

# Instructie SUP materiaal

Een SUP set bestaat uit het SUP-board, een instelbaar peddel, een extra vin en een pomp.



Draai het ventiel een kwartslag en duw het naar beneden tot dat het veertje naar omhoog springt. Op deze manier ontsnapt er geen lucht bij het opblazen.



Plaats de slang van de pomp op het ventiel.



Draai een kwartslag zodat de slang vasthangt.



[WWW.OUTDOORANIMATION.BE](http://WWW.OUTDOORANIMATION.BE)

Begin de SUP op te pompen.



Op de pomp kan u een drukbarometer raadplegen. De druk mag maximum 1 bar of 15 PSI zijn.

Wij raden 0,8 Bar of 11 – 12 PSI aan als maximum. Ook met mindere druk op je board kan je prima suppen.

Naar gelang de druk stijgt zal er meer kracht nodig zijn om lucht bij de pompen. Kijk daarom zeker naar de pomp om de SUP optimaal op te blazen.



Neem de grote vin uit de zak en schuif hem in de gleuf onderaan de SUP.

Zorg er zeker voor dat deze volledig tot achter is geschoven!



WWW.OUTDOORANIMATION.BE

Steek de beveiliging door het gleufje tussen de vin en de SUP. Op deze manier kan je de vin niet kwijtraken.



Steek de twee peddelstukken in elkaar en pas de lengte aan.

Wij raden aan om een lengte in te stellen die zeker 15 tot 30cm groter is dan jouw eigen lichaamslengte.



Leg de SUP in het water en blijf hem altijd met minstens één hand vasthouden.



Zet jezelf centraal en op je knieën op de SUP. Van zodra je een evenwichtsgevoel hebt kan je naar rechtopstaande positie gaan.



Enjoy!



Extra: instructievideo 'start-to-SUP'

<https://www.youtube.com/watch?v=o6DBprlyhTI&t=115s>