



METODICKÁ PŘÍLOHA 83

O PADDLEBOARDINGU od A do Z

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, předseda Metodické rady ČASPV, Ing. Jiří Cihlář

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
22. ročník | číslo 3 | září 2018
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz





O paddleboardingu od A do Z

aneb Pádlování na prkně pro každého

Mezi současnou populací jsou již nemalou řádku let s ohledem na předchozí generace oblíbeny vodní aktivity všeho druhu. Nezastupitelné místo na tuzemském vodáckém výsluní si postupně získává také pádlování vstoje, především na nafukovacím „prkně“ – paddleboarding – SUP – Stand Up Paddle. Jestliže bylo možné v předchozích letech zahlédnout v letní hlavní vodácké sezóně „sem tam nějakou postavičku“, která stála na plováku podobnému windsurfovému prknu a plula po vodní hladině s pomocí dlouhého pádla, pak dnes již tento jev není vůbec ojedinělý a stává se běžným koloritem vodních hladin v České republice.

Jako každý jiný sport má i paddleboarding svá tajemství: techniku, zvláštnosti, příznivý vliv na zdraví člověka, krásy prožitku. Pohybové činnosti na SUPu jsou často podobné jiným známým a rozšířeným sportům (windsurfing, surfing na vlnách, wakeboarding, snowboard-nig apod.). V časopisu Pohyb je život byly publikovány v průběhu posledních pěti let tři články o paddleboardingu, které budou připomenuty v příslušných kapitolách této metodické přílohy v souvislosti s popisovanými aktivitami.

Tato příloha je průvodcem, návodem a soubírá poznatků s praktickými radami, které mohou učinit ze zájemců o tento sport v poměrně krátké době nadějně a schopné paddleboardisty, kteří dokonale zvládnou veškeré zvláštnosti a nároky tohoto zábavného, prožitkového sportu. Poradí začínajícím, jak se stát samostatnými na paddleboardu, ale zároveň obeznámí s možnostmi, jak si užít příjemné chvíle na vodě s přáteli nebo podnikat nové cesty při objevování krás naší přírody z vodní hladiny. Pro náročnější zájemce pomůže abeceda paddleboardingu nahlédnout například

do problematiky rozmanitých aktivit spojených s činnostmi na paddleboardu, jako jsou: vybavení a výběr prkna, rovnovážná, silová a mobilizační cvičení, herní cvičení a soutěže, kardiotrénink, pitný a výživový režim, výlety s praktickými radami k vybavení.

Vybavení pro paddleboarding

Základním vybavením pro paddleboarding jsou paddleboard (prkno/plovák) a pádlo.

Paddleboard

Víceúčelové použití SUPu spočívá mimo jiné v tom, že většina polyetylenových plováků dostupných v prodejní síti, na kterých se jezdí v Čechách, je nafukovací, což zaručuje vysokou míru mobility při dopravě autem bez dalších nároků na doplňkové nosné systémy. Další výhodou je jejich mnohočetnost použití pro všechny vodní toky (potoky, řeky, vodní nádrže, jezera, moře), jak ke kondičnímu pádlování a cvičení, tak k zábavě. Tento typ nafukovacích SUPů je v článku uváděn v souvislosti s jejich rozšířením a stoupající oblíbeností

paddleboardingu v České republice a Evropě (cena, skladnost, odolnost a univerzálnost).

Hlediska výběru paddleboardu:

- **Kde se bude jezdit a jaké má SUP technické údaje (rozměry, hmotnost)** - na klidnou vodu je vhodný delší, tenčí a případně užší plovák. Menší, tlustší prkno je vhodnější pro tekoucí až divokou vodu. Běžná délka prkna je v rozmezí 2,80 – 4,20 m, šířka cca 75 - 80 cm a tloušťka/síla cca 15 cm.
- **Flosničky (ploutve)** udržují přímý směr jízdy. Vyrábí se z pevné, ale částečně pružné hmoty. U některých SUPů jsou součástí prkna na dně pod zádi v počtu tři stejně dlouhých ploutví (cca 8 cm). Jiné typy paddleboardů mají prostřední flosničku (cca 20 cm) odnímatelnou. Ty jsou vhodné hlavně pro zábavu a turistiku na vodě. SUPy, které mají pouze jednu zásuvnou flosnu (cca 20 cm) se používají více pro sportovní účely nebo závodní jízdu.
- **Hmotnost jezdce a nosnost SUPu** - u rekreačních SUPů je doporučen výtlač min. dvakrát větší než váha jezdce. Doporučovaný výtlač prkna pro paddleboardistu je souhrnem celkové hmotnosti nákladu (jezdec, zavazadlo aj.), přičtete hodnotu 100 a získáte požadovaný výtlač. Například jezdec vážící 80 kg se zavazadlem o váze 20 kg by měl zvolit prkno o výtlaču minimálně 200 litrů.
- **Kvalita prkna** - SUPy jsou vyráběny několika technologiemi, z nichž se odvíjí odolnost, hmotnost a vlastnosti (pevnost, torze). Vyšší kvalita je obvykle přímo úměrná ceně. Dnes se již dají koupit bazarová nebo nová prkna od 6000,- Kč a ceny kvalitních značek jsou v průměru od 15000,- Kč.

Při koupi každého paddleboardu obdržíte kupující zároveň pumpu na huštění SUPu a hadici s tlakoměrem včetně úložného vaku. V manuálu je vždy popsán způsob, jak SUP nafouknout (doporučený tlak), balit a udržovat v provozuschopném stavu. U některých setů je přiložen také klíč na utahování vzduchového ventilu prkna. Pádlo je součástí levnějších setů. U ostatních je nutno ho zakoupit zvlášť.

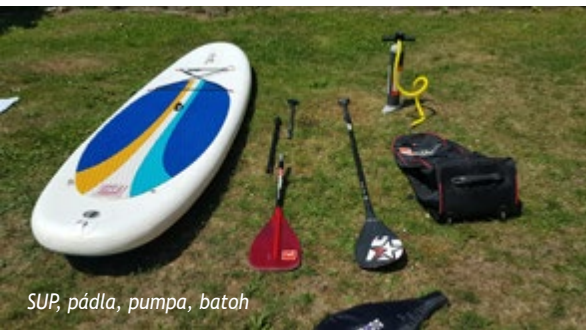
Typy paddleboardů:

- **Allround paddleboard** – víceúčelové rodinné paddleboardy na moře a jezera. Lze na nich splouvat rychle tekoucí řeky. *V současnosti je nejrozšířenějším plovákem v rekreačním paddleboardingu v našich podmínkách.*
- **Touring paddleboard** - paddleboardy určené především na výlety a delší vyjíždky, objevné expedice či rybaření. Jedná se o delší a zároveň podstatně širší plováky, které mají větší stabilitu.
- **Race paddleboard** - dlouhé, velmi úzké a vratké plováky určené pro rychlostní závody na klidné i mořské hladině.
- **Wind SUP paddleboard** – vhodné k výuce základů windsurfingu - jde o obdobu allround paddleboardu - a dále umožňují uchycení windsurfové plachty a středové ploutve.
- **Yoga paddleboard** – k cvičení jógy na paddleboardu. Jsou stabilní a výborné k rekreačnímu pádlování a hrátkám dětí na rodinné dovolené.
- **Dětský paddleboard** - nafukovací SUP s plovákem určeným pro děti a velmi lehké jezdce do 60 kg. Mají menší výtlač a jsou poměrově menší.

Mezi další speciální typy paddleboardů můžeme zařadit "River SUP" na sjíždění divokých řek, "Wave SUP" určený zejména pro jízdu ve vlnách nebo SUP s dostatečným výtlačem tak, aby na něm mohlo jezdit více osob.

Pádlo

Výběr pádel pro paddleboarding je velký a o to náročnější vzhledem k potřebám konkrétního jedince. V prodeji jsou pádla z materiálů: hliník, plast, laminát, carbon, bambus.



SUP, pádla, pumpa, batoh

Pádlo by měl mít paddleboardista v délce, která odpovídá při vzpažení vzdálenosti zápěstí od země, anebo delší o cca 20 – 25 cm, než je jeho výška.



Hlediska výběru pádla:

- **Hmotnost pádla** – uvádí se v gramech a pohybuje se přibližně v rozmezí 550 – 1500 g. Čím je hmotnost vyšší, tím větší zátěží je pro pádlujícího (vyšší hmotnost může mít za následek rychlejší únavu, poškození kloubů a vazů lokte a ramene).
- **Tvrdost / pružnost** – výhodnější jsou pádla v optimálním poměru tvrdosti a pružnosti. Příliš pružná pádla jsou málo účinná při záběru. Opakem je velká tvrdost materiálu používaná u závodních pádel. Zde je minimálně kompenzován přenos sil při záběru na závodníkovo klouby.
- **Šíře a tvar listu** – má vliv na možnost volby frekvenčního pádlování a přizpůsobení síly záběru podmínkám a silovým schopnostem paddleboardisty.
- **Pevná / fixní** – vyrábějí se v jedné délce (nevýhoda).
- **Nastavitelnost** – v prodeji jsou i dvojdílná nebo trojdílná pádla. U dvojdílných lze nastavit délku podle výšky jezdce a podmínek při jízdě (klidná voda, vlny apod.). Trojdílná pádla slouží většinou k možnosti pádlování jako na kajaku (jedna z možností jízdy na SUPu – technika vsedě s pomocí mobilního sedátka jako na kajaku – využívají spíše začátečníci).



■ Neoprénové oblečení a doplňky na SUP –

jsou potřebné především při sjíždění divokých vodních toků, kde chrání jezdce před oděrkami při pádu do řečiště a pomáhají udržet optimální tělesnou teplotu při chladném počasí:

- neoprénový oděv může být jedno či dvoudílný - s krátkými či dlouhými rukávy a nohavicemi
- rukavice – ochrana proti chladu a pomocník při pevném úchopu pádla
- boty
- vesta
- inflatable belt pack – záchranný pás (nouzový stav, poškození SUPu)
- přilba – jízda na divoké vodě
- vodotěsný vak / lodní pytel
- upínací gumičky na zavazadla
- vodotěsná schránka (mobil, peníze...)
- pojistné lanko / leash – jednu část má paddleboardista upevněnou nad kotníkem a druhá je připevněna k upínacímu kroužku nebo poutku SUPu, upevněném na plováku.

Vyrábějí se dva typy:

- kroucené lanko – jízda v klidné vodě
- rovné lanko – jízda v divoké vodě



Vybavení pro projížďku: základní vybavení (SUP, pádlo, pití, neoprénové boty) a podle vodních podmínek záchranná vesta, helma, bezpečnostní lanko volitelné: vodotěsná schránka - peníze, mobil...).

Vybavení pro půldenní a denní výlet: základní vybavení pro projížďku a dále: navigace, čelová svítidla, pláštěnka - ultralight (outdoor), olej nebo krém na opalování, sluneční brýle, pokrývka hlavy, nůž, pitný režim, výživové doplňky.

Vybavení pro vícedenní výlet: základní vybavení pro denní výlet a dále: vodotěsná konev nebo vodní vak 20 l, spací pytel, karimatka, oblečení na přespaní, ultralight alutýče k ultralight pláštěnce (přístřešek), boty, příruční lékárnička.

Seznámení s paddleboardem a průpravná cvičení

Po ukončení přípravy a nafouknutí SUPu na souši není k zahoezení první seznámení s vlastnostmi prkna, jako je hmotnost, znalost nošení prkna a účelný přenos k vodě. V současnosti vyráběné SUPy mají již vždy zabudované poutko na palubě přibližně v místě, kde se protíná podélná a příčná osa prkna. Před zdvihnutím ze země se nakloní SUP do polohy bokem k zemi, uchopí za poutko a zdvihne se. Prkno se přitlačí paží k tělu. Zmíněný způsob je vhodný zvláště pro slabší jedince a děti. V této části přípravy na paddleboarding je potřebné zabývat se také pádlem. Pokud je nastavitelné (záruka lepšího nastavení k výšce postavy), upraví se délka do polohy, která byla popsána v kapitole Pádlo (20 – 25 cm nad tělesnou výšku nebo po zápěstí vzpaženě ruky). Někdy není délka pádla podle obecného doporučení zcela vyhovující a je potřebné provést jeho přestavení podle pocitu při pádlování na vodě tak, abychom neměli žádné obtíže, jako například:

- přílišný tlak do ramenního kloubu, záběr ve výponu (pádlo je dlouhé),
- pocit nerovnováhy při záběru související se základním postojem při pádlování (pádlo je krátké).

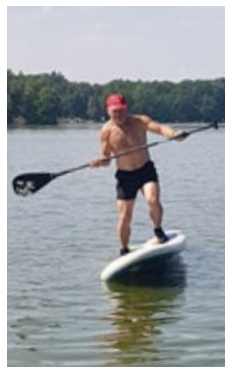
V další části přípravy položíme plovák na vodu. Před výukou je potřebné uvědomit si, že získání kvalitních dovedností k paddleboardingu je podmíněno také obecně známými zásadami, jako jsou:

- motivace – „mám zájem se naučit jezdit na SUPu“,
- postupné kroky při učení od jednoduchého ke složitějšímu,
- věkové zvláštnosti, zdatnost a zdravotní stav zájemce,
- názorná ukázka,
- průběžné opravy techniky jízdy se zařazením vhodných cvičení,
- individuální přístup.
- použít vhodné vybavení odpovídající věku zájemce (velikost a výtlak SUPu, hmotnost pádla a plocha listu)

U pohybově nadaných jedinců je možné vynechat při výuce jízdy některá cvičení, ale tento postup vyžaduje zkušeného instruktora, který je schopen přesně vyhodnotit úroveň pohybových dovedností začínajícího paddleboardisty. Na začátku výuky se doporučuje nacvičovat na vodě s maximální hloubkou přibližně do pasu začátečníka, aby paddleboardista mohl snadno vylézt na SUP.

Průpravná cvičení

Rovnováha – první cvičení se provádí bez pádla: leh, sed, vzpor klečmo, klek, stoj. Paddleboardista vyzkouší rovnováhu v rozdílných pozicích. V nízkých pozicích lehu, sedu a kleku sedmo je možné pádlovat dlaněmi (jako na lehátku na vodu) a vyzkoušet pohyblivost prkna. Ve vzporech a podporech je dobré procvičení náklonů prkna a jeho nestálost na hladině (vratkost) střídavým tlakem do okrajů prkna. Pokračuje se v procvičení rovnováhy na SUPu ve stoji s pádlem, které lze použít již při pádlování v kleku.

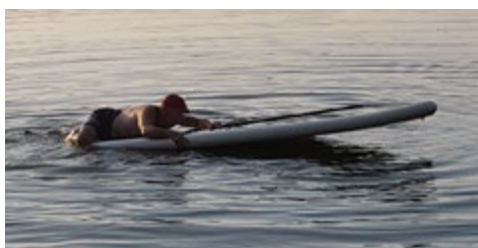


Vylezení a nastoupení na prkno - v hluboké vodě bez kontaktu s dnem a SUPem již vyžaduje vylezení a nastoupení na SUP určitou techniku:

- na prkno se vyleze **z boku** tak, že jedna ruka uchopí poutko na nošení uprostřed SUPu, druhá ruka vzdálenější bok a postupným přitažením jedné a druhé nohy se paddleboardista dostane na SUP.



- na prkno se vyleze **přes zád'**, tak, že se zád' stlačí do vody a následně paddleboardista podsune SUP pod tělo. Obratní jedinci si například na stlačenou zád' nasednou, ale rovnou kleknou a přemístí se k těžišti SUPu – na střed SUPu.



Pád - při činnostech na SUPu může dojít k pádu do vody. Každý pád by měl být kontrolovaný tak, aby se paddleboardista nezranil. Nohy by měly být první částí těla, která se ocitne pod hladinou. Důležitá je vždy představa, v jaké hloubce se nacvičuje, a podle toho je nutné přizpůsobit doskok do mělké vody nebo naopak do hluboké vody.

Technika jízdy

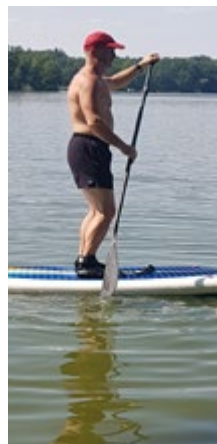
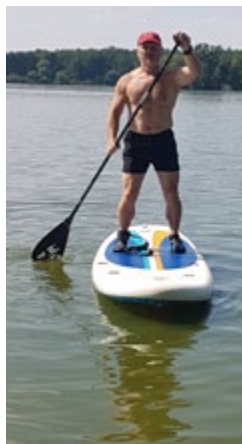
Pádlování, záběr - nejprve v poloze v kleku (kolena jsou umístěna na příčné ose prkna na šíři ramen, holeně směřují rovnoběžně s podélnou osou SUPu), kdy je pádlo drženo nakrátko, nikoliv za hlavičku, ale oběma rukama za dřík. Horní paže je před záběrem ve vzpažení pokrčmo a spodní ruka uchopí pádlo na vzdálenost rovnající se rozteči mezi rukama, která vznikne při předpažení pokrčmo (lokte svírají pravý úhel). Pádlo se drží vždy zavřeným hmatem (palec proti prstům):

- „u praváka“ – pravá ruka dole v nadhmatu, levá ruka nahoře v podhmatu
- „u leváka“ – levá ruka dole v nadhmatu, pravá ruka nahoře v podhmatu

Paddleboardista procvičí záběr, který je zahájen zanořením listu pádla do vody před příčnou osou SUPu. Základní záběr u praváka je tah listu pádla podél pravého boku SUPu a u leváka naopak. Protože je list pádla u SUPu zalomený od dříku (na rozdíl od vodáckého pádla, u kterého je v ose) je potřeba držet pádlo při záběru tak, aby spodní hrana listu byla před záběrem více vzdálena od paddleboardisty než dřík, nikoliv naopak. Doporučeno je střídání pádla při pádlování z důvodů rovnoměrného zatížení svalů celého těla, tzn., že například při pravorukém držení provede paddleboardista dvacet záběrů na pravé straně SUPu a poté vymění držení pádla a shodný počet záběrů vykoná na levé straně SUPu.

Pádlování vstoje, záběr – je základní pozicí a činností při paddleboardingu. Správná poloha chodidel je pro stoj začátečníka velmi důležitá. Ta jsou umístěna rovnoběžně přibližně na „kříži“ podélné a příčné osy SUPu (později se někteří zkušenější paddleboardisté posunují více vzad podle tvaru prkna a podmínek na vodě – vítr, vlny apod.). Vzdálenost je od

šíře pánve po šíři ramen. Záleží na dobrém rovnovážném pocitu každého paddleboardisty. Hmotnost těla by měla být rovnoměrně rozložena do ploch obou chodidel. Kolena jsou ohnutá a nohy připraveny na vyrovňování nestability SUPu. Záběr pádla je obdobný, jako byl popsán při pádlování v kleku, s tím rozdílem, že pádlo je již drženo vyšší rukou pevně za hlavičku a nižší ruka ho svírá za dřík. Zpočátku je doporučeno vyzkoušet střídavě pádlování na pravoboku a na levoboku po několika záběrech, aby jezdec udržel přímý směr jízdy. Později se nácvik soustředí na řízení SUPu při jednostranném pádlování.



Přímý směr jízdy – spočívá v ovládnutí prkna v průběhu záběru pádlem, protože ploutve - flosny vespod SUPu na zádi nezaručují vždy při dlouhodobém jednostranném pádlování udržení přímého směru jízdy. Rozlišujeme několik způsobů provedení:

- záběr vpřed, a před vnořením pádla se list otočí souběžně s podélnou osou SUPu (málo efektivní)
- před záběrem provede pádlař nejdříve přitažení listu k přidi SUPu (list je souběžně s podélnou osou prkna) a potom následuje klasický záběr vpřed s listem kolmo na bok SUPu
- při záběru vpřed pádlař zároveň zvýší tlak do nohy, která je blíže k pádlu, SUP se

mírně nakloní a zároveň vytvoří kýl, který udrží prkno v přímém směru jízdy; u tohoto provedení je vhodné, aby se pozice pádlaře přesunula od příčné osy směrem vzad dle vzájemných propozic paddleboardista - SUP

Každý záběr by měl mít tři fáze:

- přípravu a vnoření pádla
- záběr
- vytažení pádla

Techniku přímé jízdy ovlivňuje více faktorů, jako je tvar prkna, vlny na hladině a síla větru.

V těchto případech paddleboardista používá jednotlivých dovedností tak, aby dosáhl požadovaného účinku a udržel SUP v přímém směru.



Ovládnutí paddleboardu – dokonalé řízení SUPu s pomocí pádla patří k základním dovednostem každého paddleboardisty. Nejedná se pouze o jízdu vpřed, protože na vodě se mohou vyskytnout situace, kdy paddleboardista musí ovládat změnu směru jízdy, jako je zatáčení, otáčení na místě a někdy také jízdu vzad.

Zatáčení je činnost, při níž pádlař ovládá SUP v průběhu jízdy nebo na místě rozdílnými pohyby pádla.

Zatáčení doprava („u praváka“):

- **přitažením** se pádlo přitáhne k přidi, a to na straně, která je pro pádlaře výchozí, tj. na pravé straně. List je souběžně s podélnou osou SUPu.

- **odtlačením** pádla od zádi. Při zahájení odtlačení je list souběžně s podélnou osou SUPu.

Oběma uvedenými způsoby docílí zatočení SUPu doprava. Popsané způsoby techniky jsou obdobné i pro pádlaře s opačným držením držením – „leváky“, ale provádí je naopak.



Zatáčení doleva („u praváka“)

- **přitažením** listu pádla k předí **přes podélnou osu** SUPu (přes ruku). Tento způsob se používá také při otáčení na místě.
- přitažením pádla k zádi SUPu zatáčí pádlař doleva. List pádla je souběžný s bokem SUPu.
- Popsané způsoby techniky jsou obdobné i pro pádlaře - leváky, kteří mají opačný způsob držení, ale provádí je naopak.

Poloměr zatáčení záleží vždy na frekvenci a rozsahu popsanych záběrů v kombinaci s rychlostí plovoucího SUPu.

Otáčení na místě – provedení bylo již popsáno u způsobů zatáčení. V tomto případě, ale



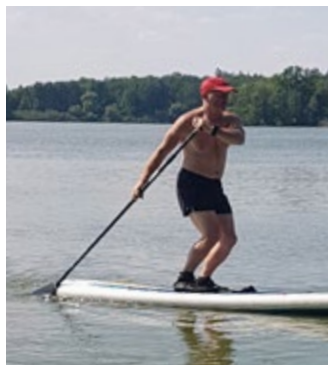
paddleboardista nekombinuje záběry: přitahování, odtlačení se záběry vpřed, protože smyslem činnosti je otočení SUPu bez jízdy vpřed nebo vzad o 360°.

K zatáčení vpřed se dají použít také dva účinné záběry:

- **široký záběr vpřed** je tah pádla obloukem od předí k zádi SUPu

- **široký záběr vzad** je odtlačení pádla obloukem od zádi k předí SUPu.

U obou způsobů provedení je list pádla v náklonu od hladiny v úhlu (přibližně 15% - 60%



v závislosti na fázi záběru), který je otevřený ve směru pohybu, ale zároveň tlačí list do vody („hlazení velkého balónu“).

■ **jízda vzad** – jedná se o záběr vzad, kdy směr vzad je usměrňován počtem záběrů vzad na jednu či druhou stranu; tento způsob jízdy není u SUPu příliš běžný, protože prkno je velmi

dobře ovladatelné – „točitelné“ – a relativně lehké ve srovnání s jinými malými plavidly, například kanoemi apod.

O technice jízdy na SUPu byl napsán také článek v časopisu Pohyb je život: Průvodce paddleboardingu v Čechách: 17. ročník / číslo 3 / 2013



Hry a soutěže na paddleboardu

Oblíbenou pohybovou činností na paddleboardu vždycky budou různé hry a soutěže, a to především u dětí a mládeže. Hry jsou vhodným doplňkem pro rozvoj dovedností na SUPu (rovnováha, pádlování, ovladatelnost SUPu) a získání zkušeností, které začínající paddleboardisté dále využijí, pokud se tomuto oblíbenému a zábavnému sportu začnou více věnovat.

Zápolení ve dvojicích

„Jedno prkno“

Když je více zájemců a výtlač SUPu je dostatečný (v poměru k hmotnosti dvojice – převážně dětí), je možné zařadit rovnovážná cvičení ve dvojicích:

- dvojice proti sobě napříč SUPu – přetahování, přetlačování jednoruč nebo obouruč (klek, dřep, stoj).

Výchozí pozice cvičenců na SUPu je taková, že čelní roviny jejich těl jsou rovnoběžné s příčnou osou prkna.

- dvojice na SUPu ve stoji proti sobě – úkolem je provedení výměny pozic přechodem dvojice čelem nebo zády (postavení dvojic může být napříč nebo na délku SUPu)

Vzájemná výchozí pozice cvičenců na SUPu je vždy taková, že čelní roviny jejich těl jsou rovnoběžné.

- dvojice na SUPu proti sobě – přetahování, přetlačování jednoruč ve stoji
- Výchozí pozice cvičenců na SUPu je vždy taková, že čelní roviny jejich těl jsou rovnoběžné s podélnou osou prkna.



„Každý má své prkno“

Přetlačování a přetahování ve dvojicích v různých pozicích:

- Prkna jsou podélně vedle sebe, oba soutěžící leží na svém prkně pravým bokem k sobě a drží se za bližší ramena. Na povel se snaží oba přednožit, zaklesnout pravou nohu a druhého převrátit do vody. Při zápolení je doporučeno vystřídat pravou a levou stranu (změna švihové nohy).
- Prkna jsou podélně vedle sebe a soutěžící se pohybují na svém prkně ve vzporu klečmo. Úkolem je uchopit, rozhoupat nebo překloupit SUP druhého tak, aby spadl do vody. Pohyb je povolen po celém prkně (bez tělesného kontaktu).
- Prkna jsou podélně vedle sebe a soutěžící bokem k sobě v rovnovážné pozici (sed, dřep, klek, stoj, stoj na jedné noze na středu prkna). V držení jednoruč L/P rukou se snaží shodit jeden - druhého z prkna do vody.



- Prkna jsou podélně vedle sebe a soutěžící stojí bokem k sobě. Na povel provedou obrát o 360° a po dokončení mají za úkol strčením do těla vyvést soupeře z rovnováhy a shodit ho do vody.

Hry na honěnou

Předpokladem hry je skupina - zapojení 3 - 5 paddleboardistů. Smyslem hry je vždy co nejmenší počet dotyků - „bab“ - za určitý čas. Důležité je vymezení prostoru přiměřeně velké plochy (nejlépe bójkami), kde se budou hráči pohybovat. Hráč, který obdrží babu, musí vždy zřetelně oznámit „mám babu“ tak, aby ostatní postrehli změnu honiče ve hře. Vedoucí řídí hru a dohlíží na dodržování pravidel.

Příklady honiček:

- **Stíhání parníků** – hráči se pohybují v mělké vodě (po lýtko, po kolena) a tlačí SUPy (parníky). Honič předává babu - dotykem dlaně plácne jinému do SUPu (parníku). Po předání baby všichni hráči nastoupí na SUP a přejdou po něm od zádě k přidi (nácvik rovnováhy). Po provedení cvičení honěná pokračuje. Vrácení baby hráči, který ji předal, není povoleno.
- **Honěná bez pádla** – hráči pádlují dlaněmi v libovolné pozici na SUPu: leh na břicho, klek a zároveň se mohou pohybovat po svém prkně. Honič předává babu plácnutím dlaně do prkna honěného. Po předání

baby je hra přerušena, všichni provedou na prkně 2x přechod ze stoje do lehu a zpět (nácvik rovnováhy) a po provedení cvičení honěná pokračuje. Vrácení baby hráči, který ji předal, není povoleno.

- **Honěná s pádlem** – hráči pádlují ve stoji na SUPu. Honič předává babu dotykem pádla do přední poloviny SUPu tak, aby honěný viděl kontakt pádla. Po předání baby je hra přerušena, všichni slezou ze SUPu do vody a vylezou zpět na prkno do stoje (nácvik nástupu na SUP). Poté honěná pokračuje. Vrácení baby hráči, který ji předal, není povoleno.



Hry s důrazem na techniku jízdy

Uvedené hry by neměly mít za hlavní cíl činnosti prováděné v co nejkratším čase ve vysokém tempu a dynamice. Smyslem je zaměřit se na zdokonalení techniky jízdy a jednotlivých základních dovedností paddleboardingu. Jsou-li dostatečné materiální podmínky, vyplatí se skupinová činnost, neboť je známo, že paddleboardisté se vzájemně povzbuzují a motivují.

Příklady her:

- Obratně mezi bójemi – z bójí připravíme rozmanité trasy a paddleboardisté jimi proplouvají. Trasy mohou být jednoduché, nebo je v některých brankách zadána úkolem další činnost, jako proplutí pozadu či provedení obratu mezi určenými brankami apod.
- Květ – paddleboardisté jsou rozmístěni v kruhu příděmi na střed (bójka), průměr kruhu závisí na počtu pádlařů, vhodný je min. 30 m. Na pokyn plují do středu, přičemž ve dvou třetinách cesty k bójce provedou obrat SUPu o 180° a dokončí nájezd do středu jízdou vzad. Počkají tak, aby vyjžděli od bóje najednou, a při cestě do výchozího místa provádí ještě obrat o 360°. Další varianty cvičení záleží již na posouzení vhodnosti cviků instruktorem.
- Rojení – paddleboardisté vyplují na pokyn z jejich výchozího postavení v kruhu (průměr kruhu min. 40 m, podobně jako u předchozího cvičení). Jedou libovolnou trasou - nikoliv po přímce. V průběhu jízdy procvičují obraty ve stoji na SUPu, otáčení se SUPem a krátkou jízdou vzad. V průběhu cesty musí objet bójku (vzdálenost od bójky při objíždění není dána) na středu kruhu o 360°. Hra končí, když jsou všichni na protilehlé straně kruhu po provedení zadaných činností. Smyslem hry je orientace a přehled o ostatních.

Další hry:

- Křížování stejných čísel středem kruhu
- Jízda v kruhu
- Jízda v kruhu s obraty SUPu (180°, 360°)
- Jízda v osmičce
- Jízda šnekem do kruhu a naopak
- Slalom mezi paddleboardy

Vyjmenované Další hry jsou podrobně popsány v časopisu Pohyb je život: 19. ročník / číslo 3 / 2015 v článku Hry na paddleboardu

Soutěže s plněním úkolů na čas

Předpokladem soutěžení je již zvládnutí základních dovedností paddleboardingu: pádlování, zatáčení, kormidlování SUPu. Vítězem se stává paddleboardista s nejrychlejším časem a splněnými úkoly.

Příklady soutěží:

- Dotkni se a vrať se - soutěžící vyrazí ze břehu na povel do vody (SUPy s pádly jsou připraveny na břehu těsně u vody). Úkolem je dojet k vytýčené bójce, dotyk pádlem, obeplutí a návrat do cíle / na start.
 - Dotkni se a cvič - soutěž je obdobná jako předchozí s tím rozdílem, že při cestě k bójce musí soutěžící provést cvik, například na procvičení:
 - rovnováhy – přechod ze stoje do lehu, obraty na SUPu
 - pádlování – otočení SUPu o 360°
 - nastupování – „ze SUPu do vody a pět“
 - V kleku a stoji – soutěžící jedou k bójce a obeplují ji. Určenou část trasy pádlují v kleku a dále ve stoji. Jednotlivé činnosti mohou také střídát po zadaném počtu záběrů.
- Činnosti v soutěžích je možné sestavit s ohledem na potřebu nácviku konkrétních dovedností, které nemají paddleboardisté důkladně zvládnuté.

Výběr a sestavení her, soutěží by měl odpovídat: úrovní dovedností, věku paddleboardistů, podmínkám, v kterých je nácvik prováděn, dostupnosti vhodného vybavení a také zajištění zásad bezpečné výuky.

Zdravě, zdatně a hravě

Zdravý pohyb

Paddleboarding je pohybová aktivita, která příznivě ovlivňuje:

- zvýšení úrovně tělesné zdatnosti,
- zlepšení silové a vytrvalostní schopnosti,
- fyziologické funkce hlubokého svalového systému (HSS),



- flexibilitu páteře,
- funkci kardiovaskulárního systému (anaerobní činnost), především snížením rizika kardiovaskulárních onemocnění,
- snížení obezity,
- vytváření prevence proti diabetu II. stupně.

SUP je jednoznačně sportovní aktivitou, u které nedochází k nadměrnému zatížení kloubně-vazivového aparátu, nedochází k nárazům s přetěžováním nosných kloubů, svalů a šlach. Je vhodnou aktivitou pro osoby s nadváhou nebo artrózou kloubů dolních končetin. Pohybová činnost při paddleboardingu vyžaduje kooperaci více pohybových schopností a dovedností, jako je rovnováha, síla, vytrvalost, obratnost, flexibilita s nároky na funkčnost hlubokého svalového systému HSS. Jde také o velmi zábavnou outdoorovou formu pohybové aktivity, při níž dochází k psychické relaxaci, odbourání stresu se všemi jeho negativními důsledky, s přínosy s ohledem na možnosti:

- společenského vyžití s přáteli v přírodě (na vodě)
- individuálního kondičního tréninku

- měření úrovně sil na závodech pořádaných v paddleboardingu

Velmi významný je paddleboarding pro rozvoj balančních reakcí a stability vzhledem k podmínkám rovnovážné nestálosti SUPu na vodní hladině při pádlování ve stoji. Dochází mimo jiné k aktivaci svalových skupin dolních končetin. Tento účinek je vhodný jako kompenzační aktivita pro sporty založené na pohybu nohou (atletika, tenis, hokej, cyklistika...) a také jako rehabilitační metoda po úrazech dolních končetin. Velkým přínosem je pro celkový rozvoj motoriky zejména u dětí a mládeže.

Mobilizace kloubů a posilování na SUPu

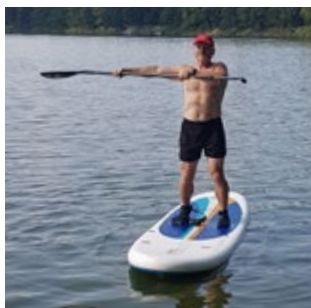
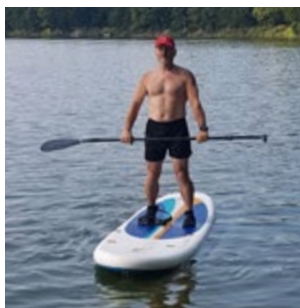
Cílené posilování svalstva trupu, paží, břicha, zad a dolních končetin na paddleboardu ovlivňuje současně funkčnost a posílení hlubokého svalového systému trupu, protože SUP funguje zároveň jako velká balanční plocha, na které je možno provádět mnoho silových cvičení na jednotlivé svalové skupiny. Pro posilování na SUPu platí stejné obecné zásady, jako u klasického cvičení. Před cvičením je potřebné organismus zahřát (prokrvení svalů) a mobilizovat kloubní spojení. Stačí 7-10minutová jízda na SUPu na hladině v nízké intenzitě svalové práce bez dynamiky, velkého rozsahu pohybů a max. záběrů, ale tak, aby se zvýšila tepová frekvence TF cca o 15 – 25 % oproti klidové. Po „warm-upu“ následuje mobilizace kloubů. Pro rozcvičení ramen, trupu a pánve je možné použít pádlo.

Mobilizace kloubů

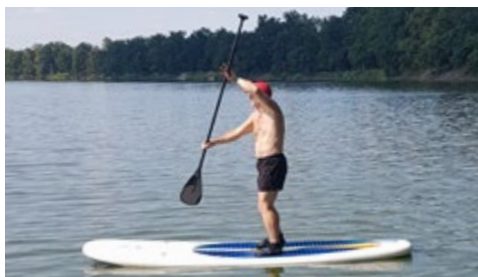
Ramena, pánev

V úchopu nadhmatem v různé šíři provede cvičenec v základním postoji na SUPu:

- čelní kruhy pažemi, vpravo / vlevo (pádlo v držení nadhmatem nebo podhmatem)



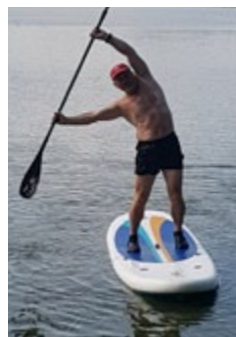
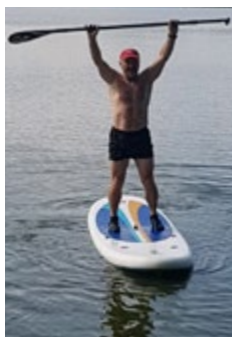
- boční kruhy pažemi vpřed / vzad (pohyb podobný pádlování s dvojřídlem na kajaku).
Paže jsou zpočátku pokrčené, později natažené. Záleží na kloubní pohyblivosti cvičence.



- vzpažit s pádlem, úklony vpravo a vlevo

Pánev, kyčelní klouby (cviky v pozici vzpor klečmo, bez pádla)

- vzpor klečmo - kočičí cvik (střídavě prohnout - ohnout hrudník)
- vzpor klečmo - unožit pokrčmo, kroužení nohou vpřed a vzad, provedení cviku P / L nohou
- vzpor klečmo - výšvihy do zanožení a unožení (natažená noha), provedení cviku P / L nohou



Posilování na SUPu

Svaly paží (bez pádla)

- kliky ve vzporu:
 - klasické / paže od těla
 - vojenské / paže u těla
 - diamantové / ukazováčky a palce dlaně tvoří obrazec „diamantu“
 - ramenní / ruce jsou blíže k chodidlům a váha je přenesena do ramen



Svaly nohou a hýždí

- výskoky ze vzporu dřepmo
- vzpor dřepmo - zanožit P / L nohu, odrazy P / L nohou (ruce se opírají o prkno před tělem)



- lež na břiše, hlava se opírá o čelo rukou, střídavě zanožit P / L nohu nebo opakovaně procvičit L a P nohu



- podpor ležmo na P / L boku, unožit - zanožit (procvičit obě nohy)



Břišní svaly

- lež, sklapovačky (důraz na sladění pohybu / časování pohybu trupu a nohou)
- lež mírně roznožný pokrčmo – chodidla se opírají o SUP, ruce za hlavou – předklon trupu střídavě k P / L kolenu
- lež mírně roznožný pokrčmo - chodidla se opírají o SUP, zkřížit ruce na prsou - střídavý předklon trupu a lež
- lež mírně roznožný pokrčmo, přednožit, ruce v týl - předklon trupu střídavě k P / L kolenu
- lež vznesmo – lež na lopatkách (zdvihání nohou a pánve)



Zádové svaly

- lež na břiše (ruce jsou ve vzpažení nebo vzpažení zevnitř), zdvihání trupu do záklonu. Nártý chodidel mohou být zaklesnuty do boků SUPu. Pro větší účinnost lze držet v rukou pádlo.
- lež na břiše – obdoba předchozího cviku s mírnou rotací trupu při záklonu (bez pádla nebo s pádlem).
- lež mírně roznožný pokrčmo - chodidla jsou na SUPu, zkřížit ruce na prsou - střídavý předklon trupu a lež



U posilování velkých svalových skupin je důležitá volba opakování cviků a sérií podle zdatnosti cvičence. Po ukončení cvičení by měl následovat strečink – protahovací cviky

Kardiotrénink na SUPu

Kardiotrénink zvyšuje tělesnou zdatnost organismu zároveň se zdravotními přínosy, popsány v kapitole Zdravý pohyb. Tento vytrvalostní (aerobní) trénink je možné provádět při jakékoliv pohybové aktivitě, když jsou hodnoty srdeční frekvence / SF v rozmezí 60 – 75 % maximální SF. Jednoduché zjištění těchto hodnot lze vypočítat podle vzorce: u mužů od čísla 220 a u žen od čísla 225 odečteme jejich aktuální věk a vynásobením koeficientem 0,6 a 0,75 vypočítáme rozmezí doporučené srdeční frekvence. Příklad: žena ve věku 40 let bude mít rozmezí srdeční frekvence vhodné pro kardiotrénink v hodnotách 111 – 130. Doporučená doba trvání kardiotréninku je mezi 30 a 90 minutami. Charakter paddleboardingu má příznivý vliv na rozvoj celkové tělesné zdatnosti. Z tohoto důvodu je paddleboarding, který je silově vytrvalostní pohybovou aktivitou, také vhodným sportem pro kardiotrénink. Nelze opomenout, že v průběhu kardiotréninku na paddleboardu (vytrvalostní - aerobní pohybová aktivita) dochází zároveň k odbourávání tuku – redukcii hmotnosti, které je v tomto popisovaném „pásmu zatížení“ účinnější než ve vyšších zátěžových pásmech (rozdílná SF). Záleží na každém paddleboardistovi, jak si naplánuje osobní tréninkovou jednotku v souvislosti s úrovní své tělesné zdatnosti a další-

na kompenzaci posilovaných svalových skupin (trojhlavý a dvojhlavý sval pažní, svaly prsní, břišní, zádové, stehenní - zadní a přední strana).

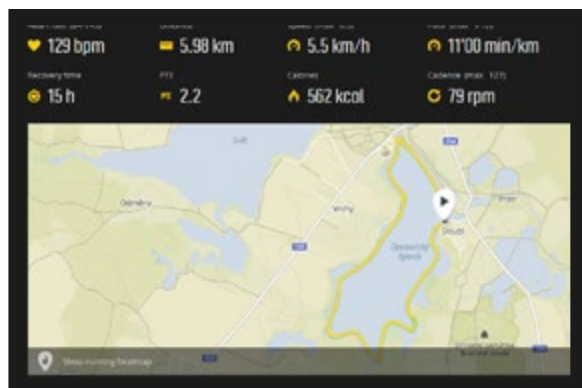
mi faktory, které jsou pro pádlování na SUPu významné (síla, vytrvalost, naučené dovednosti z paddleboardingu, výběr trasy pro trénink, počasí, vybavení...). Pro měření srdeční frekvence dnes již existují computery - sporttestery, které umožní sledovat požadované tělesné parametry i v prostředí, kde jsou kladeny větší nároky na vodotěsnost.

Použitím sporttesteru získá paddleboardista údaje, které pro něj mají z hlediska účinnosti tréninku důležitou výpovědní hodnotu nejenom v průběhu aktivity, ale také po skončení, kdy je přenese do PC a získá celkový přehled a datové hodnoty o vykonané pohybové činnosti:

- mapa lokality (MAPE)
- délka trasy (DISTANCE)
- časový záznam trasy - průběh/AUV, celkový čas (TIME)
- srdeční frekvence (BPM – HEART RATE)
- energetická spotřeba / kcal (KCAL – ENERGY CONSUMPTION)
- rychlost (SPEED)
- tempo (PACE)
- kadence – spád (CADENCE)
- teplota (TEMPERATURE)
- převýšení (ALTITUDE) apod.

Úkázky individuálního kardiotréninku:

1. Opatovický rybník, (celková doba kardiotréninku 1 hod., 5 min)



Srdeční frekvence (BPM - HEART RATE)



Rychlost (SPEED)



Energetická spotřeba / kcal (KCAL - ENERGY CONSUMPTION)

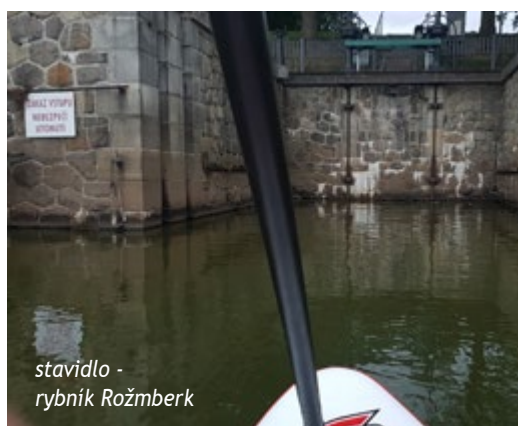
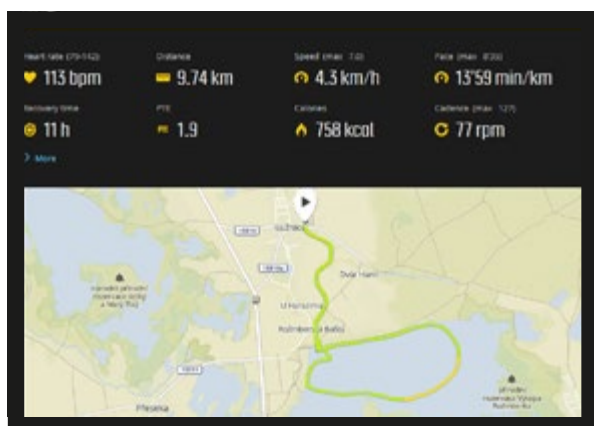


Rytmus (CADENCE)



2. Rybník Rožmberk – Lužnice (Celková doba kardiotréninku 2 hod., 16 min):

z kempu v obci Lužnice po řece Lužnici (proti proudu) směr hráz rybníka Rožmberk, přechod přes hráz, okružní paddleboarding na hladině a návrat zpět přes hráz po řece do kempu po stejné trase.



Důležitým hlediskem kardiotréninku je, aby se zátěžové pásmo – rozmezí srdeční frekvence paddleboardisty – pohybovalo v hodnotách, které jsou doporučeny pro uváděný charakter aerobního tréninku. Přesné pásmo cílové tepové frekvence lze zjistit při diagnostice fyzické zdatnosti například u sportovních lékařů. U každého člověka se mění s úrovní

trénovanosti, která je ovlivněna především těmito ukazateli:

- věkem
- zdravotním stavem
- způsobem života (pohybová aktivita, životospráva, zaměstnání, stress...)
- úrovní tělesné zdatnosti

Pitný režim a výživa na SUPu

V letních měsících a zvláště při dlouhodobé pohybové činnosti potřebuje lidský organismus doplňovat tekutiny, tzn. dodržovat pitný režim. Také při paddleboardingu, je-li pohyb dlouhodobý a vytrvalostního charakteru, je nezbytné doplňovat tekutiny průběžně. Tak

se předejde případnému vyčerpání a snížení výkonnosti. Pití samotné vody v průběhu intenzivní jízdy na paddleboardu a při vysokých teplotách nemusí být dostačující. Při pohybové činnosti dochází ke ztrátě minerálů a sacharidů důležitých pro zachování energie a k podpoře výkonu. Ty také zajišťují mnohem účinnější hydrataci organismu. Proto jsou pro

zmíněné aktivity vhodné sportovní nápoje, které podněcují vstřebávání tekutin a zmenšují fyziologický stres ze zátěže a regeneraci organismu. Nejvhodnější jsou iontové nápoje, které obsahují minerály (sodík, hořčík, draslík, vápník), sacharidy, případně další funkční látky. Pro paddleboardistu by mělo platit pravidlo doplňování tekutin každých 15 – 20 minut výkonu 150 – 200 ml nejlépe hypotonickými nápoji vhodnými pro aktivity se střední intenzitou trvající 60 a více minut. Dnes používané sportovní iontové nápoje dodají důležité tekutiny a látky do organismu. Jednoduchý iontový nápoj lze připravit i doma:

- do litru čaje se přidá čtvrtka čajové lžičky kuchyňské soli, jedné polévkové lžice cukru a jedné čajové lžičky citronové šťávy
- do litru vody stačí přidat 2 g kuchyňské soli, 0,5 g draslíku (např. půlka vymačkaného grapefruitu) a 60 g řepného cukru

Na SUPu by měla být sportovní láhev připevněná tak, aby ji pádlař ve vodě neztratil. Náustek láhve by měl být chráněný před přímým kontaktem s vodou (víčko) z hygienických důvodů. Pro někoho je dostačující obyčejná PET láhev. Kvalitní sportovní láhve lépe chrání nápoj také před přímým vlivem slunečního záření. Pro pohodlný přívod tekutiny lze použít pitný vak s hadičkou (camelback) umístěný například ve vaku s popruhy na záda a hrudním popruhem.

Při výkonech trvajících nad 2 hodiny je vhodné doplňovat energii a minerální látky také v podobě sacharidových gelů, past a tyčinek.

Energetické gely – jde o koncentrát sacharidů (glukóza, sacharóza, fruktóza, maltodextriny), často doplněný o větvené aminokyseliny (BCAA) i stimulační látky, jako jsou kofein, guarana, taurin. V jedné 50 g tubě se nachází cca 20 g sacharidů. Gely je dobré zapít vodou nebo iontovým nápojem, čímž se naředí koncentrovaný cukr. Většina sacharidových gelů neobsahuje velké množství minerálů (výhoda v kombinaci s iontovými nápoji s velkým obsahem minerálů).

Sacharidové tyčinky – mají význam především u aktivit, které přesahují 2 hodiny trvání. U delších činností se jedná o důležitý energetický zdroj doplňující iontové nápoje a sacharidové gely. Díky tuhosti tyčinek a odlišenému zastoupení cukrů působí jako zdroj energie

pomaleji a dlouhodoběji. Typická energetická tyčinka o hmotnosti 50 g dodá tělu kolem 30 gramů čistých sacharidů formou škrobu, glukózy, fruktózy a sacharózy. Běžné tyčinky s vysokým obsahem tuků a těžko stravitelných sacharidů nejsou správnou volbou pro vytrvalostní trénink nad 2 hodiny. Zatěžují trávicí trakt a energii uvolňují do krevního oběhu pomalu.

Projížďky a výlety

Krátké projížďky na SUPu nevyžadují velkou přípravu, ale základní vybavenost pro jízdu s ohledem na podmínky by neměl paddleboardista opomíjet.

Smyslem jízdy na paddleboardu je poznávání nových míst, přírodních zákoutí a nevšední pohledy, které nabízí právě Stand - Up - Paddle – pádlování vstoje. Oblíbenou formou jsou výlety po hladině vodních nádrží nebo řek. V tomto případě se vyplatí naplánovat trasu, znát zdatnost a dovednosti účastníků výletu, rozvrhnout síly – počítat s přestávkami na občerstvení, zjistit turistické zajímavosti na trase a také předpověď počasí.

Je dobré promyslet také variantu pro případ změny plánu při nenadálé situaci. Neméně důležité je „znát vodu“, na kterou se výlet chystá: obtížnost, sjízdnost jezů, vhodná místa k výstupu na břeh (vyloučeno například u skalnatého mořského pobřeží apod.). V každém případě by měl začátek a konec cesty být přístupný pro auto, které veze vybavení, tak, aby pádlař nemusel s materiálem chodit k vodě daleko. Výlety lze připravit půldenní, denní i vícedenní. Vybavení v souvislosti s délkou výletu bylo již popsáno v kapitole vybavení na SUP. Pro výběr trasy mohou posloužit vodácké weby například: <https://www.raft.cz/>, www.vodackanavigace.cz.

Příprava a návod na vícedenní výlet jsou podrobně popsány v časopisu Pohyb je život: 20. ročník / číslo 3 / 2016 v článku Na paddleboardu s přenocováním v přírodě.

Ukázka půldenního výletu na řece Lužnici, Jižní Čechy – přes tři jezy, výchozí a konečné místo Dobronice u Bechyně, trasa 14 km, čas pádlování cca 3,5 hod:

Výlet po řece začíná v Dobronicích. V průběhu pádlování proti proudu na Lužnici (mírný protiproud) se přenáší tři jezy (U Papírny, U Marků, Suchomel). Cílem trasy byl Kemp Country Bečice. V průběhu trasy a u jezů je možné v letním počasí zpestřit cestu zastávkami na plavání. Po občerstvení v kempu lze na cestě zpět vyzkoušet sjezdařský um paddleboardisty splutím propusti na jezu Suchomel (pozor: je-li u SUPu střední ploutev vyjímatelná, je nutné ji před splutím vyjmout). Na cestě jsou také historické pozoruhodnosti, například Dobronice - zřícenina hradu z počátku 14. stol., Stádlecký empírový most z r. 1848 u jezu U Marků.

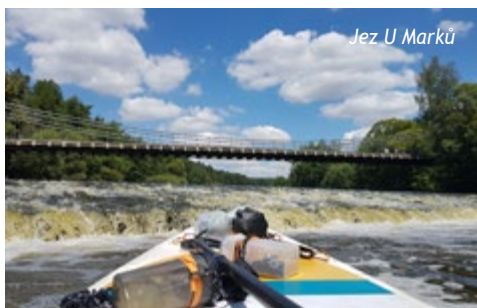
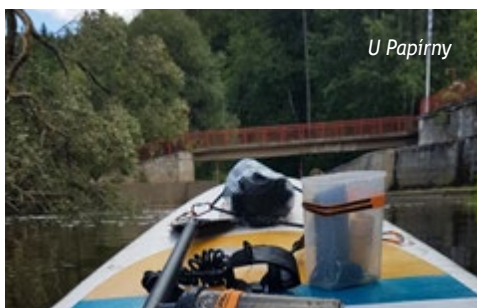


Rady do kapsy – bezpečně a radostně

U paddleboardingu je nutné dodržovat zásady bezpečnosti, a ty jsou v mnohém podobné jako u jiných vodních sportů.

- Při jízdě na paddleboardu je doporučeno používat plovací vestu – také plavcům může zachránit život. Dnes se již používají i záchranné nafukovací pásy – inflatable belt pack (podoba velké ledvinky, zatažením se uvolní vzduch z tlakové bombičky a nafoukne se vzduchem naplněný válec nebo "podkova", které vytáhnou paddleboardistu zaručeně na hladinu).
- Nepádlujte sami – podobně jako na horách, i na vodě se vyplatí jezdit alespoň ve dvou. Snižuje se riziko při nenadálé situaci a zvyšuje společenský prožitek.

- Paddleboardista by měl dbát nejenom na svoji bezpečnost, ale brát ohledy na své okolí, a to je:
 - ohleduplnost k plavcům
 - neomezovat a neohrožovat ostatní plavidla na vodě
 - znalost zákonů (zákon č. 114/ 1995 Sb., o vnitrozemské plavbě vyhláška č. 344/1991 Sb., tzv. Řád plavební bezpečnosti a vodní zákon 254/2001 Sb.)
- Pro jízdu na divoké vodě je nutné používat vodáckou helmu, případně mít sebou házečí pytlík inflatable belt pack (pomoc druhým).
- Na moři nebo velkých vodních nádržích je nezbytné jezdit s bezpečnostním lankem, které zabrání případné ztrátě plováku. Jízda ve vlnách a větru se doporučuje již pokročilejším a zkušenějším jezdcům. Na divoké vodě se hodí pouze lanko rovné, ale také ne



vždy. Naopak na moři a vodních nádržích lze jezdit s krátkým lankem (stočený bovden).

- Každý paddleboardista by měl znát svoje možnosti a zdravotní stav. Podle toho může zvolit přiměřenou jízdu na SUPu vzhledem k délce trasy, povětrnostním podmínkám a charakteru vody (moře, divoká voda, rybník apod.)

Jízda na řece

- Paddleboardista musí sledovat stav vody. Mělká voda může zapříčinit zadrhnutí ploutví a následný pád – nebezpečí zranění.
- Neoprénové boty jsou nutností, protože řečiště má různou hloubku a přes jezy se někdy přenáší.
- Průjezd jezů se doporučuje pouze s dostatečnou znalostí místa a vyplatí se vybavit neoprénovými doplňky vzhledem k možnému odření o kameny apod.
- Vyplatí se sledovat rybáře, jejich počínání a délku nahozených udic.

Jízda na vodní nádrži

- Nevžadují-li to podmínky, jízda by měla být vždy spíše podél a v dosahu břehu než uprostřed nádrže. I zde platí, že s kvalitním vybavením se snižuje riziko nebezpečí.
- Pozor na ostatní plavidla: parníky, motorové čluny, vodní skútry, plachetnice, windsurfy, hausbóty aj.
- Na otevřených plochách dochází často k větřným poryvům a vzniku vln – pádlovat proti větru a vlnám je velmi náročné.
- Podmínkou pro jízdu na vodní nádrži je leash – bezpečnostní lanko.

Jízda na moři

- Je obdobná jako na velké vodní nádrži, ale objevují se zde i jiné jevy pro jízdu na SUPu nebezpečné. Vyplatí se znalost místní fauny, jako je například přítomnost žraloků.
- Při pádlování na moři musí paddleboardista znát čas přílivu, odlivu a povětrnostní podmínky. Vyplatí se znát místní podmínky, jako jsou velké vlny, vítr a spodní mořské proudy.

Závody na paddleboardu

Ve světě i v České republice se konají závody na paddleboardech. Na klidné vodě se jezdí



spíše vytrvalostní disciplíny (10 km a více). Na divoké vodě se jezdí převážně na umělých kanálech vybudovaných pro vodní slalom s pravidly obdobnými pro tento vodní sport. Oblíbeným závodem se stal Krumlovský maraton na Vltavě, kde jezdí paddleboardisté jeden den sprint cca 200 m s jízdou přes jeden jez a druhý den soupeří na trati 25 km Rožmberk - Český Krumlov, přičemž zdolají šest jezů. Pro závodní účely se vyrábějí SUPy s vlastnostmi, které paddleboardistovi napomáhají dosáhnout nejlepších výsledků v dané disciplíně. Na dlouhé tratě jsou SUPy z materiálů, jako je karbon, mají malou váhu a tvarově jsou úzké a dlouhé. U divoké vody jde naopak o odolnost materiálu a pohyblivost SUPu a v souvislosti se stabilitou, která by měla být dostatečná vzhledem k vodním podmínkám. Průkopníky paddleboardingu a v současnosti již zkušenými odborníky se stali mimo jiné paddleboardisté na <http://www.paddleboardshop.cz/>. Posunuli tento sport v posledních letech mezi běžnou populaci, učinili z něj pohybovou aktivitu pro každého, ale udávají krok také v závodní oblasti (klidná - divoká voda, extrémní sjezdy). Testují nové materiály i tvary, otestovali a jezdí již také s úspěchem SUPy pro „celou rodinu“, na kterých může jet pohodově 4 – 10členná posádka.

Vážení čtenáři, jsme na konci abecedy paddleboardingu od A do Z, která se možná stane vaším rádcem a kuchařkou při objevování tajů paddleboardingu s jejich rozmanitostí a možnostmi využití při vašem aktivním a zdravém způsobu života. Přeji vám skvělou jízdu a mnoho jedinečných zážitků.

PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY

36
osob

Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.



12
osob

Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.



TĚLOCVIČNA

11x12
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

