

## **KRAV TIL FÆRDIGHEDSNIVEAU FOR DELTAGELSE PÅ DSRF SUP INSTRUKTØR 1 KURSUS**

- 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 forskellige steder såsom havet, søer, åer og havn.
- prøvet forskelligt udstyr og har basal kendskab til udstyr
- har øvet en makkerredning, evt. i forskellige forhold og på forskellige boards
- har svømmet 50-100 meter i åbent vand (evt. med padlen i hånden)

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

