

Сегодня вы
отправляетесь
в увлекательное
путешествие
по неизведанным
местам.



На своем пути вы можете
встретить бобровые хаты,
речные бухты, большие реки,
остров чаек, песчаные пляжи
и розовый закат.

Мы уверены, что маленький трип по нашим окрестностям
вдохновит вас на новые свершения, а вы испытаете
незабываемые эмоции, насладитесь природой,
ощутите свободу и вернетесь в полном восторге
от проведенного времени.



Прежде чем ваше приключение начнется

МЫ УБЕДИТЕЛЬНО ПРОСИМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ
И ПРАВИЛАМИ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ



8-920-145-51-63



blackcoffee_76



Ярославская обл., с. Туношна



Техника катания на SUP-доске

- 1 Аккуратно встаньте на SUP-доску на колени, придерживаясь руками за причал.
- 2 Попробуйте почувствовать баланс. Если вы уверенно держите равновесие - аккуратно встаньте на ноги. Или можете начать свое путешествие в стойке на коленях.
- 3 Возьмите весло в руки таким образом, чтобы одна рука была на ручке, а другая примерно по середине вала.
- 4 Обратите внимание на то, чтобы изгиб лопасти смотрел «от себя».
- 5 Опустите весло в воду, вытягиваясь вперед так, чтобы сохранить баланс.
- 6 Верхней рукой давите вниз, а нижней протягивайте весло к себе.
- 7 Обратите внимание, что гребок должен проходить вдоль бортов, иначе вас будет разворачивать.
- 8 Сап гребля также предусматривает смену рук и сторон для гребка. Чтобы это осуществить, просто поставьте весло перед собой и поменяйте местами руки, а затем начинайте гребти с другого борта.
- 9 Для того, чтобы осуществить остановку, необходимо просто опустить весло в воду. Для гарантии можно осуществить гребок обратную сторону.



8-920-145-51-63

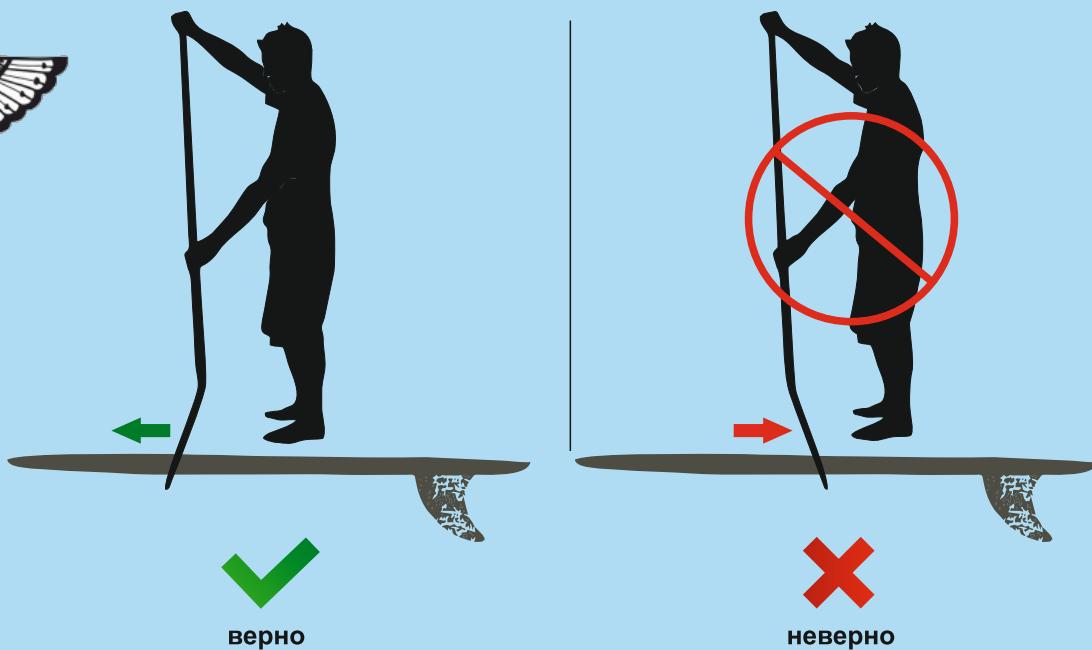


blackcoffee_76



Ярославская обл., с. Туношна

Держи весло правильно!



ЧТО ДЕЛАТЬ?

ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕВЕРНУЛИСЬ В ВОДЕ



Don't panic!

- 1 Не паникуйте!
- 2 SUP-доска непотопляема.
- 3 Схватите весло и уцепитесь за SUP.
- 4 Обхватите SUP одной рукой, а второй подтянитесь так, чтобы ваш торс полностью оказался на поверхности доски.
- 5 Перекиньте одну ногу и займите положение, сидя на SUP как на коне.
- 6 Аккуратно, не торопясь, начинайте вставать сначала на колени, затем на ноги.
- 7 Продолжайте свое путешествие.



8-920-145-51-63



blackcoffee_76



Ярославская обл., с. Туношна

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПЛАВ СРЕДСТВЕ

ВНИМАНИЕ! / WARNING!



ДА / YES



инструкция/manual

Ознакомьтесь
с инструкцией
и правилами техники
безопасности



Уберите телефон
и ценные вещи
в камеру хранения
или водонепроницаемый
чехол



Обязательно застегните
спасательные жилеты



Расстояние
между лодками
не менее 2 метров



Расстояние от берега
не более 15-20 метров



Любуйтесь красивыми
пейзажами



8-920-145-51-63



blackcoffee_76



Ярославская обл., с. Туношна



НЕТ / NO



Не употребляйте
алкогольные напитки



Дети до 14 лет
не допускаются
без сопровождения
взрослых



Не вставайте в лодке,
не прыгайте и т.д.



Не допускайте
столкновения плав
средств



Держитесь вдали
от проезжающих
катеров и моторных
лодок



Не портите природу



Не мусорите

