



SUPUP KÖZÖSSÉG

NEOPRÉN KISOKOS

Mikor, milyen és miért? • SUP-os szemmel, egyszerűen.

A neoprén nem csak egy vastag fekete ruha.

Jó választással kényelmesebb és biztonságosabb lehet a hűvösebb SUP-ozás is.

1. HOGYAN MŰKÖDIK A NEOPRÉN?

A hagyományos neoprén ruha nem feltétlenül tart teljesen szárazon. Egy kevés víz bejuthat a ruha és a bőröd közé. A jól illeszkedő neoprén ezt a vékony vízréteget bent tartja, a tested felmelegíti, az anyag pedig segít lassítani a hővesztiséget.

A lényeg: kevés víz jusson be, és az ne cserélődjön folyamatosan. Ha a ruha lötyög, a felmelegített víz távozik, a helyére pedig újabb hideg víz érkezik. Ezt nevezik gyakran flushingnak.

2. A MÉRET NEM APRÓSÁG

A neoprén nem kényelmes pulóver: testhezállónak kell lennie. A jó méret követi a tested vonalát, nem képez nagy vizes zsákokat a deréknál, hónaljnál vagy combnál, és megfelelően zár a nyaknál, csuklónál és bokánál. Ugyanakkor nem akadályozhatja a légzést vagy a mozgást.

SUP-nál különösen fontos a váll és a kar szabadsága. Ha két méret között vacillálsz, ne csak a magasságot nézd: a testsúly, mellkas-, derék- és csípőméret is számít.

3. MIT JELENT A 2/2, 3/2, 4/3 VAGY 5/4 MM?

A számok a ruha különböző részeinek vastagságát jelentik milliméterben. Egy 3/2 mm-es ruhánál például a törzsön jellemzően 3 mm, a karokon és lábakon 2 mm körüli anyagot használnak. A törzs így melegebb marad, miközben a végtagok mozgása kevésbé korlátozott.



SUPUP KÖZÖSSÉG

NEOPRÉN KISOKOS

Mikor, milyen és miért? • SUP-os szemmel, egyszerűen.

4. MILYEN VÍZHŐMÉRSÉKLETHEZ MILYEN NEOPRÉN?

Az alábbi táblázat kiindulási segítség, nem kőbe vésett szabály. Számít a levegő, a szél, a napsütés, az aktivitásod, a ruha kialakítása és az is, mennyire vagy fázós.

VÍZHŐMÉRSÉKLET	KIINDULÁSI AJÁNLÁS
22 °C felett	Fürdőruha, UV-felső vagy vékony 1-2 mm-es neoprén igény szerint
18-22 °C	2/2 mm vagy vékony 3/2 mm
15-18 °C	3/2 mm; fázósabbaknak 4/3 mm
11-15 °C	4/3 mm; hidegebb körülmények között 5/4 mm
7-11 °C	5/4 vagy 5/4/3 mm + neoprén cipő; szükség szerint kesztyű és csuklya
7 °C alatt	Komoly téli felszerelés; SUP-nál a szárazruha is erősen megfontolandó

5. „DE HÁT KINT 25 FOK VAN!”

Lehet. A víz ettől még lehet jéghideg. Tavasszal különösen gyakori, hogy a levegő már kellemesen meleg, miközben a tó vize még csak 10-12 °C. A parton pólós időnek érződik; egy váratlan csobbanás után már egészen más lesz a véleményed.

Indulás előtt ezért külön nézd meg a levegő és a víz hőmérsékletét. A szélre is figyelj: nedves felszerelésben erős szélben gyorsabban hűlhetsz.

6. A TÚL VASTAG SEM FELTÉTLENÜL JOBB

SUP-ozás közben dolgozik a vállad, hátad, törzsed és lábad, vagyis hőt termelsz. Egy túl vastag neoprénben könnyen túlmelegedhetsz és beleizzadhatsz. Nem a lehető legvastagabb ruha a cél, hanem az, amelyik az adott körülményekhez passzol.



SUPUP KÖZÖSSÉG

NEOPRÉN KISOKOS

Mikor, milyen és miért? • SUP-os szemmel, egyszerűen.

7. KÉZ, LÁB, FEJ

Hidegebb víznél a jó neoprén ruha önmagában sem feltétlenül elég. Ilyenkor kerülnek elő a neoprén cipők, kesztyűk, csuklyák vagy sapkák. SUP-nál a neoprén cipő különösen jó barát: a hideg mellett a kövektől, kagylóktól és egyéb kellemetlen meglepetésektől is védi a lábad.

8. NEOPRÉN VAGY SZÁRAZRUHA?

Nagyon hideg víznél érdemes megismerkedni a szárazruhával, vagyis a drysuittal is. A neoprén hőszigetel és elviseli, hogy valamennyi víz kerüljön alá. A szárazruha célja ezzel szemben az, hogy a víz kívül maradjon, alatta pedig az időjárásnak megfelelő hőszigetelő rétegeket viselj.

Hideg vízen ez már nem egyszerűen kényelmi kérdés. Úgy válassz felszerelést, hogy ne csak a deszkán állva legyen kellemes, hanem egy váratlan vízbe esésnél is legyen megfelelő tartalékod.

9. A LEGFONTOSABB: NE CSAK AZ IDŐJÁRÁSNAK ÖLTÖZZ!

SUP-nál könnyű abból kiindulni, hogy: „Nem akarok beleesni.” Mi sem. De a felszerelést érdemes úgy megválasztani, hogy mi történik akkor, ha mégis beleesel.

Nézd meg a vízhőmérsékletet, számolj a széllel, válassz megfelelő vastagságot, és mindenekelőtt olyan méretű neoprén ruhát használj, amely tényleg jól illeszkedik rád.

Mert a jó neoprén nem az, amelyik a fogason a legmenőbben néz ki.

Hanem az, amelyikben kényelmesen tudsz evezni, megfelelően szigetel - és amikor véletlenül sikerül egy elegáns, három pontot érő seggest ugrani a SUP-ról a vízbe, akkor is teszi a dolgát.

ÖLTÖZZ A VÍZHEZ, NE CSAK A LEVEGŐHÖZ.

Lapátold velünk az élményeket...

Ez az anyag általános tájékoztató. A hideg víz kockázatait mindig az aktuális körülmények, a saját tapasztalatod és a felszerelésed figyelembevételével mérlegeld.