# 🏄‍♂️ ЧЕК-ЛИСТ ПО ВЫБОРУ SUP-ДОСКИ

*Составлен сертифицированным инструктором по сапсерфингу*

## ШАГ 1. ОПРЕДЕЛИТЕСЬ С ЦЕЛЬЮ (Обведите нужное)

- Спокойные прогулки, отдых с семьей, первые шаги → Универсальная доска (All-round). Ширина 80-86 см.
- Длительные заплывы (3+ км), походы с рюкзаком → Туринговая доска (Touring). Длина от 11'6", заостренный нос.
- Скорость, спорт, гонки → Гоночная доска (Race). Узкая, длина 12'6" или 14'.
- Йога, фитнес, растяжка → Доска для йоги (Yoga). Очень широкая, мягкий коврик по всей палубе.
- Катание на волнах в море → Доска для серфинга (Surf). Короткая (до 9'), маневренная.

---

## ШАГ 2. РАССЧИТАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ДОСКИ

*Объем измеряется в литрах (L). Это главный параметр грузоподъемности. Правило инструктора: Объем в литрах должен быть равен вашему весу в кг, умноженному на 1,7 - 2,0 (для новичков берем коэффициент 2).*

| **Вес райдера (в одежде)** | **Минимальный объем доски (для спокойной воды)** | **Рекомендуемый объем (с запасом)** |
|---|---|---|
| до 50 кг | 130 L | 150 - 170 L |
| 50 - 65 кг | 160 L | 180 - 200 L |
| 65 - 80 кг | 200 L | 230 - 260 L |
| 80 - 95 кг | 250 L | 280 - 320 L |
| 95 - 110 кг | 290 L | 330 - 360 L |
| более 110 кг | 330 L | 370 L и выше |

Важно: Если планируете брать на доску ребенка (доп. 20-30 кг) или собаку, прибавляйте их вес к своему при расчете.

---

## ШАГ 3. ПРОВЕРЬТЕ КЛЮЧЕВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Конструкция: двухслойная или MSL Fusion (жесткая, держит давление 18-25 PSI). Однослойную брать только при весе до 60 кг.
- Ширина: для новичка не менее 80 см (31-32"). 70-76 см — только для опытных.
- Толщина: стандарт 15 см (6"). Тоньше 12 см — только для детей/легких райдеров.
- Грузоподъемность по паспорту: должна быть минимум на 15 кг больше вашего веса (учитывая вес насоса, воды в шортах, гермомешка).

---

## ШАГ 4. СПИСОК ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АКСЕССУАРОВ

*Проверьте, что входит в комплект. Если чего-то нет — сразу закладывайте в бюджет.*

| **Аксессуар** | **На что обратить внимание** | **Чек-бокс** |
|---|---|---|
| Весло | Регулируемое, длина = ваш рост + 15-20 см. Материал: стеклопластик (карбон — идеал). Алюминий — тяжелый. | [ ] |
| Лиш (страховка) | Обязателен для безопасности. Для спокойной воды — прямой. Для волн — спиральный (не путается). | [ ] |
| Насос | Двухходовой высокого давления с манометром. Насос-«лягушка» без манометра — зло. | [ ] |
| Спасательный жилет | Must have на открытой воде. Легкий, не мешающий гребле (жилет-страховка 50N). | [ ] |
| Сумка-рюкзак | Должна быть с колесиками и широкими лямками, иначе таскать сап до воды будет пыткой. | [ ] |

| Аксессуар | На что обратить внимание | Чек-бокс |
|---|---|---|
| Ремкомплект | Должен идти в коробке. Проверьте наличие клапана и заплаток ПВХ. | [ ] |
| Гермомешок | Для телефона, ключей, запасной одежды. Важно: проверьте надежность застежки-молнии. | [ ] |

---

## ШАГ 5. 10 ГЛАВНЫХ ВОПРОСОВ ПРОДАВЦУ (ОФЛАЙН ИЛИ В ЧАТ МАГАЗИНА)

Задайте их по порядку, чтобы понять качество товара.

1. "**Какое максимальное рабочее давление держит эта доска?**" *(Ответ: 15 PSI — однослойка, слабо; 18-20 PSI — двухслойка, хорошо; 25 PSI — MSL, отлично).*
2. "**Из скольких слоев ПВХ сделан борт и какова плотность материала?**" *(Ответ: "1200-1500 Denier" и "два слоя" — отлично. "Один слой, 700 Denier" — дешевый сегмент).*
3. "**Весло в комплекте весит меньше килограмма**?" *(Если весло весит 1.2+ кг, вы устанете через 30 минут гребли).*
4. "**Есть ли у доски усиление по шву дроп-стич**?" *(Это самая уязвимая зона при скручивании в рюкзак).*
5. "**Какая гарантия на швы баллона и клапан**?" *(Меньше 1 года — плохой признак. У топ-брендов — 2-3 года).*
6. "**Съемный ли плавник и какая система крепления** (US Box или Slide-in)?" *(US Box — стандарт, легче найти замену при поломке).*
7. "**Есть ли на носу стальное кольцо для буксировки или якоря**?" *(Очень важно для туринга и остановок в камышах).*
8. "**Какой тип коврика EVA (рифленый, с алмазным рифлением) и не скользит ли он мокрыми ногами**?"
9. "**Сколько полных циклов работы насоса нужно, чтобы накачать эту модель до 18 PSI?**" *(Если больше 150-200 циклов, насос слабый).*
10. "**Что именно входит в ремкомплект: есть ли там запасной клапан и ключ для него**?" *(Запасной клапан — редкость, но очень ценная вещь в походе).*

---