

Самые популярные вопросы

1. Как одеться на сап-прогулку?

Гребля - один из самых энергозатратных видов физической активности. При активной гребле вам скорее будет жарко, чем холодно. Спасательный жилет также согревает и защищает от ветра.

Если тепло и солнечно (17+ и выше), то лучшей одеждой будут шорты и футболки, для любителей загара - купальники и плавки. Но помните, что на воде солнечная активность выше за счет отражения и можно легко “сгореть”, поэтому, если вы чувствительны к солнечному свету, не лишними будут солнцезащитные средства и специальная одежда для водных видов спорта, так называемая лайкра. Не забудьте и про головные уборы. Обязательно захватите с собой на прогулку бутылку с водой.

Если на улице прохладно (меньше 16 градусов), надеваем лосины, футболку с длинным рукавом и берём с собой кофту или ветровку/легкую курточку, если вдруг Вам станет совсем холодно. Помните, на каждом из вас будет спасательный жилет, а он тоже удерживает тепло. Мы всегда берём с собой гермомешок, чтобы вы могли взять необходимые вещи с собой, и они остались сухими. В случае крайней необходимости всегда будет возможность что-то достать и надеть или наоборот снять и убрать.

Что надеть на ноги? Когда на улице тепло, то на доске лучше всего быть босиком. Для наших городских прогулок в теплое время года вам, в принципе, не понадобится никакая специальная обувь, так как у нас безопасный заход в воду. В прохладное время года можно использовать коралловые тапки или специальную обувь из неопрена. Подойдут и обычные кроссовки, которые не жалко намочить.

Для загородных сплавов мы рекомендуем использовать специальную гидрообувь из неопрена или коралловые тапки, в основном они нужны

для безопасного выхода на берег, чтобы не повредить ноги о ракушки или камни.

А если совсем холодно? (ниже +10)

Если совсем холодно, то мы не катаемся, так как вода замерзает. Но если серьезно, люди ведь занимаются спортом даже зимой. Нам нужна примерно такая же одежда, как для занятий бегом или велоспортом. Как говорится, не бывает плохой погоды, бывает неподходящая одежда! Правильная одежда для активного отдыха в холодную погоду должна быть многослойной. Первый слой - синтетическое термобелье. Вторым слоем - синтетическая кофта/лосины/шорты или спортивные штаны. Третий слой - легкая ветровка, желательно мембранная или дождевик. На ногах обувь из неопрена, но можно использовать любимые старые кроссовки, которые будет не жалко намочить, или резиновые сапоги. Захватите легкую спортивную шапку, баф или шарф, тонкие перчатки.

Гидрокостюмы не нужны! Обычные “мокрые” гидрокостюмы хорошо работают только при постоянном контакте с водой. На сапе мы находимся на доске, падения очень редки.

САП - это не только про лето. На самом деле, кататься на сапе можно в любое время года, если есть вода, свободная ото льда. Поверьте нам - мы открываем свой сезон, как только сходит лед, закрываем ближе к декабрю и получаем от этого огромное удовольствие!

2. А если я упаду с сапа?

Во-первых, падения с доски происходят очень редко. По нашему опыту, на первой прогулке падают в воду не больше 5-10 % учеников.

Во-вторых, даже если падение произошло, в этом нет ничего страшного. Чтобы вернуться обратно на доску вам потребуется всего несколько секунд. Перед каждым выходом на воду, мы обязательно расскажем и покажем вам, как забраться на сап после падения. На

прогулке инструктор будет рядом, при необходимости он всегда поможет вам быстро вернуться обратно на доску.

Угадаем ваш следующий вопрос: «А я не замерзну если упаду и залезу обратно?» Нет, вы не замерзнете, потому что на вас будет правильная одежда, и вы продолжите двигаться, а значит будете активно согреваться!

3. А можно взять с собой телефон?

Мы не рекомендуем брать телефон на прогулку с инструктором. Телефон отвлекает и к тому же всегда остается риск утопить дорогостоящий аппарат, что, скорее всего, надолго испортит вам настроение. Не переживайте о фотографиях. Инструктор обязательно сфотографирует вас на свой телефон, он это умеет!)

Если вы берете доску для самостоятельного проката, то напротив, крайне желательно взять с собой сотовый телефон в водонепроницаемом чехле, чтобы иметь возможность связаться со спасательными службами в случае необходимости. Специальные чехлы имеются у нас в продаже!

4. Я в первый раз, никогда не пробовал стоять на сапборде и немного боюсь воды. У меня получится?

Обучение новичков - это наша специализация. Мы знаем в этом толк. За годы нашей работы мы поставили на сапборды более 5 тысяч человек, используя методику обучения, основанную на требованиях ISA (Международной федерации серфинга). Поставить на сап можно практически любого человека, главное - соблюдать правильную методику обучения, контролировать процесс освоения новой активности и своевременно корректировать технику обучаемого. Тренерско-инструкторский состав нашей школы обладает огромным опытом обучения, на нашей базе происходит обучение других SUP-инструкторов, которые специально приезжают учиться к нам, в том числе из других регионов России.

Обучение является важной частью большинства наших активностей, мы готовим человека не только к предстоящей прогулке, но даем знания и навыки, которые позволят ему в дальнейшем самостоятельно пользоваться сапбордом практически в любых ситуациях.

Обучение сначала происходит на суше, вы получаете необходимые знания по безопасности на воде, обучаетесь приемам и технике гребли и управления доской, потом эти навыки закрепляются на специальном гребном тренажере, после этого мы выходим на воду и продолжаем обучение в безопасной закрытой акватории. И только после того, как инструктор увидит, что все готовы и чувствуют себя уверенно, группа отправляется в прогулку по маршруту.

Во время прогулки инструктор всегда находится рядом с вами, он следит за вашей безопасностью, при необходимости скорректирует вашу технику и даст пару полезных советов по управлению сапбордом.

У вас обязательно получится!

5. Безопасны ли прогулки на сапбордах?

Безопасность наших гостей является для нас важнейшим приоритетом! Мы уделяем вопросам обеспечения безопасности всех наших мероприятий первостепенное внимание.

Чтобы ваш отдых на воде был безопасным мы используем только самое качественное и надежное оборудование ведущих мировых брендов. Доски для учеников обладают повышенной устойчивостью.

Всем участникам прогулки выдается качественный легкий и удобный спасательный жилет. Каждая доска оснащена страховочным лишем (лиш это специальный прочный трос, который крепится к ноге райдера и не позволяет доске уплыть в случае падения). Все наши весла обладают положительной плавучестью: если весло упадет в воду, вы сможете спокойно достать его из воды и продолжить прогулку.

У нас разработаны специальные маршруты для новичков. Любой из этих маршрутов доступен для тех, кто встал на доску впервые.

Все наши инструкторы прошли дополнительное обучение по специальности “Матрос-спасатель”. Они знают, как действовать в любой, даже самой экстремальной ситуации. С ними вы можете себя чувствовать, как за каменной стеной!

6. А можно взять с собой на SUP-прогулку детей?

Конечно! Мы очень любим детей и всегда рады, когда к нам на SUP-прогулку приходят маленькие гости.

Ребенка в возрасте 3-10 лет взрослые могут взять на свою доску в качестве пассажира (без дополнительной платы).

Дети с 11-12 лет уже могут попробовать свои силы на сапборде самостоятельно.

Каждому ребенку (как и родителям) выдается спасательный жилет, который обязательно нужно надеть и оставаться в нем на протяжении всей SUP-активности.

7. Можно ли где-нибудь переодеться перед SUP-прогулкой?

Конечно! Наши гости могут пользоваться благоустроенной территорией яхт-клуба “Адмирал”. К вашим услугам кабинки для переодевания, душ, туалеты и ящички с замками для хранения личных вещей.