KRAV TIL FÆRDIGHEDSNIVEAU FOR DELTAGELSE PÅ DSRF SUP INSTRUKTØR 1 KURSUS

DANSK SURF & RAFTING FORBUND

- Komme op på boardet og pronepadle
- Padle på knæ
- Padle stående med sikkert håndskifte for hvert tredje padletag
- Lave 180 graders vending (begge veje rundt om en bøje)
- Lave 180 graders 'step back turn' (begge veje rundt om en bøje)
- Falde sikkert af boardet (wipe out) og komme tilbage på boardet igen



EN FORDEL HVIS DU HAR:

- erfaring med SUP under forskellige vejrforhold så du forstår, hvordan vejret påvirker udøvelsen af SUP.
- prøvet SUP forskellige steder, såsom havet, søer, åer og havn.
- prøvet forskelligt udstyr og har basal kendskab til udstyr
- øvet en makkerredning, evt. i forskellige forhold og på forskellige boards
- svømmet 50-100 meter i åbent vand (evt. med padlen i hånden)

Orientér dig gerne indenfor DSRFs sikkerhedsråd på:
https://www.dsrf.dk/sikkerhed/

