

## Tema del mese 06-07/2019: Stand up paddle SUP

Lo stand up paddle è lo sport di scivolamento più in voga perché è accessibile a tutti, regala un senso di libertà e possiede innegabili virtù che aiutano a mantenersi in forma: rafforzamento della muscolatura globale e sviluppo dell'equilibrio. Questo tema del mese presenta delle idee per una pratica corretta della disciplina nel rispetto del principio: la sicurezza prima di tutto!



Foto: River-SUP

SUP, tre lettere che tornano alla ribalta con l'arrivo delle calde giornate di sole. Questo sport di origine hawaiana da diversi anni a questa parte ha conosciuto un vero e proprio boom. Basta osservare il nugolo di supper su laghi e fiumi svizzeri per convincersene. Per molti di loro, un tour sul SUP rappresenta un momento di evasione, senza particolari ambizioni sportive. Tuttavia, con la tecnica e le attrezzature adeguate, questo sport versatile può offrire molto di più di una serata tranquilla su un corso d'acqua.

### Un tour con i giovani in tutta sicurezza

Questo tema del mese presenta le basi tecniche, nonché l'attrezzatura necessaria per semplificare e garantire un'introduzione dello stand up paddle a un vasto pubblico. Ma è utile anche per chi possiede già qualche conoscenza di base e desidera migliorare le proprie competenze. Come per tutti gli sport acquatici, gli aspetti legati alla sicurezza – talvolta sottovalutati durante la pratica della disciplina – sono fondamentali anche per l'organizzazione di un tour. A tal fine, il modello 3 x 3 aiuta i responsabili a porsi le domande giuste e a prendere le decisioni adeguate durante la pianificazione, l'esecuzione e la valutazione finale dell'escursione in acqua. Queste considerazioni sono utili per chi accompagna sia una sola persona sia un piccolo gruppo.

Il monitore o l'insegnante che lavora con un gruppo di super, indipendentemente dal fatto che siano bambini, giovani o adulti, deve informarsi anche sulle disposizioni locali e regionali. Se l'esperienza nell'insegnamento in acqua del responsabile è insufficiente, occorre perentoriamente rivolgersi a un istruttore di sport acquatici per svolgere il corso o l'escursione.

## Selezionare gli esercizi giusti

Dopo aver predisposto tutto il necessario per garantire la sicurezza dei partecipanti si passa alla scelta di contenuti appropriati e divertenti. Gli esercizi – raggruppati in cinque categorie – e la lezione presentati in questo tema del mese aiutano gli organizzatori a portare a termine con successo questo processo e permettono loro, una volta sul posto, di spronare i partecipanti invitandoli a: «Stand up!» e «Paddle!»

### Possibilità di formazione

La disciplina dello «Stand Up Paddling» (SUP) è affiliata alla Federazione svizzera di canoa (FSC). In collaborazione con la «Schweizerischer Windsurf-Ausbildungsverband SWAV» (n.d.t.: Associazione svizzera per l'insegnamento del windsurf), la FSC ha iniziato molto presto a sviluppare un corso per istruttori SUP.

### Paddle Level

Dalla primavera del 2019, con l'introduzione di Paddle Level esiste la possibilità di certificare le competenze acquisite nel SUP secondo gli standard Euro Paddle Pass. Questo sistema permette di sviluppare e promuovere le competenze in tutti gli sport con la pagaia. Durante i corsi, i partecipanti affrontano temi come la sicurezza, l'ambiente, le basi giuridiche, la tecnica, ecc., sui quali in seguito sono testati. I centri di noleggio che riconoscono questi certificati sono in aumento sia in Svizzera che all'estero.

→ [Maggiori informazioni](#)

### Assistente centro SUP

La formazione di assistente centro SUP è rivolta al personale dei centri di noleggio SUP. La durata del corso è di un giorno. Vengono trasmesse le conoscenze di base affinché i centri di noleggio funzionino in modo sicuro e senza intoppi. Chi ha svolto questa formazione non può impartire corsi SUP.

### Istruttore SUP

La formazione, rispettivamente gli esami per diventare istruttore SUP FSC/SWAV hanno l'obiettivo di aumentare il livello di sicurezza e la qualità, nonché di contribuire all'ulteriore sviluppo di questo sport in Svizzera. Durante la formazione vengono trasmesse nozioni di base su metodologia, didattica, tecniche, manovre, misure di sicurezza, materiale e basi giuridiche.

→ [Maggiori informazioni](#) (in tedesco)

## Tema del mese

- [Stand up paddle SUP](#) (pdf)
- [Tecniche di pagaia](#) (pdf)

## Articolo

- [Origini e tendenze attuali](#)

## Aiuti

- [Materiale](#)
- [Tavole](#)
- [Pianificazione di tour](#)
- [Sicurezza](#)
- [Stand up!](#)
- [Tecniche di pagaia](#)

## Pratica

Per garantire la massima sicurezza durante gli esercizi, a seconda del gruppo e dell'esercizio, è necessario osservare le seguenti regole:

- Definire una distanza tra le tavole, mettere da parte le pagaie, staccare i leash
- Se necessario eseguire alcuni esercizi in ginocchio, aumentare progressivamente il grado di difficoltà.
- Prestare attenzione alla profondità dell'acqua, la pagaia e la pinna possono essere all'origine di potenziali infortuni.
- In caso di caduta evitare di voler rimanere a tutti i costi sulla tavola (pericolo di lussazione della spalla/dislocazione)
- Il monitore deve sempre avere la visione d'insieme, dunque in linea di principio non può partecipare ai giochi.

## Esercizi

- [Riscaldamento](#)
- [Equilibrio](#)
- [Tecniche di pagaiata](#)
- [Manovre](#)
- [Divertimento](#)

## Lezione

- [SUP per principianti](#)

---

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rüeegsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**