



395939

Spis treści

1. WSTĘP, CZYLI CO ZNAJDZIESZ W TEJ KSIĄŻCE	6
2. POZNAJ SUP-OWY ŚWIAT	10
Krótka historia SUP-a.....	12
Dlaczego ludzie na całym świecie tak kochają SUP?	15
SUP dla każdego?.....	18
Klasyfikacja desek SUP według różnych kryteriów	20
Budowa deski SUP	22
Moja SUP-owa historia	28
3. ZAKUP SUP-A	42
W jaki sposób i gdzie przetestować sprzęt?.....	46
Jakie są rodzaje desek?.....	48
Podsumowanie zakupów	59
Inne potrzebne sprzęty.....	61
Dbanie o sprzęt.....	68
Jakie gadżety przydadzą się na SUP-a?.....	70
Jak się ubrać na SUP-a?.....	73
4. PODSTAWY PŁYWANIA	80
Z kim, gdzie i jak nauczyć się prawidłowo pływać na SUP-ie?.....	82
Jak zacząć pływać na SUP-ie?.....	83
Gdy już stoisz na desce.....	91
Jak wejść na deskę, gdy spadniesz do wody?.....	101
Fazy wiosłowania	105
10 kluczowych odpowiedzi dla początkujących	115
Technika bardziej zaawansowana.....	117
12 kwestii istotnych w rozwijaniu pasji	119
5. RÓŻNE SPOSOBY NA SUP-OWE AKTYWNOŚCI	122
Moje typy na naukę techniki	124
Przykładowe pomysły na zajęcia na SUP-ie	127

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr

194 /2024/2N

6. BEZPIECZEŃSTWO, WYPADKI, KONTUZJE, ZDROWIE.....	134
Kamizelka asekuracyjna, ratunkowa, pneumatyczna czy leash?.....	136
Co mówią przepisy na temat bezpieczeństwa?	142
Wypadki	143
Jak poradzić sobie w sytuacji, gdy mamy problem z powrotem do brzegu?	144
Kontuzje	149
SUP a zdrowie	151
7. JAK PRAWIDŁOWO UŻYTKOWAĆ AKWENY NA SUP-IE	154
SUP a ekologia.....	156
Przygody z wędkarzami.....	158
Jak i gdzie korzystać ze zbiornika wodnego?.....	159
8. JAK STAĆ SIĘ MISTRZEM SUP-A?	166
Świat i Polska na SUP-ie.....	168
Start w zawodach	171
Jak się rozpoczęła moja rywalizacja w SUP-ie?.....	172
Moje typy na wyścigi SUP	173
Jak poznać mistrzów SUP-a?.....	185
Dzieci i start w zawodach	189
Przepisy w rywalizacji SUP	191
9. SUP-OWE ROZMOWY	198
Iwona Pankau.....	201
Przemysław Kowalski	209
Marta Malikowska	215
Piotr Kuleta.....	221
Agnieszka Morko	226
Anna Nadolna.....	233
Tytus Jakub Smoliński	238
Dominika Głąb.....	244
Jakub Sitkowski	252
Mariusz Miczek.....	258
Andrzej Nawrot	263
10. PODSUMOWANIE I PODZIĘKOWANIA	268