

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

UROŠ ČADEŽ

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja

Športna rekreacija

VESLANJE NA DESKI STOJE – SUP – STAND UP PADDLE

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Boris Sila

SOMENTOR

asist. dr. Matej Majerič

RECENZENT

doc. dr. Jernej Kapus

Avtor

UROŠ ČADEŽ

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se svojim staršem, ki so mi omogočili šolanje in me vedno motivirali za delo. Moji ženi Maji, ki mi je ves čas stala ob strani in izdelala nazorne skice. Stefanu Greuelu, s katerim sva posnela slikovno gradivo. Ani Tušek za lektoriranje. Fakulteti za šport, ki mi je omogočila študij, ter mentorju, prof. doc. dr. Sili, in somentorju, asist. dr. Majeriču. Ter vsem ostalim, ki so mi kakor koli pomagali na moji poti.

Hvala.

Ključne besede: športna rekreacija, SUP, veslanje na deski, turizem in didaktika

VESLANJE NA DESKI STOJE – SUP – STAND UP PADDLE

Uroš Čadež

IZVLEČEK

Športnorekreativna ponudba ima vedno večji delež v turistični ponudbi. Sodoben način življenja in ozaveščanje ljudi o pomenu športne vadbe prepričata vedno večji delež ljudi k aktivnemu preživljanju počitnic. K temu, da bo ponudba bogatejša in kvalitetnejša, lahko pripomore tudi veslanje na deski stoje. V Slovenijo počasi prihaja vedno več opreme in informacij in tako zasledimo tudi vedno več ljudi, ki se s tem športom že ukvarjajo, prodajajo opremo ali jo celo izposojajo.

Temeljni namen diplomskega dela je prvič v slovenskem jeziku predstaviti šport nekoliko širše, da se bo slovenska ponudba strokovno razširila na vseh ravneh športa, saj v svoji osnovi kot predznanje zahteva le plavalno znanje in omogoča vadbo vseh starostnih kategorij. Diplomsko delo je v celoto zaokroženo zbrano delo iz različnih tujih virov o zgodovini, opremi in didaktičnem postopku učenja z dodanim slikovnim gradivom in tridnevnim programom vadbe v šestih enotah ter opisom možnosti v slovenskem okolju, ki nudi obilo možnosti s svojimi naravnimi danostmi. Predvsem v poletnem času lahko na večjih rekah, jezerih in morju najdemo različne idealne pogoje za vadbo. Ob močnejšem vetru se na morju pojavijo tudi manjši valovi, ki popestrijo vadbo. Slovenske reke pa nudijo cel spekter težavnosti, kjer lahko preizkusimo svoje znanje. V Sloveniji ni le večjih valov, ki jih lahko najdemo na obalah oceanov.

Key words: sports recreation, SUP, tourism and didactics

SUP – STAND UP PADDLE

Uroš Čadež

SUMMARY

Sports recreation has become a very important part of tourist offer. The modern way of life and increasing awareness of the importance of sports training convince a great proportion of people to spend their holidays actively. SUP can help to enrich tourist offer. As one can see, Slovenia is becoming well-equipped and informed; people are getting involved in practising this sport, selling or renting equipment.

The basic purpose of the thesis is to present a wide aspect of SUP in Slovenian language for the first time in order to move SUP, which requires only basic swimming knowledge and is suitable for training in all age groups, to a higher professional level. The thesis material is collected from various foreign sources about the sport's history, equipment and didactic learning process, and supported with some personal parts, such as images and a three-day training program in six units considering Slovenian environment which offers plenty of opportunities with its natural attributes. Summer time especially offers perfect conditions for training on big rivers, lakes and the sea. Under suitable weather conditions on the sea, when winds are strong enough, they build up waves which can make training more fun. Rivers offer full range of difficulty to test our skills. The only thing missing in Slovenia are large waves that can be found on oceans' beaches.

KAZALO VSEBINE:

1.	Uvod	8
2.	Zgodovina	9
3.	Oprema.....	12
3.1	Deska	12
3.2	Smerniki.....	14
3.3	Veslo	16
4.	Varnost in reševanje.....	17
4.1	Reševanje iz vode	19
5.	Vpliv vadbe na telo	21
6.	Didaktični postopek učenja	24
6.1	Osnovni položaj	26
6.2	Zavesljaj	27
6.3	Obrati za 180°	28
6.4	Pričetek jezdenja valov	30
7.	Obstoječe smeri razvoja	33
8.	Možnosti razvoja v Sloveniji	37
9.	Tridnevni program poučevanja veslanja na deski stoje	38
10.	Sklep	43
11.	Viri:	44

KAZALO SLIK:

Slika 1: Hawaisurfing (Civelli, 2010).	9
Slika 2: Kopija stare deske (NMAI, 2012).	9
Slika 3: Dolge deske (Light, 2012).	10
Slika 4: Transport v Angliji (Emerson, 1886).	10
Slika 5: Deska (osebni arhiv).	12
Slika 6: Sprednja ukrivljenost (osebni arhiv).	13
Slika 7: Spodnja stran deske (osebni arhiv).	13
Slika 8: Robovi deske (osebni arhiv).	13
Slika 9: Krov deske (osebni arhiv).	14
Slika 10: Ukrivljenost na zadnjem delu (osebni arhiv).	14
Slika 11: Zadnji del deske (osebni arhiv).	14
Slika 12: Smerniki (osebni arhiv).	15
Slika 13: List vesla (osebni arhiv).	16
Slika 14: Dolžina vesla (osebni arhiv).	17
Slika 15: Reka (osebni arhiv).	20
Slika 16: Varnostna razdalja (osebni arhiv).	25
Slika 17: Nošenje deske (osebni arhiv).	25
Slika 18: Vstajanje na deski (osebni arhiv).	26
Slika 19: Osnovni položaj (osebni arhiv).	26
Slika 20: Predklon (osebni arhiv).	26
Slika 21: Položaj nog (osebni arhiv).	27
Slika 22: Zaveslaj (osebni arhiv).	28
Slika 23: Preprijem (osebni arhiv).	28
Slika 24: Obrat (osebni arhiv).	29
Slika 25: Obrat (osebni arhiv).	29
Slika 26: Hiter obrat (osebni arhiv).	29
Slika 27: Padec (osebni arhiv).	29
Slika 28: Padec (osebni arhiv).	29
Slika 29: Mini val (osebni arhiv).	31
Slika 30: Manjši val (osebni arhiv).	32
Slika 31: Deske (Starboard SUP, 2011).	34
Slika 32: Za daljše razdalje (Suzie trains Maui, 2011).	34
Slika 33: Reke (Stand up paddling the Rio Micos, SLP Mexico (2010).	34
Slika 34: Reševalna deska (Starboard SUP, 2011).	34
Slika 35: V nahrbtnik (Red paddle co., 2012).	35
Slika 36: Napihljiva deska (Red paddle co., 2012).	35
Slika 37: Joga (Meyer, 2011).	35
Slika 38: Fitnes? (SUP FIT, 2011).	36
Slika 39: V Münhnu (Münich river SUP on imagine surfer, 2011).	36
Slika 40: V Coloradu (Stand up paddle surfing the Colorado river 2011).	36

1. Uvod

Turistična ponudba v Sloveniji se razvija na različnih področjih in eno izmed njih je zagotovo tudi športno rekreacijska ponudba. Še več, mnogi se ukvarjajo s športom in svoje počitnice načrtujejo tam kjer se bodo s svojim hobijem lahko ukvarjali. Medtem ko je zimski turizem vezan bolj na smučišča, je poletni turizem med drugim vezan tudi na različne naravne vodne vire. Plavanje, veslanje, jadranje na deski, jadranje, smučanje na vodi idr. se pojavljajo na različnih lokacijah po Sloveniji. Veslanje na deski stoje – SUP se počasi širi in vse več ljudi spoznava šport, ki ima veliko možnosti za širši razmah. Edina pogoja za udejstvovanje sta voda in plavalno znanje. Šport je primeren za vse starosti, ni potrebne veliko opreme, učenje za osnovno uporabo pa poteka hitro in nudi obilo možnosti razvoja tudi v ekstremne smeri.

Oprema je raznolika in specifično narejena za različne načine uporabe. Največja razlika je v obliki in velikosti deske. Daljše bolj ohranjajo smer in pridobijo večjo hitrost, večje so bolj stabilne, manjše bolj odzivne ... Vseeno pa na začetku kupimo desko, ki jo lahko uporabljamo dejansko v vseh pogojih. Veslo je orodje, ki ga držimo v rokah, in od njegove teže ter prožnosti je odvisen izkoristek našega zavesljava.

Učenje poteka hitro in na mirni vodi v brezvetrju lahko v nekaj urah veslamo precej zanesljivo. Tehnike se tako naučimo hitro, medtem ko se razvoj ravnotežja in vzdržljivosti ne konča nikoli, tako kot se ne končajo različni izzivi, ki jih lahko najdemo v različnih pogojih.

V Sloveniji je že mogoča izposoja opreme na morski obali in reki Dravi, sicer pa obstaja možnost uporabe tudi na jezerih. K razširitvi ponudbe pod strokovnim vodstvom bo pripomoglo tudi to delo, saj v Sloveniji ni na voljo obširnejšega gradiva o opremi in poučevanju v slovenskem jeziku. Na spletu lahko najdemo informacije o opremi na straneh izdelovalcev, o opisu opreme in poučevanju pa lahko beremo v tujih virih.

Namen diplomskega dela je raziskati šport, ki je v svetu že razširjen, in predstaviti zgodovino športa, opremo ter didaktični postopek učenja s slikovnim gradivom v slovenskem jeziku. Dodatni del je tridnevni program učenja v šestih enotah in predstavitev možnosti razvoja v slovenskem okolju.

2. Zgodovina

Havaji (Hawaii), otoki vulkanskega izvora, s peščenimi plažami, sredi največje vodne gmote na svetu in najbolj oddaljeni od ostalih celin že od nekdanj predstavljajo nekaj posebnega. Ljudje so v posebni povezavi z oceanom, saj jim nudi vir preživetja in tudi predstavlja nevarnosti. Havaji so bili odkriti leta 1778 po odpravi Jamesa Cooka, kaj se je dogajalo stoletja pred tem odkritjem, pa ostaja skrivnost. Najstarejše deske, ki jih hranijo v svetišču »Honolulu Bishop Museum«, so stare več kot 200 let. Ko so v zgodnji kulturi izdelovali deske, so se ločile glede na uporabnika. Vodje so izdelali deske iz dreves »wiliwili«, ostali pa iz dreves »koa«. Pred vsakim posekom so imeli različne obrede, deblo pa so oblikovali z ostrimi kamni in brusili z grobimi koralnimi kamni. Deskanje na valovih je bilo v tistem času povezano z duhovnostjo in željo po razumevanju mehanike valov. Po letu 1778 je deskanje na splošno nazadovalo, tako kot se je spreminjala kultura zaradi priseljevanja in izkoriščanja domorodcev.

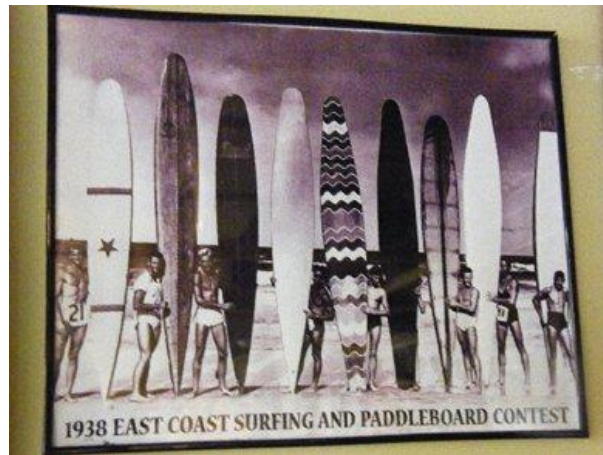


Slika 1: Hawaisurfing (Civelli, 2010).



Slika 2: Kopija stare deske (NMAI, 2012).

V 20. stoletju pa je otočje obiskal novinar in pisec člankov Jack London ter bil nad športom navdušen. Skupaj z avanturistom in poslovnežem Alexandrom Humom Fordom in lokalnim »waterman« vodnim človekom Georgeom Freethom so ustanovili prvo organizacijo »Outrigger Canoe and Surfboard Club«. Ob deskanju pa se je istočasno razvijalo tudi veslanje s kanuji (slika 1). V nekaj letih je šport postal tako popularen, da je območje postalo prenatrpano. Klub je imel 1200 članov in nekaj sto članov na čakalni listi, ki so za 5 ameriških dolarjev na leto lahko shranili desko na obali. George Freeth je bil kot najboljši deskar v tistem času nato povabljen v kalifornijski Los Angeles za pomoč pri promociji športa (slika 3).



Slika 3: Dolge deske (Light, 2012).

Na Havajih so na željo turistov izdelali tudi prve tandemske deske, ki so omogočale »beachboy« fantom, da so turisti doživeli občutek deskanja na valovih. Prelom deskanja se je zgodil leta 1950. Deskanje naravnost ni bilo več zanimivo, pri stranskem drsenju pa je velikokrat spodneslo zadnji del deske (»slideass«), ker deske niso imele smernikov (slika 2). John Kelly, Fran Heath in Wally Froiseth so po končanem deskanju prišli iz vode in odrezali »boke« deske, tako da je zadek imel obliko črke V. S to spremembo je zadnji del deske bolje držal smer in nove deske so dobile ime »hotcurl«.

Največji delež k popularnosti športa je prinesel Hollywood leta 1956, ko je bil posnet film Gidget, ki je širše predstavil kulturo »surferjev«. Tudi glasba je bila del kulture. Na začetku je bila to večinoma glasba, ki je izvirala iz Havajev, kasneje pa so bili znani Dick Dale, Beachboys idr. Surferska kultura se je ohranjala in razvoj športa je z novejšimi materiali in vedno širšo medijsko popularnostjo napredoval po vsem svetu (Kampion in Brown, 1997).

Medtem ko je oblika udejstvovanja na Havajih že od samega začetka usmerjena bolj v športno smer, pa se je v Evropi podobno gibanje odvijalo predvsem v transportne namene. V Sloveniji so koliščarji v bakreni dobi na Ljubljanskem barju uporabljali drevake za plovbo po močvirju (Štih, 2008). Slika 4 prikazuje primer transporta najverjetneje v Angliji konec 19. stoletja.



Slika 4: Transport v Angliji (Emerson, 1886).

V Benetkah so še danes znani gondoljeri, katerih prve omembe segajo v leto 1500. V stoječem položaju na zadnjem delu gondole veslajo z veslom v oporni vilici, tako da je potreben zavesljaj in protizavesljaj, ki ohranja smer veslanja (Gondola, 2012).

Uradni začetek rekreativnega športa SUP se je pričel v zgodnjih šestdesetih letih na obali Waikiki na Havajih. Velik razmah je v tistem času doživelo deskanje na valovih, kateremu je v veliki meri podobna tudi nadaljevalna oblika SUP. Havaji s svojimi naravnimi danostmi – večjimi valovi, so pritegnili mnogo deskarjev na valovih, ki so na deskah leže veslali z rokami in v pravem trenutku vstali ter se stoje gibali po valu.

Fotografije so lep spomin na uspešno ujete valove. V takratnem času še ni bilo na voljo večjih teleobjektivov, in zato so se učitelji, da so lahko posneli boljše fotografije, morali približati vadečim. Takrat tudi niso obstajali vodoodporni fotografski aparati, zato ga je bilo potrebno ohraniti na suhem. Večje deske, ki so nudile dober ravnotežni položaj, in veslo za lažje premikanje pa so postali kombinacija, ki se je ohranila in začela razvijati v različnih smereh. Učiteljev, ki so na tak način fotografirali vadeče, se je prijel vzdevek »beach-boy-style surfing«, ki je prehodno ime za SUP – Stand up paddle ali veslanje na deski stoje. Šport je večji razmah doživel po letu 2000 zaradi vse večjega števila tekmovanj in medijske razširjenosti.

V Sloveniji se je šport pojavil dokaj pozno, a vseeno doživlja hiter razmah. Vse več ljudi pozna šport, ga tudi preizkusi ter z jim tudi nadaljuje. Zanimivo je, kako se je šport v Sloveniji pojavil in kako hitro so ga vključili v svojo ponudbo obvodni športnorekreativni centri – ne glede na to, da Slovenija tradicionalno ni država, v kateri so se tovrstni športi pojavljali v zgodovini. Vprašanje pa je, ali je šport v svetu res tako zanimiv, da bo tudi pri nas postal razširjen, ali so to le marketinške poteze proizvajalcev, ki hrepenijo po zaslužku.

Šport, ki je predstavljen v nadaljevanju, ima zagotovo več možnosti razlage. Pozitivni učinki vadbe in zavedanje Slovencev, da ukvarjanje s športom zvišuje kakovost življenja, so morda v pravem trenutku predstavili protiutež sedečemu načinu življenja z gibanjem v naravnem okolju. Morda je uspehu športa botrovala podobna želja, kot je leteti po zraku, ki ni naše domače okolje, torej sobivati z vodo, premagovati nove ovire in zakonitosti fizike, ko lahko stojimo in skoraj dobesedno hodimo po vodi. Morda gre le še za eno izmed možnosti popestitve našega prostega časa, ko si vsi želimo spoznati in storiti kaj novega. Za jadranje na deski, deskanje na valovih ali kajtanje, ki so danes že razširjeni športi v svetu, potrebujemo specifične vremenske pogoje, veslanje na deski pa je lahko alternativa, ko ti niso na voljo. Ali pa so tradicionalni športi predragi in je cenovno dostopnejše ukvarjanje z veslanjem na deski nadomestek dražjim oblikam rekreacije. Vsekakor je razlogov z pozitivno noto, ki so in bodo šport še naprej razširjali med množice, več (The history of stand up paddle surfing, 2008).

3. Oprema

Povzeto po Burgoyne, N., 2010.

3.1 Deska

Deska je največji in najpomembnejši del opreme. K pestri ponudbi najrazličnejših desk je pripomogel širok razmah športa v svetu v različnih pogojih in na različnih mestih. Za začetek je najbolj primerna največja in najširša deska, kar jih je mogoče dobiti (slika 5). Stabilnost deske je odvisna prav od teh dveh lastnosti. Dolžina ne vpliva toliko kot volumen deske in njena širina, se pa največ uporablja pri opisu deske. Za prve zavesljaje so zato najprimernejši tako imenovani »super tankerji«, ki so približno 350 cm dolgi, 75 cm široki, 12 cm debeli in imajo do 250 l volumna.



Slika 5: Deska (osebni arhiv).

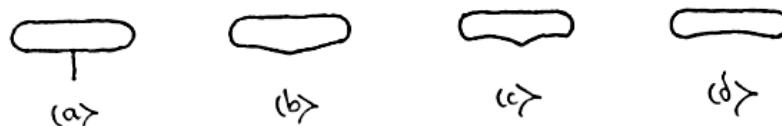
Deska za ženske je nekoliko drugačna. Žensko telo, ki je lažje in šibkejše od moškega, potrebuje tudi moči, teži in obliki telesa prilagojeno opremo. Prevelika in pretežka deska bo zmanjšala možnosti uporabe. Tako kot je širina ramen manjša, morajo biti tudi deske ožje, saj preširoka deska otežuje veslanje naravnost in za zaveslaj je potrebno iztegniti roke bolj, kot je udobno, kar lahko povzroča bolečine. Teža deske je odvisna predvsem od uporabljenih materialov za izgradnjo. Prevelika teža otežuje nošenje in vadbo. Tudi vgrajena ali nalepljena držala za nošenje so zelo priročna. Za začetek so zato najbolj primerne približno 270 cm dolge, 10 cm debele in 68 cm široke. Debelina desk se giblje od 10 do 13 cm. Debelejše deske zagotavljajo večji volumen za večje osebe. Prevelika debelina ni dobra zaradi tega, ker lahko dvigne središčno težiščno točko in zaradi tega nekoliko oteži ravnotežni položaj. Za uporabo torej potrebujemo dovolj debelo desko, da nas bo obdržala nad gladino, obenem pa dovolj tanko, da bo omogočala dober nadzor.

Deske se razlikujejo tudi po sprednji krivini (slika 6). Bolj ukrivljene so bolj bananaste oblike in primernejše za večje valove, saj zmanjšujejo možnost potopitve konice deske in posledičnega padca. Bolj ravne konice pa ponujajo boljše drsenje na mirnih vodah.



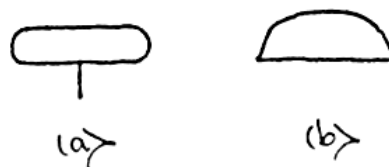
Slika 6: Sprednja ukrivljenost (osebni arhiv).

Tudi oblika spodnje strani deske ima velik vpliv na zmogljivosti in obnašanje deske (slika 7). Ravno dno omogoča dobro stabilnost. Oblika črke V zmanjša stransko stabilnost, poveča pa njeno odzivnost na valu in hitrost. Obstaja še več različnih oblik, ki so bolj stvar privatnih oblikovalcev in osebnega okusa. Konkavna oblika (slika 7 d), dvojno konkavna (slika 7 c), ravna (slika 7 a) ...



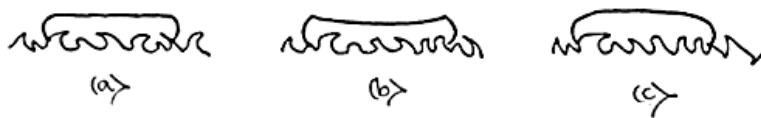
Slika 7: Spodnja stran deske (osebni arhiv).

Spodnji robovi deske so lahko bolj oglati (slika 8 b) ali okrogli (slika 8 a). Oglati robovi omogočajo hitrejšo odzivnost deske in pomagajo pri ravni smeri veslanja. Bolj okrogli robovi pa so primernejši za hitre zavoje na valu, ampak zahtevajo boljši nadzor nad desko.



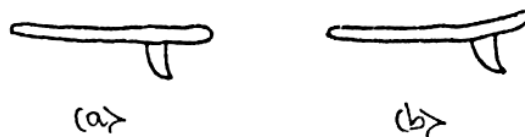
Slika 8: Robovi deske (osebni arhiv).

Krov deske ali zgornja stran je lahko ravna (slika 9 a), konkavna (slika 9 b) ali konveksna (slika 9 c). Na ravni površini ne trpijo sklepi. Omogoča naraven položaj telesa in z ravno površino ne moremo zgrešiti. Konkavna oblika površine ponuja nekoliko več vzvoda za hitrejšo zavoje in nekoliko zniža središčno težiščno točko telesa, kar pa omogoča stabilnejši položaj na deski. Tudi tekmovalne deske za mirno vodo imajo nekoliko konkavno obliko. Konveksna oblika je bolj praksa starejših dolgih desk, saj daje občutek, da nas sili preko roba v vodo.



Slika 9: Krov deske (osebni arhiv).

Krivina (slika 10 b) na zadnjem delu deske omogoča boljšo vodljivost deske na valovih in ohranja več pridobljene hitrosti na valu skozi zavoj. Ukrivljenost na zadnjem delu je izrednega pomena tudi pri »noseringu«, ko se zadek deske zagozdi v val, lahko premaknemo svoje telo povsem na konico. Ravna krivina (slika 10 a) pa naredi desko bolj počasno za zavoj, kar pa je dobro za daljša križarjenja.



Slika 10: Ukrivljenost na zadnjem delu (osebni arhiv).

Velik vpliv na obnašanje deske ima tudi oblika zadnjega dela deske. Na splošno oglati in široki kvadratni zadek (sliki 11 a in 11 b) nudita zabavo v različnih pogojih. Okrogel ali diamantni zadek (sliki 11 c in 11 d) manjša stabilnost na mirni vodi, je pa bolj tekoč na valovih. Koničast zadek (slika 11 e) omogoča večjo hitrost. Dvojni koničast zadek (slika 11 f) pa naj bi zmanjševal turbulenco za desko in zato nudil mirnejšo vožnjo.



Slika 11: Zadnji del deske (osebni arhiv).

Več o razvoju in ponudbi desk je v poglavju o obstoječih smereh razvoja.

3.2 Smerniki

Smerniki na zadnji spodnji strani deske imajo izreden pomen za obnašanje deske. Pravilna nastavitvev in izbira smernikov lahko veliko počasno desko spremeni v bolj odzivno in obratno. Kar dobimo ob nakupu deske, ni nujno vedno tudi najboljše. Lahko pa že s postavitvijo in številom smernikov vplivamo na odzivnost deske. Obstajajo različne postavitve smernikov na desko in različne oblike smernikov.

Običajna postavitev na tradicionalnih deskah je z enim centralnim smernikom (slika 12 a). Teža zadnje noge za smernikom vodi desko v zavojih na majhnih in velikih valovih. Centralni smerniki so vseh oblik in velikosti. Daljši smernik omogoča stabilnejšo smer vožnje, medtem ko krajši omogoča lažje zavoje na valovih. Ni pomembna le dolžina smernika, temveč tudi oblika in površina ter nastavitev. V reži za pritrditev lahko običajno nastavimo odmik od zadnjega dela deske. Bolj bo smernik pomaknjen nazaj, bolj bo deska držala smer vožnje, bolj bo postavljen naprej, lažje bo deska zavijala. Če centralnemu smerniku dodamo še dva manjša, ob straneh dobimo nastavitvev 2 + 1 (slika 12 b). Danes najbolj običajna postavitev nudi dober oprijem tudi na nekoliko večjih valovih in ohranja dobre lastnosti centralne postavitve. Vseeno pa je za veslanje na mirnih vodah boljša centralna postavitev, saj nudi manjši upor.

Trojno postavitev enako velikih smernikov (slika 12 c) uporablja danes večina profesionalcev, saj omogoča večji spekter trikov, medtem ko je za mirno vodo manj primerna, saj manjša površina smernikov nudi manj opore in zato deska ne drsi tako naravnost. Obstajajo še postavitve le dveh velikih ob straneh (slika 12 d) ali štirih manjših ob straneh (slika 12 e) ... Ko imamo že nekaj znanja in občutka, lahko eksperimentiramo in ugotovimo lastno kombinacijo, ki nam najbolj ustreza.



Slika 12: Smerniki (osebni arhiv).

Neobvezna, ampak priporočljiva pripomočka na deski sta še varnostna vrvica in penast sloj na zgornji strani deske. Penast sloj na deski ima nekaj pozitivnih in nekaj negativnih lastnosti. Pena je bolj udobna za sklepe in kolena pri veslanju na kolenih ter ohranja lastnosti za daljše časovno veslanje. V primerjavi z voskom se ne tali in ne povzroča umazanije ter nima toliko spreminjajočih lastnosti. Po drugi strani pa se pena lahko napije vode in je zato nekoliko težja, zaradi vmesnega sloja je lahko nekoliko zmanjšan občutek, daljše je sušenje deske po uporabi, temne barve lahko pregrevajo desko, poleg vsega pa je nekoliko dražja. Za začetniško uporabo je penast sloj priporočljiv dodatek.

Varnostna vrvica je obvezen element. Pritrjena je na zadnjem delu deske in gležnju. Na začetku več padamo v vodo in vrvica nam pomaga nazaj do deske ter varuje ostale udeležence. Ob močnem vetru ali ob vodnih tokovih onemogoča, da bi desko odneslo stran. Na valovih pa je obvezna za našo varnost, varnost deske in vseh ostalih udeležencev v vodi. Pri nakupu vrvice pa moramo biti pozorni na kvaliteto. Tanke ali stare niso primerne, saj se lahko strgajo ravno ob nepravem času. Varnostne vrvice obstajajo v dveh oblikah. Ravne se nam vlečejo po vodi, vendar se v primerjavi z navitimi ne raztegnejo in nato skrčijo. V nepravem trenutku lahko to pomeni, da navita varnostna vrvica desko izstrelji direktno nazaj v naše telo.

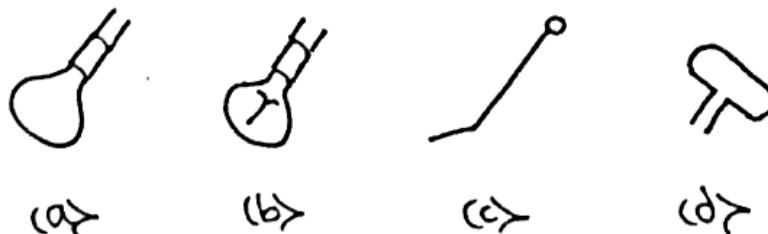
Obleka in čevlji so odvisni od območja učenja in temperature. Pri nižjih temperaturah je potrebna neoprenska obleka, ki ima lahko kratke ali dolge rokave in je različnih debelin. Čevlji lahko varujejo pred hladom, nevarnimi predmeti ali skalami pod vodnim površjem. Za

izredno hladne okoliščine pa obstajajo tudi rokavice in kapuca. V vročih in sončnih poletnih dneh ne smemo pozabiti na zaščito pred soncem, in sicer s tankimi majicami za v vodo iz »lycra,« sončno kremo, kapuco ipd.

3.3 Veslo

Vesla obstajajo v različnih materialih in oblikah. Uporabljamo jih za veslanje na mirnih vodah in zavijanje ter kontroliranje položaja na valovih. Material, oprijem in teža so glavne lastnosti, ki jih moramo upoštevati pri nakupu vesla. Najnovejši modeli so iz karbona. Glede na svojo težo nudi največjo moč in primerno upogibnost. Vesla iz steklenih vlaken imajo v primerjavi s karbonskimi nekoliko več upogljivosti, ki je lahko pri večjih in močnejših uporabnikih lahko celo prevelika. Cenovno so dostopnejši. Naravi prijaznejša so lesena vesla. So naravnega izvora in zato potrebujejo boljše nego. Najtrša in najbolj vzdržljiva vesla so narejena iz aluminija. So nekoliko težja in niso upogibna, cenovno pa so najbolj dostopna.

Oblika vesla je prirejena veslanju stoje. Nad listom vesla je krivina (slika 15 c), ki na začetku zavesljaja zaradi oblike, ko vstavimo veslo v vodo, vodo potisne nekoliko navzdol in posledično dvigne sprednji del deske, na koncu zavesljaja pa omogoča lažji izstop iz vode. List je običajno v obliki kaplje (slika 15 a). Večji list je bolj primerne za daljše umirjeno veslanje, medtem ko manjši omogoča hitrejši pospešek. Ravna oblika lista (slika 13 a) včasih povzroča plapolanje vesla v vodi, zato obstajajo tudi vesla s sredinsko izboklino (slika 13 b), ki omogoča bolj raven zavesljaj. Medtem ko plapolanje vesla nudi boljši občutek gibanja vode pod desko, je lahko takšno veslo bolj mirno in primernejše za začetniško razvijanje občutka. Ročaj vesla pa je zaključen v obliko črke T (slika 13 d) za lažji in boljši oprijem.



Slika 13: List vesla (osebni arhiv).



Slika 14: Dolžina vesla (osebni arhiv).

Dolžina vesla je lahko pri vsakem posamezniku drugačna, splošno pravilo pa je, da raztegnemo dlan nad glavo, tako da se palec dotika glave, konica mezinca pa določa pravilno dolžino (slika 14).

4. Varnost in reševanje

Varnost mora biti pri vsakem udeležencu na prvem mestu, ko vstopa v vodo. Za vadbo potrebujemo primerno okolje in opremo, in sicer:

- prostor na kopnem za opremo in ogrevanje;
- varen dostop v vodo, ki mora biti brez ostrih skal in ne sme drseti;
- dovolj veliko območje v vodi omogoča zadostno varnostno razdaljo, ki mora biti vsaj 15 m;
- oprema mora biti brezhibna: nepoškodovana deska, varnostna vrstica in rešilni jopič;
- pozorni moramo biti na sončno sevanje, pred katerim se zaščitimo s sončnimi kremami, pokrivali in primernimi majicami;
- v primeru vadbe v hladnejši vodi obstaja možnost podhladitve, zato izberemo temperaturi primerno neoprensko oblačilo, po potrebi kapuco, čevlje in rokavice;
- kadar se na vadbo odpravimo sami, moramo biti pozorni na subjektivne dejavnike in nevarnosti, ki izhajajo iz nas samih; pomembna je psihofizična pripravljenost, zavedanje svojih sposobnosti in objektivno ocenjevanje nevarnosti.

Reke

Varnostni vidiki na rekah obsegajo več podrobnosti. Reka mora biti primerna za vadbo, kar pomeni, da mora biti hitrost reke pri vadbi začetnikov skoraj nična. Globina mora biti enakomerna ali globlja od 1,5 m, saj lahko le tako pri padcih vemo koliko je voda globoka. Če ne izstopamo na istem prostoru, moramo imeti več možnosti za varen izstop iz vode.

Reke so specifično okolje s svojimi značilnostmi, na katere vplivajo geografski položaj (gorska ali ravninska), porečje, vodostaj ... Voda se neprestano giba in ustvarja različne vodne tvorbe: tok, protitok, vrtnčenje, jezik, val, rola ... (Vest, 1996).

Tok je gibanje vode z določeno hitrostjo, ki je odvisna od naklona in oblike struge. Protitok, ki se pojavi za določenimi ovirami, je uporaben za počitek ali pa reševanje. Valovi se pojavijo ob prehodu hitrega toka v počasnega, ob nenadni spremembi rečnega odseka ali padca, pri prehodu potopljene ovire, zlivanju pritokov ... Večji se lahko tudi lomijo na vrhu. Niso tako nevarni kot role, saj zajete predmete ali osebe po kratkem času izpustijo. Role nastanejo, kadar voda zadane ob oviro ali pada čez njo, in so izjemno nevarne. Jezovi so tako izredno nevarni, saj so role lahko zaprte in ne izpustijo ujete stvari ali človeka, razen ob povečanju ali zmanjšanju vodostaja (Vest, 1996).

Nevarna so tudi cedila, ki prepuščajo vodo, ne pa večjih objektov. To so npr. podrti drevesa, ograje ipd. Reke so običajno tudi hladnejše. Mirna voda odvaja toploto 25-krat hitreje kot zrak, tok reke z 8 km/h pa do 250-krat hitreje, zato lahko pride do podhladitve v vodi, ki vodi do onemoglosti in se lahko konča tudi s smrtjo. Tudi najboljši plavalci se v vodi z 10 stopinjami Celzija izčrpajo po 10 minutah (Kapus idr. 2004).

Nikoli ne smemo pozabiti tudi na subjektivne dejavnike nevarnosti, ki izhajajo iz udeležencev samih. Pogosti dejavniki, ki prispevajo k pogostosti nesreč, so precejevanje svojih sposobnosti, znanja, telesne pripravljenosti ali same reke, objestnost in drznost, strah, panika...

Priporočila za varno uporabo:

- brezhibna oprema (deska, veslo, varnostna vrstica, rešilni jopič),
- vremenska zaščita (proti soncu in toplotna – veter, hladna voda),
- primerna hidracija (pred vadbo, med njo in po njej),
- vadba vsaj v dvoje – možnost pomoči,
- upoštevanje osebnih psihofizičnih lastnosti in sposobnosti.

Na morju:

- vadimo v bližini obale,
- upoštevamo plimovanje morja in z njim povezane tokove ter morske tokove,
- v predpripravi naredimo načrt poti, obvestimo prijatelja, kam gremo in kdaj se nameravamo vrniti,
- s seboj imamo dodatno opremo: mobilni telefon, energijsko ploščico, več tekočine in nekaj denarja,
- preverimo vremensko napoved (močni vetrovi, nevihte, megla).

Na rekah:

- izberemo reko ali odsek reke s primerno stopnjo težavnosti,
- v predpripravi pripravimo načrt poti in možnosti samoreševanja v primeru nepredvidenih situacij,
- uporabimo dodatno opremo – čelado, obuvala, reševalno vrv.

Na večjih valovih:

- opazujemo valove in druge udeležence,
- veslamo čez valove v kotu 90°,
- ne vadimo, če smo v dvomu glede svojih zmožnosti,
- poznati moramo podvodno gladino in lokalne nevarnosti,
- poznati moramo varna mesta.

4.1 Reševanje iz vode

Kljub naravi športa se vedno lahko zgodi nesreča in potrebno je reševanje. Pozitivno je, da imamo pri sebi veliko plovilo, ki ga lahko uporabimo za podajo utaplajočemu, ali pa nezavestnega povlečemo na desko in tako lažje plavamo do kopnega ali čolna. Ameriški reševalci iz vode ponekod za reševanje iz vode uporabljajo posebno izdelane deske, ki majo ob robu dodane ročaje za lažji prijem. Uporaba deske nudi tudi boljši pregled nad vodo, saj vidimo od zgoraj.

Reševanje drugega

Pri reševanju iz divjih voda je vedno treba najprej poskrbeti za ljudi, šele nato pride na vrsto reševanje opreme, ki mora potekati brez tveganja in ogrožanja življenj. Pri tem reševalec izbira med različnimi načini reševanja, od najbolj preprostega in varnega do bolj zapletenih in tveganih:

1. pritegnitev pozornosti in usmerjanje utaplajočega z navodili,
2. doseg utaplajočega z brega s pripomočkom (daljša palica ali vrv),
3. reševanje z brega z metanjem reševalne vreče z vrvjo,
4. reševanje s plovilom (splav ali čoln),
5. osebno reševanje.

Ko se zgodi nesreča, moramo najprej oceniti stanje. Utoplajoči je lahko onemogel, nerazsoden ali v negibnem stanju. Če opazimo, da je nesreča hujša, takoj pošljemo nekoga, da pokliče pomoč, če smo sami, pa najprej rešimo človeka. Glede na stanje se odločimo za način reševanja. Onemoglemu se približamo, da se lahko prime za desko, in ga počasi odvedemo na varno. Nerazsodnega utaplajočega rešujemo tako, da se mu približamo na razdaljo, kjer nas ne more doseči, in mu podamo desko, ki jo držimo za varnostno vrvico, da se je utaplajoči lahko oprime. Če pa je utaplajoči v negibnem stanju, izvajamo osebno reševanje. Izvajamo lahko prijem bočno pod roko za nasprotno roko ali za prsni koš, mornarski prijem za obe roki za hrbtom ... Pomembno je, da negibnega opazujemo in držimo nad vodno gladino (Kapus, 2012).

Reševanje iz divjih voda

Samoreševanje

Praden pride do nas pomoč, se lahko ob dobri pripravljenosti rešimo že sami. Na divjih vodah je za uspešno samoreševanje potrebna dodatna zaščitna oprema, in sicer čelada, zaščitne obleke in čevlji. Potrebni sta tudi dobra telesna in psihična pripravljenost ter zmožnost hitrega presojanja. Ob izgubi opreme moramo plavati do brega in za lažje reševanje si je dobro že pred odpravo na vodo ogledati porečje. Poznati je treba nevarne kraje, iz vode dostopna mesta za izplavanje in način plavanja za doseg tega kraja.

Pri plavanju se obrnemo na hrbet z nogami naprej in tik pod vodno gladino. Ta položaj omogoča pregled nad smerjo in lažje dihanje. Udarce blažimo s stopali, ki so najmanj občutljiva. Za lažje ohranjanje na vodni gladini si lahko pomagamo z desko, paziti pa moramo, da je deska spredaj. Ko pogoji omogočajo, preidemo v prsni položaj za učinkovitejše plavanje k bregu. V prsni položaj preidemo tudi takrat, kadar opazimo oviro pred nami. Iz takega položaja lažje prečimo oviro. Paziti moramo, da nas ne potegne pod oviro, saj se lahko tudi zagozdimo. Izogibati se moramo podirajočim valovom, jih preplavati ob robu, kjer so šibkejši, ali se potopiti in preiti skozi, kjer ni povratnega toka. Enako velja tudi za umetne jezove. Potopiti in izplavati moramo nižje od meje povratnega toka. Izplavanje iz toka reke je najlažje v povratnem toku, ki se pojavi za statičnimi ovirami ali v notranjemu delu zavoja reke, kjer je tok počasnejši (slika 15) (Kapus idr. 2004).



Slika 15: Reka (osebni arhiv).

5. Vpliv vadbe na telo

Vsaka aktivnost, s katero se pričnemo ukvarjati, ima vpliv na naše telo in ga prične spreminjati. Spreminjati oz. izboljševati se pričnejo osnovne motorične sposobnosti: gibljivost, moč, koordinacija, hitrost, ravnotežje in preciznost. Vadba ima velik vpliv tudi na vzdržljivost, ki jo nekateri uvrščajo med motorične sposobnosti, sodi pa med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema (Pistotnik, 1999).

Gibljivost

Gibljivost (fleksibilnost) je motorična sposobnost doseganja maksimalnih obsegov (amplitud) gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika (Pistotnik, 1999).

S starostjo se gibljivost zmanjšuje zaradi obrabe hrustančnih oblog v sklepih, zmanjševanja elastičnosti obsklepnih struktur, pa tudi zaradi zmanjševanja elastičnosti mišic kot posledice manjše vsebnosti tekočine v tkivih. Z redno vadbo se lahko visoko stopnjo gibljivosti zadrži še v pozno starost. V povprečju so ženske zaradi telesne zgradbe in hormonske sestave 20–30 odstotkov bolj gibljive kot moški (Pistotnik, 2003).

K vsaki vadbi sodi aktivno ogrevanje pred vadbo in umirjanje ob koncu. Tudi veslanje na deski zahteva ogrevanje; izpuščanje ogrevanja hitreje vodi do poškodb. Dinamične raztezne vaje so bolj prisotne pri ogrevanju, medtem ko statične raztezne vaje vključimo v zadnji del umirjanja. Tako ob vsaki vadbi izboljšujemo ali ohranjamo gibljivost. V svetu obstaja tudi vadba joge na deskah, tako da lahko gibljivost vadimo tudi neposredno na deskah. Več o jogi na deskah v poglavju o turizmu.

Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Sila mišic je sila, ki nastane na podlagi delovanja mišice kot biološkega motorja. V mišici se namreč kemična energija pretvarja v mehansko in toplotno energijo, pri čemer se izzove mišična kontrakcija (napenjanje, krčenje), katere zunanji izraz je mišična sila. Moč človeka pa je produkt sile in hitrosti (Pistotnik, 1999).

Vrste moči je mogoče določiti glede na izbrane vidike. Tako lahko izberemo tri glavne vidike določanja moči kot motorične sposobnosti: vidik deleža telesa (mišične mase), s katerim premagujemo obremenitev, vidik tipa mišičnega krčenja in vidik silovitosti (Ušaj, 2003).

Vidik deleža telesa oziroma mišične mase loči dve vrsti moči (Ušaj, 2003):

- splošno (vezana na celo telo) in
- lokalno (vezana na določeno mišično skupino).

Glede na vidik tipa mišičnega krčenja delimo moč na (Ušaj, 2003):

- statično, ki se kaže kot sila izometričnega krčenja, in
- dinamično, ki se kaže kot sila pri dinamičnem krčenju.

Z vidika silovitosti moč delimo na (Ušaj, 2003):

- maksimalno (največjo) moč – to je tista vrsta moči, ki se kaže kot premagovanje največjih bremen in obremenitev ali v delovanju z največjo silo,
- hitro ali eksplozivno moč, ki se kaže kot premagovanje bremen in obremenitev s kar največjim pospeškom,
- vzdržljivost v moči, ki se kaže kot dlje časa trajajoče premagovanje bremen in obremenitev.

Ne glede na raznolikost vrst moči lahko pri veslanju na deski razvijamo prav vse osnovne sklope. Zaradi nestabilnega stoječega položaja vplivamo na celo telo. Spodnji del drži telo pokonci in skupaj s trupom lovi ravnotežje. Mišično krčenje je statično, zaradi nestabilne podlage pa vseeno tudi dinamično. Roke in ramenski obroč imata lahko lokalno glede na moč veslanja tudi večjo obremenitev, ki pa je vedno dinamična. Na silovitost moči lahko vplivamo z izbiro načina veslanja. V splošnem prevladuje vzdržljivostna moč. Zaradi daljšega trajanja aktivnosti potrebujemo konstantno vzdržljivost. Zaradi zunanjih dejavnikov (vetra ali valov) ali pa načina treninga lahko veslamo tudi z večjo silovitostjo ali izvajamo hitre sprinte za razvoj hitre oz. eksplozivne moči, ki jih kasneje potrebujemo za boljše lovljenje valov.

Koordinacija

Koordinacija gibanja je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih, sestavljenih gibov in zapletenih gibalnih nalog. Kaže se v učinkoviti realizaciji časovnih, prostorskih in dinamičnih dejavnikov. Pri tem v telesu potekata dva procesa, to sta načrtovanje gibalnega programa in njegovo uresničevanje s sprotnimi popravki in prilagoditvami situaciji (Pistotnik, 1999).

Koordinacijsko veslanje na deski ni zahtevno. Z učenjem tehnike veslanja ob hkratnem korakanju po deski bomo izpopolnjevali predvsem koordinirano delo rok, opazen pa bo tudi napredek pri hitrosti in natančnosti preprijemanja vesla glede na stran veslanja.

Hitrost

Hitrost je sposobnost za izvedbo gibanja z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času (Pistotnik, 1999). Pojavi se lahko kot hitrost reakcije, hitrost posamičnega giba ali kot hitrost izmeničnih gibov. V največji meri je odvisna od prirojenih lastnosti (v več kot 90 odstotkih). Zelo je odvisna od gibljivosti, koordinacije gibanja in moči.

Hitrosti ne razvijamo v smislu veslanja, kjer zaradi upora vode na veslo tako hitro veslanje ni mogoče. Razvija pa se predvsem zaradi lovljenja ravnotežja pri hitrih korekcijskih gibih.

Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih (dopolnilnih in nadomestnih) gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je ta porušen (Pistotnik, 1999). Ravnotežje delimo na dinamično (ohranjanje ravnotežnega položaja v gibanju) in statično (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju).

Zaradi nestabilne podlage v največji meri pri vadbi razvijamo ravnotežje in propriocepcijo. Že samo statična staja na deski zahteva nekaj sposobnosti, veslanje toliko več, veslanje v nemirni

vodi pa zahteva največ korekcije. Pri vseh vajah lahko povečamo vpliv vadbe in jo otežimo s pogledom čez ramo nazaj ali z veslanjem z zaprtimi očmi. Pojem propriocepcija se nanaša na sposobnost ohranjanja ravnotežja telesa ali njegovih posameznih delov s povečano stabilnostjo sklepov, te lastnosti pa delujejo preventivno, da ne prihaja do poškodb.

Preciznost

Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti želenemu cilju (Pistotnik, 1999). Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer zadevamo cilj (tarčo) ali pa tam, kjer je treba izvesti gibanje po natančno določeni tirnici (krivulji, trajektoriji).

Tehnika veslanja se izboljšuje s preciznim veslanjem. Za optimalno veslanje v ravni smeri je potrebno vedeti, kje se zavesljaj začne, kje potuje in kje konča pot v vodi.

Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost opravljanja dolgotrajne aktivnosti. Gre v bistvu za odpornost proti utrujenosti, ki je glavni omejevalni dejavnik vzdržljivosti. Biološko osnovo vzdržljivosti predstavljajo aerobni energijski procesi, ki so edini zmožni dolgotrajne sprotne obnove zalog ATP-ja. To zmogljivost omogoča kisik, ki prihaja v mišice prek dihalnega sistema in krvožilnega sistema. Zgornja meja vzdržljivosti je definirana z največjo porabo kisika med naporom – VO₂ max (Ušaj, 2003).

Vzdržljivost je glavna funkcionalna sposobnost za polno energijsko življenje. Z veslanjem na deski zaradi dolgotrajne aktivnosti v največji meri razvijamo aerobno vzdržljivost. Z vadbo krepimo srce in žilni sistem ter dihalni sistem. Zaradi dolgotrajne aktivnosti nizkega napora se v največji meri porablja energija iz maščobnih zalog, medtem ko lahko s kratkimi sprinti ali z večjo intenzivnostjo vplivamo tudi na anaerobne procese in s tem na povečevanje mišične mase in maksimalne moči.

V grobi razdelitvi sposobnosti lahko opazimo vpliv na prav vse dele. Tako lahko trdimo, da je vpliv na telo pri veslanju na deski stoje celosten.

6. Didaktični postopek učenja

Kam na prvo vadbo

Kadar pridobivamo začetno znanje ali pa se učimo nov trik, se izogibajmo drugim vadečim v vodi. Ne glede na naše znanje lahko pri učenju novih stvari pademo, zato je varnostna razdalja vedno pomembna, da naša oprema ali mi ne pademo na kar koli trdega. Za prvo vadbo je najprimernejša mirna voda. Jezera, večje mirne reke ali umirjeno morje so najprimernejši za prve zavesljaje. V slovenskem morju ni nevarnosti zaradi močnih tokov ali visokega plimovanja. Če se prvič podamo na vadbo v tujini na večjih morjih ali oceanih, se ne pozabimo pozanimati glede tokov in lokalnih nevarnosti, kot so plitvi grebeni oz skale.

Območja se kategorizirajo v tri barve: zeleno, rumeno in rdečo. Varna zelena območja imamo lahko vedno za varna, tokovi so minimalni in ni podvodnih nevarnosti. V zelenih območjih lahko tudi varno počivamo vedoč, da se pogoji ne bodo spremenili niti ob prihodu naslednjega seta valov. Rumena območja se lahko spreminjajo iz varnih v nevarna, npr. ob prihodu skupine valov. Tudi območja blizu skalnatih ovir so lahko varna, ob nepredvidljivem dogodku ali padcu pa postanejo nevarna. Rdečih območij pa se zaradi naše varnosti in varnosti drugih izogibamo, saj gre za območja z nizkim podvodnim grebenom, s skalnato obalo, z močnim tokom, bližino plavalcev, ki bi jih lahko poškodovala naša oprema ... Veslanje med plavalci ni dovoljeno; tudi če bi lahko priveslali ali se pripeljali z valom do obale, je vedno bolje prej odnehati. Rdečim območjem se torej izogibamo in pazimo tudi drugod, saj se lahko pogoji dnevno spreminjajo. Najlažje se je pred vsako vadbo pozanimati glede območja, v katerem želimo veslati. Lokalni poznavalci ali reševalci iz vode so seznanjeni s pogoji in so najboljši vir aktualnih informacij.

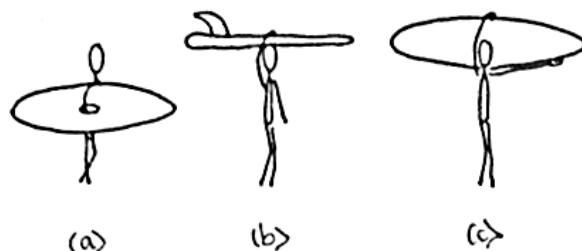
Varnost pri prvi uporabi na mirni vodi

Ko se prvič podamo na vodo, imejmo zadostno varnostno razdaljo (slika 16). Na začetku je potrebno pridobiti občutek za svojo opremo, zato je najbolje, da večkrat na različne načine padamo v vodo in opazujemo opremo, kako se odziva. Izvajamo sprehod preko nosa ali repa in nato skok v vodo. Vedeti moramo, kolikšna je največja razdalja med nami in najbolj oddaljeno točko – vedeti moramo, kje se oprema začne in kje konča. Če k temu dodamo še približno 10 m, lahko rečemo, da smo na varni razdalji. Val dodatno raztegne varnostno vrv, zato je potrebna večja razdalja. Nato stopimo na robova deske in jo pričnemo gugati na strani tako sunkovito, da se obrne, in spoznamo njeno prečno stabilnost. Tako bo prva vadba že vplivala na razvoj ravnotežja in pokazala, koliko truda je potrebna, da se deska preobrne. Spoznavanje z opremo in varnostna vadba obenem postavljata tudi dobre temelje nadaljnji vadbi.



Slika 16: Varnostna razdalja (osebni arhiv).

Preden se odpravimo v vodo, ne smemo pozabiti na ogrevanje. Ko smo ogreti in pripravljeni, lahko desko nesemo do vode na več načinov. Najlažje je, če ima deska vgrajeno držalo (slika 19 a) – majhno, lepo oblikovano luknjo v težišču deske za lažji oprijem, desko pa lahko naložimo tudi na ramo (slika 17 c) ali glavo (slika 17 b).



Slika 17: Nošenje deske (osebni arhiv).

Simulator

S simuliranjem elementov lahko na obali treniramo elemente v olajševalnih okoliščinah. Z deske odstranimo smernike in jo položimo na ravno podlago. Vstajanje na deski, osnovni položaj telesa, položaji nog, tehnika zavesljaja in obratov bodo tako v lažjih okoliščinah lažje izvedljivi in jih bomo tako hitreje usvojili. Dobro delo na simulatorju nam bo olajšalo delo v vodi.

Prvi koraki z desko v vodi

Ko prinesemo desko do vode, jo počasi položimo v vodo na globini vsaj do kolen. Ko pričnemo s plezanjem na desko, tako ne poškodujemo smernikov. Še preden začnemo plezati na desko, moramo najti središčno točko deske. Plezanje od zadaj ali spredaj je težje izvedljivo, saj se deska potopi in lahko spolzi izpod našega telesa. Ko smo na strani, se z rokami primemo preko deske drugega roba in se potegnemo nanjo. Lahko se potegnemo na trebuh in iz ležečega položaja pričnemo s pritegovanjem kolen pod telo ali pa že takoj damo eno koleno na desko in se tako povzpnejo na desko. Ročaj za nošenje deske nam v obeh primerih olajša vzpenjanje na desko. Če za vzpenjanje potrebujemo obe roki, lahko veslo položimo prečno na desko. Tudi če pade v vodo, ni problema, saj plava na vodi. Lahko pa ga držimo v roki in pazimo, da ga držimo prečno, saj se zaradi ukrivljenosti list lahko zlomi. Ko smo na obeh kolenih in držimo veslo v obeh rokah, smo pripravljeni, da vstanemo (slika 18).



Slika 18: Vstajanje na deski (osebni arhiv).

Še enkrat preverimo, kje je težišče deske, in prvo nogo postavimo skoraj na rob deske na celo stopalo. Nato pritegnemo še drugo nogo, jo postavimo na drugi rob v razkoračno stoji, vzravnamo hrbet in skoraj do konca iztegnemo noge. Lahko pa iz položaja na kolenih postavimo noge na sprednji del stopal in dvignemo kolena. Tako bo že nekoliko težje vzdrževati ravnotežni položaj; ko ga ulovimo, pa prenesemo težo na cele podplate, izravnamo hrbet in vstanemo v osnovni položaj.

Padec v vodo

Kot smo že omenili, sta za varen padec potrebna rešilni jopič in varnostna vrstica pri primerni varnostni razdalji od drugih udeležencev ali ovir v vodi. Pri padcu pa moramo biti pozorni tudi na to, da se takrat, ko začutimo, da bomo padli, ne poskušamo ujeti na desko ali kaj podobnega, saj lahko hitro pride do udarca. Ko vidimo, da bomo padli, pademo stran od deske. Veslo je pri padcu lahko nevarno za nas, našo opremo in druge udeležence, zato pazimo, da ga držimo v rokah stran od deske.

6.1 Osnovni položaj

Sproščen osnovni položaj na deski je osnova za nadaljnje delo (slika 19). Paralelna stoji v širini ramen, rahlo pokrčeni gležnji, kolena in kolki, vzravnani trup telesa in glava v podaljškju s pogledom usmerjenim naprej, ne v vodo ali desko. Drža vesla z eno roko na koncu in z drugo za tretjino dolžine vesla oddaljeno od prve ter obrnjenega s krivino naprej. S položajem vesla v vodi pridobimo tudi tretjo oporno točko, ki nam pomaga pri lovljenju ravnotežja. Nepravilen, nesproščen položaj onemogoča dobro ravnotežje, zmanjša vidno polje, vodi do bolečin in otežuje veslanje (slika 20).



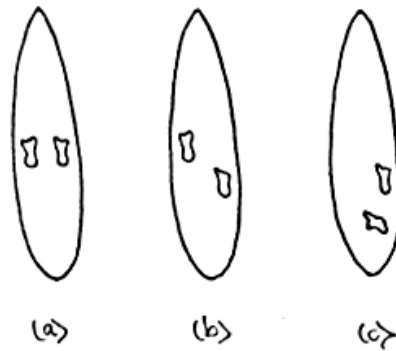
Slika 19: Osnovni položaj (osebni arhiv).



Slika 20: Predklon (osebni arhiv).

Na deski lahko stojimo na različnih mestih. Paralelni položaj (slika 21 a) omogoča na začetku najboljše lastnosti. Naraven položaj omogoča veslanje naravnost, obračanje in tudi prebijanje

skozi manjše valove, ki se že lomijo. Predkoračna stoja (slika 21 b), kjer je ena noga nekoliko pred drugo, še vedno v središču deske, nam omogoča več moči, lažje obračanje in boljše ravnotežje v smeri naprej-nazaj, vendar pa zmanjša stransko stabilnost. Na daljših izletih je dobro menjavanje omenjenih položajev in sprednje noge, kar omogoča boljšo prekrvavljenost. Za jezdenje valov se uporablja tretji položaj – »surf« (slika 21 c), kjer je zadnja noga pomaknjena bliže repu deske. Ta položaj je v mirujočem položaju zelo nestabilen, na valovih pa omogoča boljši nastop.



Slika 21: Položaj nog (osebni arhiv).

6.2 Zavesljaj

Sprva bo veslo v naših rokah delovalo kot nekaj nerodnega in nenaravnega, ampak kaj hitro bo delovalo kot naravni podaljšek našega telesa. Za dobro tehniko veslanja je potrebno veslo pravilno držati. List vesla je na nasprotni strani deske kot roka, ki drži T-ročaj, tako da je krivina lista obrnjena naprej. To omogoča, da na začetku zavesljaja vodo potisnemo navzdol in s tem desko nekoliko dvignemo iz vode, na koncu zavesljaja pa veslo ne dviga vode in s tem potaplja deske, kar bi upočasnilo drsenje.

Pravilna tehnika zavesljaja je osnova za zabavo na vodi. Z dobrim zavesljajem lahko veslamo dlje, prepotujemo večje razdalje in lažje ujamemo valove. Zavesljaj se prične pred nami, nekoliko stran od konice deske (slika 22), in konča v širini pete stopala, kjer lahko list zaradi ukrivljenosti enostavno izstopi iz vode. Pri predolgem zavesljaju pri izvleki vesla dvigamo tudi vodo, kar pomeni, da pritiskamo desko bolj v vodo in zaradi tega zmanjšujemo hitrost ter porabljamo več energije za dvig vesla. Veslo v vodi pri zavesljaju poskušamo imeti čim bolj umirjeno. Manj ko se premika oz. plapola, učinkoviteje bomo prenesli moč. Veslo mora v vodi potovati naravnost nazaj, da ne pride do rotacije. Pokrčene roke bodo črpale moč bolj iz mišic na rokah, bolj iztegnjena pa tudi iz rame in trupa, ki sta tudi močnejša. Tako je najbolje, da so roke le malenkost upognjene. Zgornja roka vodi veslo in potiska stran od telesa, spodnja pa vleče. Vseeno pa moramo na začetku paziti, da veslo ne plapola v vodi ali tolče ob desko. Potrebni sta koncentracija in manjša moč, da zavesljaj izvedemo naravnost in pravilno. Moč bomo dodali z boljšo tehniko in vadbo. Zavesljaj se lahko razlikuje tudi glede na to, ali hočemo hitro pospešiti ali prepotovati daljše razdalje. Krajši in hitri zavesljaji nas bodo hitreje spravili v gibanje, medtem ko so daljši primerni za čas, ko že imamo neko hitrost in jo želimo le ohranjati, pri tem pa porabimo manj energije, kot če bi veslali hitro.



Slika 22: Zaveslaj (osebni arhiv).

Veslanje naravnost nam bo na začetku delalo preglavice. Veter, valovi in vodni tok vplivajo na naše veslanje. Ob različnih pogojih bomo tudi mi prilagajali tehniko veslanja. Najpomembneje je, da veslo damo v vodo 20–25 cm stran od konice deske, kar nam omogoča ravno pot potovanja vesla skozi vodo. Če imamo veslo v vodi na levi strani, damo nekoliko več teže na desno nogo in deska bo potovala bolj naravnost. Med vsakim zavesljajem dodajmo še fazo drsenja, ko veslo potuje po zraku naprej, in tudi to bo pripomoglo k bolj umirjeni vožnji. Veslamo lahko na levi in desni strani deske. Preprijem izvedemo s čim manj preprijemi v sproščeni stoji (slika 23). V povsem mirnih okoliščinah bomo za ravno veslanje naredili od štiri do šest zavesljajev na vsaki strani. V vetrovnih pogojih pa je možno, da bomo za ravno veslanje uporabljali le eno stran. Zato je pomembno, da razvijamo obe strani enakomerno – tudi zaradi enakomernega mišičnega razvoja obeh polovic telesa. Pogosto imamo dominantno stran, na kateri lahko veslamo bolje, dejstvo pa je, da nam zmožnost veslanja na obeh straneh enakomerno omogoča bolj kontrolirano veslanje in da lahko ujamemo več valov.



Slika 23: Preprijem (osebni arhiv).

6.3 Obrati za 180°

Na začetku se bomo obračali počasi in umirjeno. V paralelnem ali predkoračnem stoječem položaju damo veslo v vodo tik ob konici deske. Veslo spustimo v višino pasu in v vodi z veslom rišemo črko C. Na začetku zavesljaja veslo potuje stran od deske, na pol poti pa se počasi začne vračati proti repu deske (slika 24). Po končanem zavesljaju zamenjamo roki in ponovimo zaveslaj na drugi strani v obratni smeri (s pričetkom pri repu deske) (slika 25).



Slika 24: Obrat (osebni arhiv).



Slika 25: Obrat (osebni arhiv).

Obrat za 180° pa lahko naredimo tudi hitreje, kar pa že zahteva boljšo tehniko in več ravnotežja ter obvladovanja deske. Noge postavimo v »surf« položaj, težišče prenesemo na zadnjo nogo, toliko, da se rep potopi in nos dvigne iz vode. Veslo je ves čas v vodi za ravnotežje in na začetku lahko delamo obrat z več majhnimi ter kratkimi zavesljaji, cilj pa je obrniti desko v enem samem zavesljaju. Ko je deska obrnjena, noge postavimo v paralelni položaj, da se deska izravna, in lahko nadaljujemo z veslanjem (slika 26).



Slika 26: Hiter obrat (osebni arhiv).

Hitrejši in večji obrat je mogoč, če rep deske potopimo globlje v vodo. Paziti moramo, da ga ne potopimo preveč (slika 28). Izguba ravnotežja pa je posledica nepravilne stoje (slika 27).



Slika 27: Padeč (osebni arhiv).



Slika 28: Padeč (osebni arhiv).

Še preden se podamo na valove, lahko na mirni vodi simuliramo start na val. Med normalnim veslanjem se postavimo v »surf« položaj, potopimo rep deske in nato s hitrimi, kratkimi in

močnimi zavesljaji potegnemo desko iz vode, vzgon vode pa doda še nekaj energije za hitrejši pospešek.

Vadbo otežimo tako, da med izvajanjem elementov gledamo nazaj prek rame. Tako se bo zgodilo tudi, ko bomo opazovali valove. Če lahko tako veslamo naravnost in naredimo hiter obrat, lahko vse ponovimo še z zaprtimi očmi, kar bo resničen test za naše ravnotežje.

6.4 Pričetek jezdenja valov

Varnost na valovih

Če smo v dvomih glede svojih zmožnosti ali ustreznosti razmer, ostanimo na suhem. Nevarnosti se na območjih z valovi izredno povečajo. Še preden gremo v vodo, je dobro opazovati druge udeležence v vodi, ki vedo, kje je pot stran od obale, kje se naredi kolona, ko se čaka na valove, kje se vstopi v val, kje je potrebno izstopiti, katerih območij se je potrebno izogibati ... Ko smo se pozanimali pri lokalnih deskarjih o specifičnosti območja in opazovali druge, kako in kje se gibajo, ali se celo v mirnem obdobju potapljali in raziskali vodno dno, se lahko varno odpravimo v vodo.

Kadar imamo večje valove, imamo tudi močnejše vodne tokove, ki so ciklični. Kjer se valovi lomijo proti obali, je tok usmerjen proti obali, ob robu valov pa je tok usmerjen stran od obale in je lahko tako močan, da nas brez truda odnese na primerno mesto za ponovni začetek ali stran od obale. Ko vstopimo v vodo, se najprej pojavi stranski tok, ki nas nese vzporedno z obalo in se nato obrne stran od obale. Ko potujemo ali veslamo proti mestu z možnostjo vstopa na valove, se ob večji gneči vzpostavi kolona, v kateri se za ohranjanje dobre volje ne vrivamo.

Vzemimo si tudi čas za počitek po veslanju. Na valu ima vedno prednost tisti, ki je na njem prvi, oziroma tisti, ki je bliže točki preloma, zato nikoli ne rinemo v gnečo. Varnostna vrv se pri padcu ob sili valov še dodatno raztegne, zato ne smemo pozabiti na primerno varnostno razdaljo. Ob padcu v valovitem območju je izjemno pomembno, da vzpostavimo pravilen položaj telesa in opreme glede na obalo. Vedno moramo držati opremo med nami in obalo, saj že najmanjši valovi lahko iztrgajo opremo iz rok in jo premetavajo pred seboj. Veslo je najbolje držati z obema rokama, tako da list, obrnjen nazaj, damo pod ramo, telo pa je obrnjeno z nogami proti obali. Hitro poskusimo prijeti desko, saj sunki, ko valovi desko odnašajo, niso prijetni za gleženj, poveča se tudi možnost raztrganja varnostne vrvice. Med valovi se hitro vzpnemo na desko in leže veslamo z rokami, z veslom pod prsmi, ali pa veslamo na kolenih z veslom. Če izgubimo desko, lahko plavamo na varno na več načinov. Z veslom lahko veslamo tako, da ga primemo bliže listu, kot da bi imeli čoln, lahko ga držimo z obema rokama pred telesom in tako vidimo, kam plavamo, z eno roko ob strani ...

Valovi

Predmet obravnave so vsi valovi, od najmanjših poletnih pa do največjih, ki segajo preko glave. Zabava pa se zagotovo prične na manjših in manj nevarnih. Že valovi, ki ne segajo niti do kolen (slika 29), nas lahko popeljejo nekaj metrov, kar pa je že dovolj za prve nenevarne

poskuse drsenja po valu. Valovi lahko nastanejo iz različnih vzrokov. Najbolj primerna za učenje so peščena območja, kjer se gladina vode počasi dviga. Pesek ne predstavlja nevarnosti, valovi se gradijo počasi, vseeno pa lahko dosežejo tudi večje razsežnosti. Največji izziv na takem območju bo prehod preko točke, kjer se valovi lomijo. Pripravljene pa moramo biti tudi na polne hlače mivke. Tako imenovani »pointbreaks« so točke, kjer se valovi lomijo, ko dosežejo neko oviro pod vodo ali pomol oz. majhen polotok.



Slika 29: Mini val (osebni arhiv).

Vadbo na valovih bomo pričeli na primerni velikosti valov (slika 29). Višina valov do kolen že nudi prve občutke potovanja po vodi in spoznavanje gibanja v valovih. Poleg stranske stabilnosti na mirnih vodah se v valovih pojavi tudi vzdolžna, saj lahko val pospeši desko oz. zavira, če se nos zarine v vodo. Valovi, ki se lomijo in niso višji od pasu, omogočajo, da jih prebijemo. V osnovnem paralelnem ali predkoračnem položaju mora biti deska pod pravim kotom obrnjena v val. Vodna pena nas bo nekoliko zaustavila, ampak hitro veslanje skozi območje z belo vodo ni nemogoče.

Kadar čakamo na valove, smo obrnjeni stran od obale, saj tako bolje vidimo valove. Ko se približa skupina valov, se obrnemo in pričnemo veslati: najprej počasi in v pravem trenutku tri do pet hitrih zavesljajev. Včasih je med veslanjem potrebno premakniti težišče nekoliko naprej, da sprostimo smernike in bolje pospešimo. Na val lahko vpademo pod kotom 90° ali pa nekoliko poševno. Vedno imejmo oči odprte za okolico, da ne izsilimo koga drugega oz. celo povzročimo nesreče. Da se ne bomo peljali naravnost proti obali, se najprej srečamo s spodnjim obratom (slika 30), ki mora biti tekoč, da ne izgubimo vse energije in se ustavimo. Ob tem nam bo veslo v pomoč pri ohranjanju ravnotežja in lažjem zavijanjem. Zadnjo nogo premaknemo nazaj nad smernike, da pridobimo večjo odzivnost deske, in se odločimo, v katero stran bomo zavili. Običajno se val začne lomiti in mi zavijemo v drugo stran, kar nam omogoča daljšo vožnjo. Z dobro izpeljanim spodnjim obratom prenesemo hitrost na vrh vala, kjer lahko obrnemo nazaj navzdol in pridobimo hitrost za nadaljevanje.



Slika 30: Manjši val (osebni arhiv).

»Noseride« ali »deskanje na nosu deske« je lik, v teoriji izpeljan izjemno enostavno. Z ravno, večjo in spredaj širšo desko ga bomo lažje izpeljali. Ko prenesemo težo na zadnji del deske, se ta prične ustavljati, in tik preden jo popolnoma zaustavimo, prenesemo težo na prvo četrtino ali celo tako daleč, da prsti visijo preko deske, s čimer pospešimo in zadnji del deske ostane v valu in tako drži ravnotežje. Najlažje se prestopamo s križnimi koraki. Lik zaključimo, preden se nos deske potopi v vodo, tako da prenesemo težo nazaj v središče deske in odpeljemo naprej.

Neidealni pogoji

Veter močno vpliva na nas, saj s svojim telesom predstavljamo upor, zaradi katerega nas odnaša v smeri vetra. Pri hitrosti približno 30 km/h veslamo skoraj s polno močjo, samo da ostanemo na mestu. To pa ne pomeni, da ob ugodni smeri vetra veslanje ni mogoče. Vseeno pa je potrebno znanje in izkušnje za prepoznavanje nevarnosti, saj so z močnim vetrom nevarnosti večje.

»Offshore« veter piha z obale na morje. Ta veter nam pomaga pri veslanju stran od plaže. Nevaren je, ker običajno na obali piha manj in v sunkih. »Sideshore« ali tako imenovani stranski veter nam lahko pomaga pri lovljenju valov. Z minimalnim veslanjem v veter se pripravimo na obrat in se obrnemo in pred valom, da nam veter v hrbet pomaga pri pridobivanju hitrosti. »On shore« veter, ki piha na obalo ne naredi lepe strukture vode, nam pri veslanju otežuje delo, in veslanje skozi valove, ki se lomijo, ni enostavno. Nam pa pomaga pri lovljenju valov in možno je, da nam včasih sploh ne bo treba zaveslati, da bi ujeli val. Spreminjajoč veter je za začetnike najslabša izbira, saj nepredvidljivi sunki otežujejo ravnotežje, medtem ko boljšim popestri vadbo in jim postavlja nove izzive.

7. Obstoječe smeri razvoja

SUP je športnorekreativna dejavnost in v svetu zajema velik del športnega turizma.

Definicija turizma po UN WTO namreč pravi, da so turizem aktivnosti, povezane s potovanjem in z bivanjem oseb izven običajnega življenjskega okolja za ne več kot eno leto, in sicer zaradi zabave (počitka), poslov in drugih motivov, ki niso povezani z izvajanjem dejavnosti, ki bi ustvarjale prihodek v tem okolju. Turizem pomeni vse aktivnosti nekega obiskovalca, ne glede na to, ali prespi ali je samo dnevni obiskovalec (Berčič, Slak Valek in Sila, 2010).

SUP je del turizma oz. športnorekreativnega turizma in Holloway in Robinson (2000) sta celo zapisala, da je »natančna definicija turizma popolnoma nemogoča stvar«. Njegov razvoj sega na najrazličnejša področja. V zadnjem obdobju prihaja povezanost športa in turizma vse bolj v ospredje. Pomen športa in njegova vloga v turizmu se iz leta v leto povečuje. Pojavljajo se celo turistična središča, kjer dominira športnorekreacijska ponudba. Berčič (2010) v raziskavah pojasnjuje stanje v Sloveniji, kjer je skupni razvoj vedno bolj izrazit, še vedno pa premajhen. Turistična ponudba nekega območja bi morala vsebovati tudi športne aktivnosti oz. programe. Vedno več ljudi se odloča za aktiven dopust, saj se življenjski slog prebivalstva spreminja in športno dejavni ljudje svoje aktivnosti udeležajo tudi na večdnevem ali tedenskem oddihu izven domačega kraja, kjer se zaradi človekove narave bivanja poleg primarnih aktivnosti pojavi tudi potreba po drugačni dejavnosti. SUP se pojavlja v turističnih središčih kot dodatna ponudba ali pa alternativna ponudba sorodnim vodnim športom (jadranje na deski, surfanje s padalom – kajtanje), kjer so potrebni določeni naravni pogoji, in če jih ni, popestri in ponudi nekaj novega. Hitrost razmaha športa v svetu pa pove, da obstaja možnost zabave prav za vse udeležence. O popularnosti športa pove veliko tudi število tekmovanj. Na Supracer (2012) je v svetovnem koledarju tekmovanj od decembra 2012 do junija 2013 na sporedu že več kot 60 tekmovanj po celem svetu.

V svetu sta se šport in oprema zanj razvila na najrazličnejših področjih. Starboard SUP (2011) je ena večjih proizvajalk opreme za SUP. Na svoji spletni strani ponuja preko 50 različnih modelov desk v sedmih večjih uporabnih skupinah in nekaj specifičnih primerkov. Večje discipline in zato razvite deske se delijo glede na pogoje, kjer bomo desko uporabljali. V vsakem športu na začetku lahko izberemo opremo, ki je primerna za vse oblike ukvarjanja, ne nudi pa optimalnih možnosti pri specifičnih razmerah.

Tako imenovane »allround« deske so primerne za začetnike, ki se še učijo in spoznavajo različna okolja. Drsnost je zadostna za veslanje po mirni vodi, nudi zanimiv spekter in ima dobro stabilnost pri lovljenju prvih valov (slika 31).

»Surf« deske imajo visoke zmogljivosti na valu v kompromisu z dobro stabilnostjo, medtem ko »prosurf« deske nudijo najboljše lastnosti na valu (slika 31).

»Surf/innovation« so krajše deske, ki potiskajo limit lastnosti naprej (slika 31).

Tekmovalne deske za mirne vode pa se dobro izkažejo v pridobljeni hitrosti (slika 31).



Slika 31: Deske (Starboard SUP, 2011).

Oceanske deske so boljše za daljše razdalje na odprtem valovitem morju ali tekmovanju (slika 32).



Slika 32: Za daljše razdalje (Suzie trains Maui. 2011).

Deske za raziskovanje in daljše razdalje imajo zelo dobro stabilnost in so primerne tudi za deskanje po rečnih strugah (slika 33).



Slika 33: Reke (Stand up paddling the Rio Micos, SLP Mexico (2010).

Med specifične deske spada deska za reševanje iz vode (slika 34). V Ameriki jih že uporabljajo tudi reševalci iz vode in njihovi odzivi so izredno pozitivni. Deska je nekoliko večja, opremljena z dodatnimi ročaji, reševalcu pa nudi predvsem veliko boljši pregled nad vodo, saj lahko stoji na vodi in bolje vidi nastalo situacijo. V primerjavi z majhnimi plovci, ki jih uporabljajo, pa je vseeno lahka in hitro mobilna. Kapus idr. (2004) omenjajo desko kot primerno za reševanje iz vode zaradi velikega volumna in možnosti, da se izognemo stiku z utapljajočim, če je ta v stanju agonije.



Slika 34: Reševalna deska (Starboard SUP, 2011).

Firma Red paddle se je usmerila v razvoj napihljivih desk (slika 36) in na tem področju prevzelo vodilno vlogo. Glavni prednosti napihljive deske sta majhna prostornina za

shranjevanje (slika 35) in vzdržljivost. Deski so dodali tudi zložljivo veslo in tako lahko celotno opremo spravimo v nahrbtnik. Lažji transport opreme predstavlja prednost za veliko uporabnikov, ki ne živijo v neposredni bližini vode. Vzdržljivost desk so prikazali na spletni strani tako, da so jo metali s strehe na trdna tla, se zapeljali čeznjo s kombijem in surfali valove pred kamnito obalo ter desko izpustili, da so jo valovi tolkli ob skale. Vzdržljivost pa je pomembna predvsem ob uporabi na rekah, saj so brežine običajno skalnate ter globina vode ni tako pomembna, saj ima deska tudi vzdržljivejše smernike (Red paddle co., 2012).



Slika 35: V nahrbtnik (Red paddle co., 2012)



Slika 36: Napihljiva deska (Red paddle co., 2012).

Meyer (2011) v Dominikanski republiki v svojem centru vodnih športov organizira tudi jogo na deskah (slika 37). Vadba na deskah v vodi nudi drugačno okolje za izvedbo vaj, saj je podlaga nestabilna in zato vadba drugačna. Telo mora v oteženih okoliščinah držati ravnotežje, kar dodatno vpliva na mišičje trupa.



Slika 37: Joga (Meyer, 2011).

Na Havajih v SUP FIT (2011) oglašujejo in organizirajo tudi fitness na SUP (slika 38) kot nadomestilo vadbi v zaprtih prostorih ter ponujajo možnost skupinskega ali individualnega dela na vseh ravneh znanja ali treniranosti. Za popolne začetnike ponujajo uvodno uro poučevanja, saj tako pridobljeno znanje že zadošča za vadbo.



Slika 38: Fitnes? (SUP FIT, 2011)

Mack (2009) je posvetil 10 let svojega življenja v iskanje pravega statičnega vala na rekah. Potoval je po Ameriki, Evropi in Afriki. Prevozil več kot 100 statičnih valov (sliki 39 in 40) in s tem dokazal spekter možnosti deskanja na rekah in njihovih valovih. Deskal je v klasičnem stilu, drugi pa so dokazali, da je mogoče deskati na manjšem in večjem rečnem valu tudi s SUP.



Slika 39: V Münhnu (Münich river SUP on imagine surfer, 2011).



Slika 40: V Coloradu (Stand up paddle surfing the Colorado river 2011).

8. Možnosti razvoja v Sloveniji

V Sloveniji imamo veliko vodnih virov, na katerih se v zadnjih letih vse pogosteje pojavlja tudi SUP. Morje, jezera in reke nudijo v poletnih mesecih optimalne pogoje za vadbo, česar sp se v zadnjem času začeli zavedati tudi nekateri ponudniki športnorekreativnih dejavnosti. Društvo SUP klub, ki deluje prek spleta, nudi izposojno opreme ter jo tudi prodaja. Na spletu lahko kupimo v Sloveniji tudi napihljivo desko na supaj.si ali pa jo prek spleta naročimo direktno od proizvajalcev.

Slovenska jezera imajo velik potencial; SUP bi lahko bil dodatna možnost prevoza na blejski otok, popestril bi športnorekreativno ponudbo v centru za šolske in občolske dejavnosti ob bohinjskem jezeru, ob večjem vodostaju pa omogočal potovanje po presihajočem Cerkniškem jezeru.

Na slovenski obali se lahko prilagodimo vetru. Na relaciji Koper–Izola–Strunjan–Piran lahko v primeru jugozahodnega vetra ali burje potujemo v obe smeri. Ob pomoči vetra in valov, ki nastanejo, je lahko hitrost veslanja večja. Piranski zaliv s svojo geografsko lego nudi obilo možnosti in zavetje pred premočno burjo. Izposoja opreme je trenutno mogoča v športnem društvu v Portorožu in v koprski Žusterni.

Tudi več slovenskih rek ima dovolj velik vodostaj in nizko hitrost toka, da omogoča vadbo. Na Dravi je izposoja že možna, in sicer v Drava centru v neposredni bližini Maribora, na Ljubljani pa bi si lahko ogledali mestno jedro še iz drugačne perspektive.

Težavnost rek je razdeljena v šest kategorij. Prva stopnja opisuje reko kot stoječo ali mirno s počasnim vodnim tokom, z majhnimi, dobro vidnimi ovirami in lahkim preходом mimo njih. Tveganje na prvi stopnji težavnosti je zelo majhno in samoreševanje lahko. Druga stopnja ali lahka divja voda ima manjše brzice z dobro vidnim ter širokim preходом. Samoreševanje je skoraj vedno lahko. Tretja stopnja ali srednje težka divja voda ima lahko večje brzice z nepravilnimi valovi in ovirami, ki se jih težko izognemo. Stopnje se naprej stopnjujejo do največjih težavnosti in nevarnosti.

Na divjih vodah začnemo na deski veslati na prvi stopnji in si postopoma nabiramo izkušnje. Ob pravilni predpripravi in veliko znanja ter zadostnih izkušnjah je vadba mogoča tudi na deročih rekah (slika 40).

Veliko možnosti ima SUP tudi kot dodatna vadba pri drugih športnih dejavnostih, saj omogoča razvoj ravnotežja, percepcije, mišic trupa, ramenskega obroča, koordinacije in natančnosti ramenskega obroča pri delu z orodjem idr. Ima lahko velik vpliv na marsikatero športno disciplino. Lahko pa SUP uporabimo le kot popestritev vadbe in širjenje motoričnih znanj za osnovno športno podlago.

V Sloveniji je potrebno omeniti ime Manca Notar. V letu 2012 je na evropskih tleh z le 16 leti osvojila 10 zaporednih tekem na mirnih vodah in se prebila na drugo mesto v Evropi. Tekmuje pod sponzorstvom enega izmed vodilnih proizvajalcev opreme Naish. Združenje AWSI (Association of Wind and Water Sports Industries) pa jo je nominiralo za »rajderko« leta 2012, kar dokazuje, da je naredila nekaj edinstvenega in dobrega za promocijo športa (Intervju: Manca Notar, 2012).

9. Tridnevni program poučevanja veslanja na deski stoje

Program predstavlja didaktično pot poučevanja začetnikov v treh dneh s šestimi vadbenimi enotami, ki pa jih lahko prilagodimo glede na pogoje, število učencev, opremo idr. Pogoji za izvajanje začetnih oblik je mirna voda, ki je lahko mirno morje, jezero ali zelo počasna reka. Cilj urjenja je spoznati opremo, varnostne vidike, osnovne tehnične elemente in možnosti nadaljnje uporabe. Pridobljeno znanje zadošča za varno osebno nadaljnjo udejstvovanje s športom. V prvi enoti je opisano več različnih vrst ogrevanja skozi igro, med katerimi izberemo po eno vadbeno enoto glede na pogoje. Vse nove elemente razložimo in demonstriramo. Pri vadbi pazimo, da vaje izvajamo v pogovornem tempu, ki je subjektiven glede na vsakega posameznika.

1. enota

Cilji:

Praktični cilji: uspešno vzpenjanje na desko, vstajanje na deski, sproščena stoja in varno padanje v vodo.

Teoretični cilji: spoznati opremo in varnostne vidike.

Razvojni cilji: razvoj ravnotežja.

Vsebine:

Oprema:

Najpomembnejši del opreme je deska. Za začetek mora biti čim večja, saj nudi boljšo plovnost in stabilnost. Oblika deske je začetniška oz. vsestranska, ki na začetku nudi optimalno uporabo v različnih pogojih. Obstajajo tudi ženski modeli desk, ki so v primerjavi z običajnimi nekoliko manjši in lažji. Na zgornjem delu naj ima deska mehak sloj pene, ki nudi nekoliko več udobja in boljši oprijem. Smerniki na zadnjem delu deske so obvezni, saj stabilizirajo smer gibanja. Običajno se na večjih deskah uporabi nastavitev treh smernikov, in sicer enega večjega in dveh manjših ob strani ali le enega večjega.

Vesla so različnih materialov in oblik. Veslo uporabljamo za veslanje na mirnih vodah in zavijanje ter kontroliranje položaja na valovih. Na začetku uporabljamo aluminijasto veslo primerne dolžine, ki je lahko nastavljiva. List vesla ima lahko sredinsko izboklino, ki začetnikom omogoča lažje veslanje.

Rešilni jopič je obvezen del opreme za vsakega začetnika.

Varnostna vrstica povezuje telo deskarja z desko. Onemogoča izgubo deske in zmanjšuje nevarnost za ostale udeležence v vodi. Za začetek naj bo močna in ravna. Zaradi minimalne dolžine 2 m se vleče za nami po vodi in ustvarja dodatno trenje. Ni pa nevarno, da bi se, tako kot navite, po padcu raztegnila in nato izstrelila desko nazaj v naše telo.

Varnost:

preden se podamo v vodo, moramo imeti informacije o območju: kako in kje v vodo, kakšne so možnosti izhoda iz vode. Območje gibanja v vodi in najmanjša varnostna razdalja med vadečimi. Nevarnosti na tem področju (ostre skale, valovi). Manjši valovi ne onemogočajo vadbe, so pa lahko nevarni v trenutku, ko se zlomijo, zato moramo paziti, da se ne nahajamo med desko in obalo, saj valovi desko vržejo proti obali. Pozorni moramo biti tudi na vodne tokove ter plimo in oseko.

Praktično v vodi:

Še preden se odpravimo v vodo, izvedemo ogrevanje. Aerobnemu delu naj sledi sklop razteznih gimnastičnih vaj s poudarkom na trupu, rokah in ramenskem obroču. Med ogrevanjem pa lahko izvedemo kakšno igro:

- stoja na eni nogi v parih, roke naslonjene na partnerjeve, partnerja poskušamo spraviti iz ravnotežja;
- stoja v krogu, vsak udeleženec doda kašen plesni gib ali vajo za štiri takte; ko prvi pokaže, vsi ponovijo, nato pokaže naslednji in vsi vse ponovijo od začetka – tako nastane na koncu plesna koreografija ali pa sklop različnih gimnastičnih vaj;
- vsi stojimo v krogu vsak s svojim veslom pred seboj; na plosk spustimo svoje veslo in primemo enega v desno (lahko dodamo tudi drug signal, ki pomeni, da primemo veslo na naši levi strani).

Varno prenašanje deske:

Če imajo deske vgrajen ročaj, lahko vadeči sami nesejo desko, če pa ga nimajo ali pa so vadeči otroci, eno desko neseta dve osebi do vode, nato pa vsak svojo odvede v vodo. Še pred odhodom v vodo preverimo varnostno opremo (rešilni jopič, varnostna vrstica, zaščita pred soncem).

Vstajanje na deski

Še preden začnemo s plezanjem na desko, moramo najti središčno točko deske. Plezanje od zadaj ali spredaj je težje izvedljivo, saj se deska nagne in lahko spolzi izpod našega telesa. Ko smo na strani, se z rokami primemo preko deske drugega roba in se potegnemo na desko. Lahko se potegnemo na trebuh in iz ležečega položaja pričnemo pritegovati kolena pod telo ali pa že takoj damo eno koleno na desko in se tako povzpnejo na desko. Ročaj za nošenje deske nam v obeh primerih olajša vzpenjanje na desko. Ko smo na obeh kolenih in imamo roke pred sabo na deski, smo pripravljeni, da vstanemo. Še enkrat preverimo, kje je težišče deske, in prvo nogo postavimo skoraj na rob deske na celo stopalo. Nato pritegnemo še drugo nogo, jo postavimo na drugi rob v razkoračno stajo, vzravnamo hrbet in skoraj do konca iztegnemo noge. Lahko pa iz položaja na kolenih postavimo noge na prste nog in dvignemo kolena. Tako bo že nekoliko težje vzdrževati ravnotežni položaj, ko ga pa ulovimo, pa prenesemo težo na cele podplate, izravnamo hrbet in vstanemo v osnovni položaj.

Osnovni položaj nog in zgornjega dela telesa na deski

Sproščen osnovni položaj na deski je osnova za nadaljnje delo: razkoračna oz. paralelna staja v širini ramen, rahlo pokrčeni gležnji, kolena in kolki, vzravnani trup in glava v podaljšku trupa s pogledom usmerjenim naprej, ne v vodo ali desko. Nepravilen, nesproščen položaj onemogoča dobro ravnotežje, zmanjša vidno polje, vodi do bolečin in otežuje veslanje.

Na deski lahko stojimo na različnih mestih. Paralelni položaj omogoča na začetku najboljše možnosti. Naraven položaj omogoča veslanje naravnost, obračanje in tudi prebijanje skozi manjše valove, ki se že lomijo. Predkoračna staja, kjer je ena noga nekoliko pred drugo, še vedno v središču deske, nam omogoča več moči, lažje obračanje in boljše ravnotežje v smeri naprej-nazaj, vendar pa zmanjša stransko stabilnost. Na daljših izletih je dobro menjavanje omenjenih položajev in sprednje noge, kar omogoča boljšo prekravljenost. Za jezdenje valov se uporablja tretji položaj »surf«, kjer gre zadnja noga bliže repu deske. Ta položaj je v mirujočem položaju zelo nestabilen, na valovih pa omogoča boljši nastop.

Padec v vodo:

Ko stojimo na deski, bomo tudi padli z nje. Ko začutimo, da ne moremo več ohranjati ravnotežnega položaja, se ne poskušamo ujeti na desko, ampak pademo stran od nje. Načrtovane skoke izvajamo za vadbo, da pridobimo občutek za varnostno razdaljo. Ko bomo hodili naprej ali nazaj po deski in skočili v vodo, bo desko odneslo stran od nas in bomo lahko opazovali, kako se giblje in koliko daleč stran od nas jo odnese.

Organizacija:

V vodi z upoštevanjem varnostnih vidikov, lahko pričnemo z vadbo. Za začetek splezamo na desko in v ležečem položaju veslamo z rokami na varno mesto brez vesla. Po umiritvi izvedemo vstajanje na deski in poskušamo ohraniti ravnotežni položaj. Nato nadaljujemo vadbo padcev. Vadbo nadaljujemo s hojo po deski. Počasi preidemo bolj na sprednji del deske, se obrnemo nato na zadnji del ... Nato spoznamo še različne položaje nog na deski.

Za konec izvedemo nekaj elementarnih iger na vodi. Postavimo primerno število boj na primerno razdaljo. Skupine naj ne bodo prevelike, da je čim več vadečih aktivnih. Izvedemo lahko štafete z veslanjem leže ali sede, z dve ali tremi osebami na eni deski, dve osebi na eni deski stoje poskušata z guganjem drugo osebo vreči z deske ...

Na kopnem imamo lahko za popestritev pripravimo »gurno« ali tako imenovan »slack line«, to je trak širine do pet centimetrov, ki ga napnemo med dva objekta ter hodimo po njem. To je odlična vaja za umirjanje, popestritev in dodatno razvijanje ravnotežja.

2. enota

Cilji:

Praktični cilji: spoznavanje z veslom in zavesljajem.

Teoretični cilji: kratki pregled zgodovine športa.

Razvojni cilji: razvoj koordinacije in ravnotežja

Vsebine:

- godovina deskanja,
- vstajanje na deski z veslom,
- tehnika zavesljaja,
- obrat za 180°.

Organizacija:

Pred odhodom v vodo na kopnem na simulatorju demonstriramo pravilno tehniko prijema in drže vesla, zavesljaja in obrata za 180°.

V vodi najprej ponovimo vstajanje na deski, hojo po deski in padanje v vodo z veslom. Nato poskušamo veslati sede, kleče in na koncu stoje. Pazimo, da na začetku zavesljaje izvajamo tehnično pravilno. Z bojami lahko označimo krog, kjer vadeči veslajo in se pri boji obrnejo za 180°.

Za konec lahko izvedemo štafetne igre z veslom, vendar ni primerno veslanje v stoje, saj vadeči zaradi tekmovanja porušijo tehniko. Izvajamo veslanje sede, kleče, dvojec ...

3. enota

Cilji:

Praktični cilji: osvojitev tehnike zavesljaja – lahkotno, tehnično pravilno veslanje daljše časovno obdobje, dolg in kratek zavesljaj, veslanje z različnim položajem nog in veslanje z zaprtimi očmi.

Teoretični cilji: ponovitev zavesljaja.

Razvojni cilji: razvoj koordinacije, ravnotežja in vzdržljivosti.

Vsebine:

Zavesljaj se lahko razlikuje tudi glede na to, ali hočemo hitro pospešiti ali prepotovati daljše razdalje. Krajši hitri zavesljaji nas bodo hitreje spravili v gibanje, medtem ko so daljši primerni za čas, ko že imamo neko hitrost in jo želimo le ohranjati, pri tem pa porabimo manj energije, kot če bi veslali hitro.

Veslanje na začetku izvajamo v razkoračnem položaju, saj vsi premiki na deski otežujejo ohranjanje ravnotežnega položaja. Kasneje pa predkoračni položaj nudi boljše vzdolžno stabilnost in omogoča spreminjanje predkoračne noge. Ta položaj pa nekoliko oslabi prečno stabilnost.

Pri vsaki vadbi stopnjujemo količino veslanja

Organizacija:

Za ogrevanje opravimo počasno veslanje 10 minut. Sklop gimnastičnih vaj opravimo na deski v vodi najprej v sedečem položaju.

Sledi veslanje okrog boja na večji razdalji v različnih položajih, po obratu hitro pospeševanje s kratkimi in hitrimi zavesljaji ter med bojami daljši in počasnejši zavesljaji. Izpopolnjujemo obrat v obe smeri.

Umirjanje in raztezanje opravimo na deski v vodi.

4. enota

Cilji:

Praktični cilji: hiter obrat za 180°, simulacija pospeševanja za lovljenje valov.

Teoretični cilji: pomembne informacije o izletu.

Razvojni cilji: razvoj koordinacije, ravnotežja in vzdržljivosti.

Vsebine:

Hiter obrat za 180° (slika 26).

Simulacija pospeševanja za lovljenje valov – med normalnim veslanjem se postavimo v »surf« položaj, potopimo rep deske in nato s hitrimi, kratkimi in močnimi zavesljaji potegnemo desko iz vode, vzgon vode pa doda še nekaj energije za hitrejši pospešek.

Vadbo otežimo tako, da med izvajanjem elementov gledamo preko rame nazaj. Tako se bo zgodilo tudi, ko bomo opazovali valove. Če lahko tako veslamo naravnost in naredimo hiter obrat, lahko vse ponovimo še z zaprtimi očmi, kar bo resničen test za naše ravnotežje.

Izlet

Ko se odpravljamo na daljši izlet, se moramo posebej pripraviti. Med obvezno opremo sodi torbica za okrog pasu s prostorom za tekočino, manjšo sončno kremo, nekaj denarja in kakšno komunikacijsko sredstvo v vodoodporni vreči. Na obali pa moramo načrtovati izlet glede na sposobnosti udeležencev, vremenske pogoje, geografske pogoje, plimovanje, morske tokove ... Na obali mora vedno nekdo vedeti za naš načrt in okvirno uro povratka, da lahko v

primeru nesreče išče pomoč. Najbolje je, če lahko organiziramo izlet tako, da bomo prispeli na izhodiščno točko. V nasprotnem primeru je potrebno organizirati povratni prevoz. Vadeči morajo paziti in varčevati z energijo, zato na začetku narekujemo počasen tempo. Vsi udeleženci morajo uživati v izletu.

Organizacija:

V ogrevanje vključimo 15 minut veslanja s stopnjevanjem tempa vsakih 5 minut in sklop gimnastičnih vaj, ki ga poskusimo izvesti v stoječem položaju.

Vadbo hitrih obratov izvajamo individualno. Pri boljši izvedbi povežemo s pospeševanjem, hiter obrat in pospeševanje pa vključimo tudi v štafetne igre.

Pri umirjanju ob koncu vadbe podamo glavne informacije glede izleta.

5. in 6. enota

Cilji:

Praktični cilji: izvedba izleta.

Teoretični cilji: ponovitev varnostnih vidikov za varno samostojno udejstvovanje.

Razvojni cilji: razvoj vzdržljivosti.

Skupinski cilji: pomoč, varovanje, opozarjanje, spodbujanje.

Vsebine:

Varnostne informacije o območju.

Kako in kje v vodo in možnosti izhoda iz vode.

Območje gibanja v vodi ter nevarnosti na tem področju (ostre skale, valovi) ali prepovedi (pristanišča in okolica, zaščitena območja ...).

Vodni tokovi ter plima in oseka.

Valovi in njihova moč.

Postopno prehajanje na večje valove.

Temeljitejše informacije o območju z valovi, o nevarnih območjih in vodnih tokovih.

Organizacija:

Organiziramo izlet z vrnitvijo na izhodišče. Izberemo primerno dolžino izleta glede na telesno in tehnično pripravljenost skupine in vremenske pogoje (veter in valovi upočasnijo premikanje). Cilj je lahko kakšna turistična točka, okrepčevalnica ali pa raziskujemo nedostopno obalo. Preverimo varnostno in dodatno opremo. Obvezna je zadostna količina tekočin in sončne zaščite. Vodja izleta vzame tudi komunikacijsko sredstvo. Obvestimo sodelavca ali vodja, da se odpravljamo na izlet, in predstavimo plan izleta. Ves čas opazujemo udeležence, v ospredje postavimo počasnejše, tako da skupina ostane vedno skupaj. Za umirjanje si vzamemo nekoliko več časa. Ob raztezanju si z udeleženci izmenjamo mnenja o tečaju, kar nam lahko pomaga izboljšati program vadbe.

10. Sklep

Veslanje na deski stoje je mlada zvrst športa, ki se je razvila iz deskanja na valovih na Havajih. V svetu se je že dodobra uveljavila in razvila v različne smeri, katerim se prilagaja tudi oprema – predvsem deska. Večje in stabilnejše so primerne za učenje in uporabo v različnih pogojih, specifične oblike pa imajo prednosti s poudarkom na določenih lastnostih. Daljše deske lahko razvijejo večjo hitrost in bolje držijo smer, niso pa primerne za jezdenje valov, kjer so boljše bolj odzivne krajše. Na lastnosti deske v veliki meri vplivajo tudi smerniki, ki so lahko različnih oblik in postavitev. Vesla se razlikujejo predvsem v materialu, zaradi katerega so težja ali lažja ter bolj ali manj upogibna. Dodatna in varnostna oprema je različna glede na okolje vadbe.

Medtem ko je v svetu šport že razširjen na različnih področjih, se v Sloveniji počasi pojavlja vse več ponudbe in uporabnikov na različnih lokacijah, ki nudijo odlične pogoje predvsem v poletnem času. Reke, jezera in morje nudijo obilo možnosti za rekreativno udejstvovanje ter razvoj turistične ponudbe.

Varnost je vedno na prvem mestu, in glede na vodno okolje je plavalno predznanje pogoj za izvajanje dejavnosti. Oprema mora biti brezhibna in ustrezne velikosti. Reševalni jopič in varnostna vrstica sta obvezna elementa, medtem ko se druga oprema razlikuje glede na okolje. Na daljših turah sta pomembni vremenska zaščita in tekočina, na rečnih izletih obutev in čelada ter ob hladnem vremenu primerna oblačila. Ob nesrečah imamo ob sebi večje plovilo, ki ga lahko uporabimo za transport in oporo. Na rečnih strugah najprej izvajamo samoreševanje, če pa ne uspemo sami, pokličemo pomoč, ki nam najprej pomaga z napotki z brega, nato z brega poskusi s pripomočki in metom reševalne vreče, če pa je ponesrečenec preveč oddaljen od obale, uporabimo plovila. Kadar vsi ti postopki niso uspešni, izvajamo osebno reševanje.

Veslanje na deski stoje je v osnovi vzdržljivostni šport, ki pripomore k razvoju vseh psihofizičnih sposobnosti. Različni deli telesa opravljajo različno nalogo zaradi specifičnosti vadbe. Nestabilna podlaga pripomore k razvoju ravnotežja in mišičju celega telesa, veslanje vpliva na razvoj moči, hitrosti in vzdržljivosti mišic trupa in ramenskega obroča, uporaba vesla pa razvija koordinacijo in natančnost. Razvoj gibljivosti je del vsake vadbe v uvodnem in zaključnem delu vadbe.

V diplomskem delu je podrobno opisan didaktični postopek poučevanja s slikovnim gradivom. Spoznavanje z opremo, prve zavesljaje, obrate in jezdenje na valovih lahko izvajamo v primerno izbranih pogojih. Postopek učenja je nato zaokrožen v tridnevni program vadbe s šestimi enotami.

Diplomsko delo je namenjeno vsem, ki bi se radi s športom spoznali ali pa nadgradili svoje tehnično znanje. Tridnevni program je namenjen šolam, izposojevalnicam in vsem, ki bi radi ponudbo povezali z vodenjem.

11. Viri:

Berčič, H., Sila, B. in Slak Valek, N. (2010). Šport in turizem – družbena fenomena 21. Stoletja. V H. Berčič (ur.), Šport v turizmu (str. 17-21). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Berčič H. (2010). Povezanost športa in turizma. V H. Berčič (ur.), Šport v turizmu (str. 27-32). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Burgoyne, N. (2010). *The stand up paddle book*. Hawaii: Lava Rock Publishing.

Civelli, R. (2010). The Roots of Surfing: Surfing's Lineage, pridobljeno 15. 12. 2012, iz <http://blog.wbsurfcamp.com/index.php/2010/12/>.

Čadež, M. (2012). Slikovno gradivo – skice.

Emerson, P. E. (1886). pridobljeno 26. 10. 2012 iz: <http://www.supglobal.com/stand-up-paddle/stand-up-paddle-surfing-articles/6-the-history-of-stand-up-paddle-surfing.html>.

Gondola. Wikipedija. Pridobljeno 15. 12. 2012, iz <http://en.wikipedia.org/wiki/Gondola>.

Holloway, C. in Robinson, C. (2000). *Marketing for tourism*, 3rd edition. Edinburgh Gate, Harlow: Longman Group.

Intervju: Manca Notar. (2012). Pridobljeno 28. 10. 2012, iz <http://www.ujusansa.si/novice/intervjuji/1943-intervju-manca-notar.html>.

Kampion, D. in Brown, B. (1997). *A history of surf culture* [Zgodovina surf kulture]. Los Angeles: General Publishing Group, Inc.

Kapus, V., Fanrich, R., Zavšek, G., Možina, H., Vlahović, D., Rapuš, A. idr. (2004). *Reševanje iz vode, aktivna varnost in prva pomoč*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Light, P. *East Coast Surfing Hall Of Fame Museum*, pridobljeno 15. 12. 2012, iz http://www.surfguru.com/surf-news/east_coast_surfing_hall_of_fame_museum.

Mack, E. (2009). *Ten Years Of River Surfing Around The World With Elijah Mack*. Pridobljeno 3. 11. 2011 iz <http://www.youtube.com/watch?v=N4R3KMHCcjY&feature=related>.

Meyer, A. (2011). *Stand up paddleboarding*. Pridobljeno 2. 11. 2011 iz <http://www.supcabarete.com>.

Munichriver SUP on imagine surfer. (2011). Pridobljeno 5. 11. 2011 iz <http://www.youtube.com/watch?v=lZ0m-cDf95M>
Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport Ljubljana, Inštitut za šport.

NMAI. (2012). Pridobljeno 15. 12. 2012, iz <http://blog.nmai.si.edu/main/2012/05/part-1-qa-with-native-hawaiian-surfer-craftsman-tom-p%C5%8Dhaku-stone.html>.

Osebni arhiv. Slike posnete s pomočjo Stefana Greuela, skice narisala žena Maja Čadež.

Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja (osnove gibalne izobrazbe). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Red paddle co. (2012). Pridobljeno 28. 10. 2012, iz <http://www.redpaddleco.com>.

Stand up paddle surfing the Colorado river 2011. (2011). Pridobljeno 5. 11. 2011 iz <http://www.youtube.com/watch?v=RBKvbrAjawQ>.

Stand up paddling the Rio Micos, SLP Mexico. (2010). Pridobljeno 5. 11. 2011 iz <http://www.youtube.com/watch?v=BFz4fB2PCkc&NR=1>.

Starboard SUP. (2011). Pridobljeno 3. 11. 2011 iz <http://www.star-board-sup.com>.

SUP FIT. (2011). Pridobljeno 2. 11. 2011 iz <http://www.sup-fit.com>.

Supracer. (2012). Pridobljeno 28. 10. 2012, iz <http://www.supracer.com/calendar>.

Suzie trains Maui. (2011). Pridobljeno 10. 11. 2011 iz <http://www.suzietrainsonmaui.com/blog/tag/surf-training>.

Štih, M. M. (2008). 101 prizor iz slovenske zgodovine. Ljubljana: Zavod sv. Stanislava.

The history of stand up paddle surfing. (2008). Pridobljeno 26. 10. 2012 iz <http://www.supglobal.com/stand-up-paddle/stand-up-paddle-surfing-articles/6-the-history-of-stand-up-paddle-surfing.html>.

Ušaj, A. (2003). Osnove športnega treniranja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vest, V. (1996). Varnost in reševanje na divji vodi. Ljubljana.