

Um mar de pranchas e remos invadiu nosso litoral

O stand up paddle surf veio pra ficar!



Hoe He'e nalu. Assim é conhecida, no Havaí, a modalidade esportiva que virou febre no litoral brasileiro, o stand up paddle surf, ou SUP. De origem havaiana, foi em Waikiki, na década de 1960, que os famosos Beach Boys inventaram o esporte, adaptado do surf. O termo havaiano significa algo como “remar em pé na onda” e é exatamente isso de que se trata o esporte. O praticante fica em pé na prancha, com um remo para se deslocar pela água.

A modalidade se popularizou no Brasil por ser considerada acessível e não exigir preparo físico, além de poder ser praticada por pessoas de todas as idades. Por isso, os surfistas foram os precursores, mas o esporte não se limitou àqueles que já dominavam as ondas e caiu nas

graças de todos os públicos. Já existe no país uma confederação que congrega os praticantes, a Confederação Brasileira de Stand Up Paddle (CBSUP).

Leigos, fiquem atentos

No entanto, assim como qualquer outro esporte, o SUP exige cuidados, principalmente para os iniciantes. Uma prancha e um remo podem ser perigosos sob o domínio de quem não tem tanta intimidade com o mar. De acordo com o presidente da CBSUP, Ivan Floater, o stand up paddle é seguro, desde que seja praticado da forma correta. “O que acontece é que, com a facilidade de acesso ao esporte, a pessoa compra a prancha, quer praticar solo ou com alguém que não tenha muita habilidade e podem ocorrer fatalidades”, afirma.

O uso do leash (a corda que une o pé do praticante à prancha) é essencial, pois permite que a pessoa volte à prancha, caso caia na água. O colete salva-vidas também é indispensável, como em outros esportes aquáticos.

Esporte de várias modalidades

A CBSUP reconhece oito modalidades do esporte, embora outras também sejam praticadas em nossos mares. De acordo com a Confederação, o SUP abrange as modalidades: Wave, Race, Race Técnico, Sprint, River SUP, Long Distance, SUP Fish e SUP Polo.

Remando com segurança

Para evitar riscos na prática do SUP, é importante seguir algumas orientações:

- Use o equipamento adequado para o sua altura e peso;
- Não abra mão dos aparatos de segurança: leash e colete;
- Os iniciantes devem praticar o SUP em locais sem correnteza e com o mar mais calmo, pois a prancha terá mais estabilidade;
- É aconselhável saber nadar, para reduzir os riscos;
- Procure orientação de quem já tem experiência;
- Nunca pratique a atividade em dias de chuva com relâmpagos e trovoadas;
- Evite praticar o SUP em locais com banhistas ou em rotas de embarcações.

Além dessas orientações, a mais importante é respeitar os próprios limites. O SUP é uma atividade relativamente fácil, basta um pouco de habilidade, prática e responsabilidade. No mais, remos em mãos e a cabeça nas nuvens.

Fonte: <http://corponamedida.com.br/artigo/um-mar-de-pranchas-e-remos-invadiu-nosso-litoral/ID-5022>
Por Corpo na Medida