

Välkommen till Ståpaddlas instruktörsutbildning för Stand Up Paddling / SUP. Utbildningen riktar sig både till dig som vill skaffa en bred och solid grund för att introducera nya ståpaddlare till sporten, samt till dig som vill träna redan aktiva paddlare inom SUP.

**SVENSKA SUP-CERTIFIKATET** bygger på att behärska och förstå ståpaddlingens grundläggande principer, och att sedan kunna förmedla dessa på ett pedagogiskt, säkert och inspirerande sätt.

**SVENSKA SUP-CERTIFIKATET** är etablerat och utvecklat av Ståpaddla som är en fristående organisation vilken aktivt arbetat med utveckling av SUP sedan aktivitetens inträde som etablerad vattensport. Förutom att utveckla bräd- och paddlingsteknik, öka medvetandet kring säkerhet, så är organisationens mål att bredda och definiera sporten. Med fristående menas att organisationen Ståpaddla är obunden till förbund eller sammanlutningar. Samtidigt är samarbetet och utbytet med olika aktörer inom surf, kanot och sjösäkerhet en fundamental och betydelsefull del i arbetet.

Ståpaddla leds av Pontus Ny tillsammans med Maria Cerboni, som gemensamt med en bred grupp av olika partners bildar ett team med specialkompetens inom flera olika områden av bräd- och vattensport, träning, rörelseanalys och utläring. Alla med stort fokus på utvecklingen av SUP. Läs mer om Pontus och Maria på sista sidan.

## UTBILDNINGSMÅL

Efter slutförd utbildning skall adepten ha en omfattande kunskap i:

- **Säkerhet**
- **Paddlingsteknik**
- **Pedagogik / kommunikation på land och vatten**
- **Förståelse för olika typer av utrustning**

Utöver detta skall hen även ha skapat sig förståelse för grunderna inom träningslära, läsa väder, vatten och vind samt att planera träningar och kurser.

### **Säkerhetsavsnittet består bland annat av:**

- Göra en platsanalys, läsa av väder, vind och vatten.
- Planera rutter och anpassa paddling efter väder, vind och plats.
- Leda och hantera en grupp i olika scenarion.
- Olika strategier för att undvika olyckor och nödläge.
- Olika strategier och tekniker för att hantera olyckor och nödläge (Flip-rescue, paddla utan paddel, HLR m.m).
- Sjövett och grundläggande sjöfartsregler.
- Surfvet och grundläggande principer för SUP i surfområde.
- Förståelse för ståpaddling i strömmande och forsande vatten.
- Förståelse för ståpaddling i stark kyla och hög värme.
- Kunskap om säkerhetsutrustning.
- Miljöfrågor och naturhänsyn.

*Säkerhetsavsnittet innehåller både teoretiska och praktiska övningar. Teorin består exempelvis av studier kring väder, utrustning, strategier samt sjöfartsregler. Praktiken på vattnet innefattar bl a flip-rescue, sim- och bräddövningar samt grupphantering i olika scenarier.*

I certifieringen skall eleven bl a kunna simma en utmätt sträcka med bräda i öppet vatten, samt utföra 5 godkända flip-rescues i en följd.

#### Avsnittet paddlingsteknik består bland annat av:

- Förstå paddeldragets alla grundläggande faser.
- Förklara och utveckla tekniskt resonemang kring paddeldragets alla faser.
- Förenklad förklaring av paddeldraget i tre faser.
- Ståpaddlingens grundläggande biomekaniska parametrar.
- Ståpaddling i olika växlar med olika frekvenser / kadens.
- Kroppens, brädans och paddelns samspel ur ett hydrodynamiskt och aerodynamiskt perspektiv.
- Fysiologiska parametrar som påverkar prestanda och uthållighet. (Grunder i träningslära).
- Brädhantering och brädkontroll på vattnet. (Riktningförändringar / svängar, bojvändningar, brädtrim etc).
- Ståpaddling i krävande förhållanden. (Stark vind, vågor / strömt vatten etc).
- Starter från strand, brygga och båt.

Detta avsnittet är i huvudsak praktiskt med teoretisk genomgång på land. Förutom direkt coachning från vattnet på bräda eller coachnings-båt, så använder vi video, stillbild och annan teknisk utrustning för att återkoppla och kommunicera kring momenten.

#### Avsnittet pedagogik / kommunikation på land och vatten består bland annat av:

- Förstå och definiera min roll som instruktör och pedagog.
- Förstå skillnaden mellan coachning av enskild person och grupp.
- Läsa av behov, utveckling och leverera lämplig input vid rätt tillfälle.
- Avgränsa och anpassa innehåll i coachningen utifrån tillfälle och grupp.
- Skapa utrymme för att inspirerande och skapa lekfull inlärning.
- Skapa ett program för en kurs från mottagande på land, praktik på vattnet till avslut på land.
- Olika strategier och tekniker för att kommunicera tydligt på vattnet med hjälp av rösten och tecken / kroppsspråk.
- Skapa förtroende, följsamhet och intresse.
- Hantera krävande och oväntade situationer på vattnet.

Detta avsnittet bygger till stor del på praktiska övningar med olika scenarier som utgångspunkt, föregånget av föreläsning och dialog kring coachning på vattnet och land. Våra huvudinstruktörer delar kunskap från att under många år hållit kurser i mycket varierande och inte sällan komplicerade förhållanden. Allt från krävande turer i Karibiska hav, kalla och omväxlande träningar i nordiskt klimat eller stadsmiljö.

#### Avsnittet förståelse för olika typer av utrustning består bland annat av:

- Grundläggande historia kring Stand Up Paddling och utrustningens konstanta utveckling.
- Olika typer av brädformer, paddlar och kringutrustning.
- Grundläggande hydrodynamiska och aerodynamiska faktorer i förhållande till utrustningen.
- Hårda brädor respektive uppblåsbara brädor; skillnader i egenskaper och hantering.
- Anpassning av utrustning utifrån brukaren.
- Lastning, hantering och strategier för verksamheter inom SUP.
- Miljöhänsyn utifrån val av produkter och hantering.

#### Krav för godkännande av SVENSKA SUP-CERTIFIKATET

- Godkänd vid alla moment, samt att ha utfört planerad praktik.
- Uppvisande av genomförd kurs i HLR.
- Vara 18 år eller äldre vid certifiering.

#### Kunskapskrav för antagning till SVENSKA SUP-CERTIFIKATET

- Baskunskaper i SUP: Att ståpaddla obehindrat i upp till måttlig vind (8 m/s) under skiftande vatten- och väderförhållanden, samt att kunna utföra konkreta riktningförändringar (valfri typ av sväng).
- Vattenvana och minst simkunnig enligt den nordiska simkunnighets-definitionen: Kunna falla i vattnet, få huvudet under och efter att åter tagit sig upp till ytan, kunna simma 200 meter på djupt vatten, varav 50 meter ryggsim.

#### SCHEMA 2021 / SVENSKA SUP-CERTIFIKATET (11 maj - 31 juli)

Utbildningens två första och inledande delar är teoretiska och sker via webbseminarium online. (Justeringar i nedanstående schema kan komma att ske)

##### Del 1: 11 maj till 23 maj

11 maj / Online live. Introduktion samt första teoretiska delen i Säkerhetsavsnittet. (2 h)

12 maj / Online live. Utrustning, förstå brädans och paddelns roll teoretiskt, biomekaniska faktorer, introduktion till pedagogik och kommunikation på vattnet och på land. Dialog kring olika scenarier vid kurser och träning. (2 h)

14 maj / Digitalt. Utskick av digitalt formulär nr 1 med instuderingsfrågor.

17 maj / Digitalt. Sista dag för inlämning av formulär nr 1.

18 maj / Online live. Muntlig genomgång av digitalt formulär. (1 h)

22 maj / Fysisk kurs på Ståpaddlas center i Gottskär. (6 h, kl 10 - 16)

23 maj / Fysisk kurs på Ståpaddlas center i Gottskär. (6 h, kl 10 - 16)

24 maj - 9 juli / Individuell praktik nr 1 med fysisk eller webbaserad återkoppling under hela perioden. (7 juni utskick av digitalt formulär nr 2. Inlämning 14 juni)

##### Del 2: 10 juli till 31 juli

10 juli / Fysisk kurs på Ståpaddlas center i Gottskär. (6 h, kl 10 - 16)

11 juli / Fysisk kurs på Ståpaddlas center i Gottskär. (6 h, kl 10 - 16)

12 juli - 30 juli / Praktikperiod nr 2.

#### 31 juli / Första datum för certifiering på Ståpaddlas center i Gottskär.

1 aug - och framåt: Öppen kalender för certifiering, dock senast inom 12 månader från utbildningens startdatum.

## PRAKTIK OCH CERTIFIERING

Mellan utbildningssteg 1 och 2, samt efter steg 2, har du möjlighet till praktik på valfri plats, och / eller hos Ståpaddla i Gottskär. Detta schemaläggs under kursen och anpassas individuellt. Praktiken följs upp både via webbaserade möten, samt vid fysiska träffar.

Certifiering görs vid ett schemalagt tillfälle i grupp, men kan även göras individuellt. Certifieringen innehåller både teoretiska och praktiska moment.

## ÖVRIGT

- Boken "Ståpaddla! Turpaddling på SUP" ingår i utbildningen. (Om den är inköpt sedan tidigare reduceras summan 220:- på anmälan. Alternativt tilldelas du en extra bok). Övriga rekommendationer kring litteratur ges under kursens första webbseminarium.

- Ett kompendium med kursens huvudsakliga innehåll tilldelas vid det första praktiska kursmötet. (Detta finns även digitalt).

- Videolänkar med kompletterande kursmaterial tilldelas under kursen.

- Deltagaren skall kunna anteckna och föra noteringar under alla teoretiska moment och ansvarar själv för att inneha anteckningsbok (papper eller digital).

- Deltagaren står för egen utrustning (komplett bräda inkl paddel och lämplig klädsel). För kurserna hos Ståpaddla i Gottskär finns förvaringsutrymme för brädor och utrustning.

- Under kurserna hos Ståpaddla i Gottskär ansvarar deltagaren själv för mat och dryck. Ståpaddlas lokaler får användas för fika / lunch. Dusch och ombytesrum ingår.

## PRIS

**Steg 1:** 5 750:- inkl moms

**Steg 2:** 6 450:- inkl moms

Årsvis förnyelse: 150:- (Se nedan)

- För att erhålla SVENSKA SUP-CERTIFIKATET skall båda stegen (1+2) genomförts med godkännande vid alla moment, samt att ha utfört planerad praktik, inkl uppvisande av genomförd HLR-kurs på valfri ort.

- SVENSKA SUP-CERTIFIKATET förnyas varje år av innehavaren genom svara på ett digitalt frågeformulär (kunskapsfrågor), alternativt ett uppvisande av tekniskt paddlingsmoment.

(Typ av aktivitet för förnyelse bestäms årsvis och lanseras senast 1 månad innan certifikatets utgång. Administrationskostnaden för förnyelsen är 150:-).



## PRESENTATION HUVUDINSTRUKTÖRER

### **Pontus Ny**

Började med vindsurfing som 12 åring, 1982, först coachad av sin pappa Peter som tillhörde den tidiga skaran dedikerade vindsurfare från slutet på 70-talet. Körde bl a Mistral Competition Superlight. De brädorna fick även fungera som "longboards" för surf i småvågor. Förutom brädspport utövades också kanot, jolle och skidor.

Vindsurfing och frikörning i vågor, gärna Apelviken, blev snabbt favoritgrenen. Tävlade som junior i flera olika brädklasser, från div 1-bräda, funboard till även speedsegling. Designade och byggde sina egna första brädor som 14-åring under namnet Pont Board. Har surfat på Hawaii, Karibien, Kanariöarna, Portugal och flertalet andra europeiska surfställen. Favoritplatsen nu är dock Skandinavien med nordiska förhållanden. Bor och arbetar vid Onsalafjorden som är känd för sin fina downwind för både bräda och surfski.

SUP fick successivt ta plats som en huvudgren inom Pontus brädspportområde från det att aktiviteten börjat etableras kring 2008. Till en början främst med inriktning på downwind, parallellt med fokus på analys av paddlingsteknik- och produktutveckling för SUP. Även tränad av Tiago Silva inom Functional Paddling Instructor. Huvudansvarig i rörelsen Ståpaddla sedan 2016 vilken sköts tillsammans med sin partner Maria Cerboni.

Längdskidor som parallell favoritport. Är också produktdesigner med magisterutbildning, MFA. Fokuserar gärna på alla områden som innehåller ergonomiska och biomekaniska problemställningar. Har även arbetat aktivt med undervisning och handledning inom design och produktutveckling. Supportar all form av SUP, och kör själv de flesta typer av brädor. Även ibland tandem. Tidigare delaktig i Svenska SUP Kommitén, engagerad i arrangemang och coachning av race, event och träningar. Författare till boken "Ståpaddla! Turpaddling på SUP".

### **Maria Cerboni**

Bakgrund inom flera olika idrottsgrenar, med ridsport som huvudfokus. Bl a varit medlem i svenska landslaget i Gymkhana. Började tidigt att studera och praktisera olika yoga-former och träning med rörelse och balans i fokus. Även studier inom personlig träning och friskvård. Utbildad simlärare samt turist- och resekonsult. Arbetade under en period med att etablera yoga och SUP som träningsformer på hotell utomlands. Startade parallellt med detta en tränings- och turpaddlingsform i Göteborg. Hade Karibien som arbetsplats under flera år och skapade bland annat exkursioner för grupper på SUP i Mangroveträskan. Utvecklade samtidigt yoga i vattnet och driver nu också Aqua Yoga Sweden. En yogaform som även innefattar träning för personer med vattenrädsla.

Medgrundare och huvudinstruktör i Board Yoga Sweden som bl a utbildar instruktörer i board yoga (SUP yoga) med devisen "first board, then yoga". Alltså att först förstå brädan och lära sig ståpaddling i grunden, sedan yoga.

Särskilt omtyckt för sitt sätt att locka fram olika individers unika stil på SUP genom rörelseanalys och rörelseövningar, och därifrån optimera deras potential på flera plan. Från förstagspaddlare med vattenrädsla, till avancerade med exempelvis rörelsebegränsningar.

Kör helst race- eller downwindbrädor i blåsiga och vågiga förhållanden, eller SUP-surf med så många vänner som möjligt på samma gång.

[www.stapaddla.se](http://www.stapaddla.se) (Ståpaddla center: Gottskärsvägen 181, 439 94 Onsala)

[info@stapaddla.se](mailto:info@stapaddla.se) / mobil Pontus Ny: 0730-487014

Instagram / facebook: @stapaddla

