

## Сапсерфинг в Швейцарии, почти бесшумный спорт | Le stand up paddle en Suisse, un sport silencieux

Автор: Лейла Бабаева, [Женева/Лозанна/Глан](#) , 04.09.2015.



На фоне родных виноградников, с веслом в руке... (24heures.ch)

Хотя жители Гавайских островов выходили в океан, стоя на досках, еще столетия назад, спортивная дисциплина «сапсерфинг» появилась лишь в начале этого века - опять же на Гавайях. Новому виду спорта понадобилось десять лет, чтобы распространиться в обоих полушариях, и сегодня на озерах Конфедерации можно увидеть людей, орудующих веслами и как будто стоящих прямо на воде.

|  
Les Hawaïens pagayaient debout sur des planches il y a très longtemps, mais le stand up paddle (SUP) n'est devenu une discipline sportive qu'au début de ce siècle. Aujourd'hui on peut souvent voir défiler plusieurs adeptes du SUP sur les eaux des lacs suisses.  
Le stand up paddle en Suisse, un sport silencieux

Еще пять лет назад сапсерфинг в Швейцарии был малоизвестен и занимались им единицы, а сегодня множество фанатов предаются в конце дня любимому занятию на Лемане и на других озерах страны, а порой становятся на доску даже во время перерыва на обед.

Президент Швейцарской ассоциации сапсерфинга (ASSUP) Робер Этьен признался в интервью журналу Bilan, что одна его знакомая, директор венчурной группы, живет в 200 метрах от озера и обожает поплавать на доске, после чего возвращается морально отдохнувшей и даже безмятежной благодаря упражнениям и увиденным красотам природы.

В начале XXI века американец Лэрд Гамильтон, проживший всю жизнь на Гавайях, занял у друга длинное лопатообразное весло, с которым, стоя на доске, возродил давнюю традицию и дал начало новому виду спорта. Через несколько лет сапсерфинг распространился за пределы Тихоокеанского региона и покорила другие страны. Написанная Гамильтоном автобиографическая книга вдохновила многих людей разделить его увлечение, а те, кто не любит читать, покупают доски и весла под влиянием друзей.

Серфер из Монтрё Сильвен Гаенг подчеркнул, что на озерах Конфедерации редко бывают большие волны, а сапсерфингом можно заниматься весь год. Сильвен основал организацию Waves for Development и уже не первый год организует мероприятие Ride for the Cause, включающее заплыв на досках и сбор денег на развитие сапсерфинга и подобных видов спорта.

Робер Этьен подчеркнул такие плюсы новой дисциплины, как возможность укреплять все мышцы тела, развивать равновесие и внимательность, а также почти бесшумно исследовать отдаленные уголки рек и озер. Благотворный эффект подтверждают и доктора: физиотерапевт из города Глан (кантон Во) Борис Вонлантен рассказал, что раз в неделю берет с собой пять-шесть пациентов покататься на досках. Эта практика прекрасно подходит тем, кто восстанавливается после аварии или истощения на работе: «Пациенту приходится сконцентрироваться на своих ногах, следить за равновесием. Когда он справится с этой задачей, то, поднимая глаза, видит противоположный берег озера и Монблан...»

Преподаватель в центре сапсерфинга Paddle Center (с отделениями в водуазских коммунах Лютри, Ролль и Пранжен) Паскаль Мишлен отметил, что речь идет об идеальном виде спорта для желающих «убежать» от повседневной суеты, не тратя на это много времени и денег. Приобрести доску, весло и аксессуары для безопасности можно за 1000-1500 франков, а после появления надувных досок не надо заботиться даже о креплениях на крыше своего авто для перевозки купленного «оборудования». Робер Этьен подчеркнул, что для занятий сапсерфингом требуется качественное снаряжение, так как в противном случае доска будет напоминать надувной матрац, что может отбить охоту плавать стоя с веслом.

Специалисты советуют начать освоение нового вида спорта с инструктором. Не нужно бояться долгих недель обучения – основные премудрости удастся освоить за пару часов. По словам Паскаля Мишлена, урок от специалиста поможет «избежать неправильных движений при управлении, и, следовательно, растяжения связок или боли в локтях».

Популярность новой дисциплины привела к тому, что в Швейцарии растет число ассоциаций любителей сапсерфинга, куда входят фанаты «доски и весла», желающие научить кататься и заразить своим увлечением как можно большее число людей. Президент ассоциации Suplavaux Себастьян Паш отметил, что сапсерфингом увлекаются, прежде всего, люди старше тридцати лет, которым необходимо отдохнуть от ритма на работе, тогда как более молодые граждане часто выбирают виды спорта, заставляющие организм вырабатывать больше адреналина.

Тем, кто почувствовал желание освоить сапсерфинг, можно дать несколько практических советов:

- в жаркую погоду следует облить себя водой перед катанием и периодически проделывать это во время прогулки по водным просторам. Если вы случайно упадете в воду, то ее соприкосновение с перегретым от гребли телом не станет для вас шоком, способным привести к потере сознания;
- хотя сапсерфингом часто занимаются недалеко от берега, новичкам стоит делать это в спасательном жилете;
- отплывать от берега (и подплывать к нему) лучше, стоя на доске на коленях, что поможет избежать травм при возможном падении на мелководье и ударе о подводные камни;
- на верхней стороне доски для сапсерфинга необходимо укрепить специальный ремень безопасности, или «лиш» (от англ. «leash» - поводок, ремень), который одевается на ногу и благодаря которому при падении с доски она никуда от вас не денется. Если вы пренебрегаете ремнем, то для собственной острастки стоит представить, что вы устали грести, упали в холодную воду, а доска в ветреную погоду быстро от вас удаляется...

Паскаль Мишлен отметил, что, согласно правилам их центра, они снабжают ремнем безопасности и спасательным жилетом всех клиентов, «включая тех, кто имеет хороший опыт и чувствует себя вполне уверенно».

Тем, кто занимается сапсерфингом на реке, не следует использовать ремень, так как он может запутаться в водорослях или зацепиться за корягу и помешать всплыть на поверхность. Для подобных случаев существуют специальные модели, которые крепятся на грудь и изготовлены таким образом, что рвутся при излишнем натяжении, освобождая владельца.

[сапсерфинг](#)

[серфинг](#)

[водные виды спорта](#)

[спорт физическая активность в Швейцарии](#)

[Швейцария](#)