

ATTRUP BÅDELAUG SUP STAND UP PADDLE

PADDLESÆSON
1. maj – 30. september
2023

NYHED i 2023:

Paddlerkort

Deltag i klubbens SUP sikkerhedskursus og få fri adgang til klubbens udstyr med et paddlerkort fra 2023

f @attruphavnSUP
www.attruphavn.dk



Velkommen til Attrup SUP & Kajak

Attrup SUP & kajak er en del af Attrup Bådelaug, og vi er baseret på Attrup Havn. Vi afholder forskellige vandaktiviteter i sommer halvåret, og som paddler-medlem har du mulighed for at låne vores udstyr.

Vores sæson løber fra 1. maj til 30. september og frem til Sankt Hans vil der være en ugentlig paddledag i havnen, hvor nye og gamle medlemmer kan udfolde sig på – og i vandet – mens der er en instruktør på havnen til at guide og vejlede. Her er man velkommen til at få en prøvetime. Efter Sankt Hans vil paddledagen være hver anden uge. Følg vores facebookside for løbende opdateringer: **@attruphavnSUP**

Medlemskaber som Paddler

- Person medlemskab: Kr. 300,00
- Familie/husstand medlemskab: Kr. 500,00
- Opholdssted medlemskab: Kr. 500,00 pr. hus op til 5 personer, derefter Kr. 200,00 pr. person

Fra maj 2023 vil det være muligt for medlemmer over 15 år gratis at erhverve sig et Paddlerkort. Med paddlerkortet får du en fortløbig kode, som giver dig fri adgang til klubbens udstyr, så du selv kan vælge, hvornår du vil på vandet. **Du er ansvarlig for udstyret under lån!**

Børn på SUP

Forældre har til hver en tid det fulde ansvar for deres børn når de bruger klubbens udstyr. Klubbens instruktører vejleder og instruerer, men de er ikke ansvarlige for brugerne, og man er som forældre selv ansvarlig for opsyn.

Ansvar og forsikring

Det er medlemmets eget ansvar at være dækket af ansvars/ulykkesforsikring ved brug af paddleboards, kajaker mm.

Krav til Paddlerkort

Paddlerkortet er betinget af, at man har bestået klubbens 2 x 2 timers teoretisk/praktisk SUP kursus med fokus på sikkerhed til vands. Vi afholder løbende Paddlerkorts-kurser efter behov, så vi undgår ventetid. Kurser aftales med vores instruktører.

For at opnå klubbens paddlerkort er der en række krav, du skal kunne opfylde for at overholde klubbens sikkerhedsregler. Alt vil blive gennemgået og trænet i løbet af kurset, så det kræver ingen forudgående viden eller erfaring med SUP. Alle kan være med.

Det er **IKKE** et krav, at du kan stå op på boardet. Siddende eller på knæ er fint, så længe du efter endt kursus kan demonstrere følgende:

- At du kan udføre en selvredning.
- At du kan udføre en makkerredning.
- At du kan padle i lige linje 100 meter.
- At du kan dreje 360 grader.
- At du kan svømme 200 meter.
- At du viser, at du er opmærksom på sikkerhed på vandet.
- At du viser, at du har forståelse for vejrforhold.
- At du kender både de lovpligtige og klubbens egne regler.
- At du kan håndtere udstyret forsvarligt.

SUP-Safari

Med paddlerkortet har du mulighed for at deltage i klubbens SUP-Safari ture, hvor vi vil udforske både fjorden, Ryå og lokale søer. Fokus vil være på fællesskabet og vi satser på nogle hyggelige ture, hvor vi medbringer kaffe/snacks. Der vil også være aftner i havnen, hvor vi vil udfordre vores balance med med SUP Fitness/Yoga.

Paddleboards og kajaker udlånes på eget ansvar og følgende vilkår:

Om udstyret:

1. Sørg altid for at tilbagelevere udstyret i rengjort stand. Dvs. alt udstyr SKAL rengøres i ferskvand. Vandslange med ferskvand findes ved slæbestedet. Padlen skal tømmes for vand. Alt udstyr tilbagestilles i ”fiskerhuset” efter brug.
2. Det forventes at SUP udstyret håndteres forsvarligt under låneperioden.
3. Stil ikke SUP boardet på asfalt eller anden ru overflade, der kan skade eller punktere boardet.
4. Stil ikke boardet i direkte sollys over længere tid. Stil det hellere i skyggen, når det ikke bruges.
5. Pas på finnen. Stå af boardet når vanddybden er lavere end knædyb så finnen ikke støder på bunden. Være obs på stenene i havnen samt slæbestedet.
6. Tjek lufttrykket inden du går i vandet og pump kun boardet til lufttryk på max 15 psi.
7. Eventuelle skade erstattes af brugeren.

Om sikkerhed:

1. Tjek altid vejrforhold på DMI, Windy, Sejsikkert app eller andet inden du tager på vandet.
2. Tag kun på vandet når forholdene er til det og ikke under stærke vindforhold eller hvis der er varslet torden og lyn.
3. Pas godt på de andre brugere på vandet. Vær særlig opmærksom i havneområdet og hold god afstand til både, sejlskibe, kanoer og kajaker samt folk der svømmer og bader.
4. Det er vigtigt at trafikreglerne på vandet respekteres – især i havneområdet.
5. Paddel ikke længere væk fra kysten end du ved du kan svømme tilbage!
6. Tag hellere på vandet sammen med andre. Undgå at padle lange ture alene.
7. Medbring telefon i vandtæt pose på længere ture.
8. Fortæl altid en person på land hvor og hvornår I tager afsted – og hvornår I regner med at være hjemme igen.