

MANUEL
USER GUIDE

STAND UP PADDLE

FRANÇAIS

ENGLISH

N'UTILISEZ CE PRODUIT QUE SI VOUS ÊTES
EN BONNE CONDITION PHYSIQUE ET SI VOUS
SAVEZ NAGER. LES PRATIQUANTS MINEURS
DOIVENT TOUJOURS ÊTRE ACCOMPAGNÉS
PAR UN ADULTE.

ONLY USE THIS PRODUCT IF YOU ARE
IN GOOD PHYSICAL HEALTH
AND KNOW HOW TO SWIM.
ALL MINORS USING THIS PRODUCT SHOULD
ALWAYS BE SUPERVISED BY AN ADULT.

fone

Sommaire

LA PRATIQUE DU STAND UP PADDLE BOARD DANS DIFFERENTS MILIEUX	03
INSTALLER LA VIS DE DÉCOMPRESSION	05
INSTALLER LES AILERONS	06
INSTALLER LE LEASH	07
COUPER LA PAGAIE	07
COLLER LA PAGAIE	08
PREMIÈRE MISE À L'EAU	08
ENTRETIEN	08
ASSEMBLER UN FOIL AVEC UNE PLANCHE ÉQUIPÉE DE TWIN TRACKS	09
DÉMONTER LE FOIL DE LA PLANCHE	09
POUR UNE UTILISATION DU PAPENOO CONVERTIBLE EN SUP FOIL	09
POUR UNE UTILISATION DU PAPENOO CONVERTIBLE EN WIND FOIL	09
POUR FIXER LES FOOTSTRAPS SUR LA PLANCHE	10
POUR FIXER LE PIED DE MÂT DU GRÉEMENT	10
GARANTIE	11

AVANT D'UTILISER VOTRE STAND UP PADDLE,
LISEZ ATTENTIVEMENT CE MANUEL
ET CONSERVEZ-LE POUR
UNE CONSULTATION ULTÉRIEURE.

L'utilisation de ce produit comporte certains risques et peut causer des accidents graves. Il est important de respecter les règles de sécurité mais la meilleure sécurité reste la prudence. Vous êtes responsable de votre propre sécurité ainsi que de celle des personnes autour de vous.

La pratique du Stand Up Paddle dans différents milieux

CONDITIONS DE NAVIGATION

Pour les SUP rentrant dans la catégorie des engins de plage (de taille inférieure à 3,50m), la navigation est limitée à 300 m de la côte.

Les SUP de plus de 3,50 m, c'est à dire les 11'6" et plus, ne sont plus considérés comme des engins de plage. Ils sont donc autorisés à dépasser la bande des 300 m sans aller au-delà des 2 milles d'un abri.

Au-delà des 300 m, le matériel d'armement et de sécurité basique, adapté aux caractéristiques de l'embarcation, est obligatoire jusqu'à 2 milles d'un abri.

Conformément à l'article 240-3.07, vous devrez vous équiper de :

- Equipement individuel de flottabilité (art.240-3.12) ou combinaison de protection (art.240-3.13) : un gilet de flottaison ou une combinaison néoprène.
- Un moyen de repérage lumineux (art.240-3.14).
- Un dispositif de remorquage : le plug du leash et le leash permettent de remplir cette condition.

ATTENTION : les SUP gonflables de plus de 3,50 m seront autorisés à dépasser les 300 m à la seule condition qu'ils soient constitués d'au moins 2 compartiments gonflables. Par conséquent, les SUP qui ne disposent que d'un bouchon de gonflage ne seront pas autorisés à dépasser les 300 m. N'utilisez pas ce produit si le vent est supérieur à 10 nœuds ou en cas de tempête ou d'orage.

Voici les conditions de sécurité à respecter en fonction du type de pratique (Ces conditions ne s'appliquent pas à la pratique encadrée).

VAGUES (MER & OCÉAN)



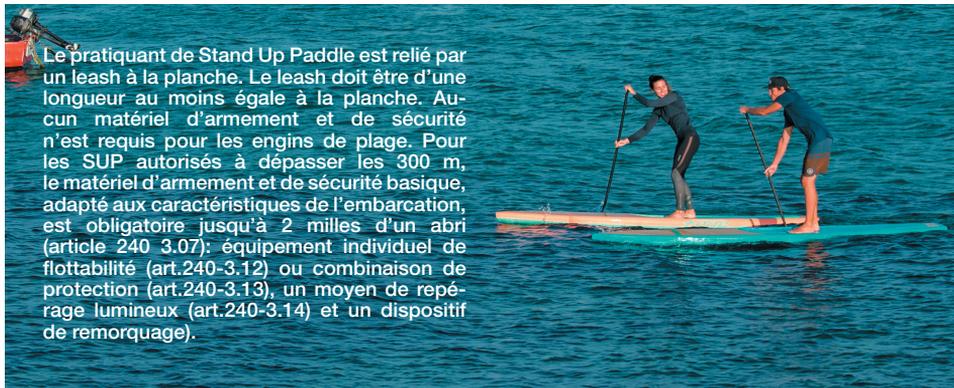
La planche de Stand Up Paddle étant plus volumineuse et plus lourde, il est fortement rappelé que chaque surfeur devra être, à tout moment, maître de sa planche et de sa pagaie. Les règles générales de priorité et de convivialité du surf s'appliquent à la pratique du Stand Up Paddle dans les vagues. Le surfeur est relié par un leash à la planche. Le leash doit être d'une longueur au moins égale à la planche.

PRÉCONISATIONS

- Il est conseillé, au préalable, de maîtriser le Stand Up Paddle en eau calme (sans vague) et d'avoir des connaissances suffisantes des vagues grâce à la pratique d'une activité surf.
- Chaque surfeur favorisera la pratique du Stand Up Paddle sur des zones les moins fréquentées.

La pratique du Stand Up Paddle dans différents milieux

EAU PLATE MILIEUX OUVERTS (MERS & OcéANS), MILIEUX FERMÉS SANS COURANT (LACS & CANAUX)



Le pratiquant de Stand Up Paddle est relié par un leash à la planche. Le leash doit être d'une longueur au moins égale à la planche. Aucun matériel d'armement et de sécurité n'est requis pour les engins de plage. Pour les SUP autorisés à dépasser les 300 m, le matériel d'armement et de sécurité basique, adapté aux caractéristiques de l'embarcation, est obligatoire jusqu'à 2 milles d'un abri (article 240-3.07): équipement individuel de flottabilité (art.240-3.12) ou combinaison de protection (art.240-3.13), un moyen de repérage lumineux (art.240-3.14) et un dispositif de remorquage).

POUR UNE PRATIQUE EN ITINÉRANCE

- Il est recommandé de pratiquer avec un vent qui n'éloigne pas de la côte au-delà d'une distance équivalente à une durée d'une heure (dans le respect de la zone de navigation).
- Le pratiquant de SUP devra informer le poste de secours ou un tiers de son parcours.
- Le pratiquant de SUP devra disposer d'un sac étanche comprenant un moyen de communication, une trousse de secours et un bout de remorquage.

PRÉCONISATIONS

- Il est recommandé d'utiliser un gilet d'aide à la flottabilité et de porter une combinaison isotherme lorsque la température de l'eau est inférieure à 20°.
- Pour une pratique en itinérance, il est recommandé de toujours pratiquer à au moins deux pratiquants SUP.

EN RIVIÈRE (EAU VIVE)



Dans un cours d'eau avec courant, l'utilisation d'un leash est à proscrire car son utilisation est dangereuse, celui-ci peut se bloquer dans les rochers ou ailleurs. Le gilet d'aide à la flottabilité est obligatoire. Le port de chaussures fermées est obligatoire. Le port du casque est obligatoire à partir de la classe 3 ou si les conditions le rendent nécessaire. Le respect des règlements particuliers de police propres à chaque zone est à observer.

PRÉCONISATIONS

- Il est recommandé d'utiliser une combinaison isotherme notamment lorsque la température de l'eau est inférieure à 20°.
- Pour une pratique en itinérance, il est recommandé de toujours pratiquer à au moins 2 pratiquants SUP.
- Il est recommandé d'équiper le SUP d'un anneau de remorquage.

Installer la vis de décompression

Lorsque votre SUP est exposé à de fortes chaleurs ou à des changements de température, la dilatation de l'air contenu à l'intérieur risque d'endommager la planche de manière irréversible. C'est la raison pour laquelle votre SUP est équipé d'une vis de décompression.

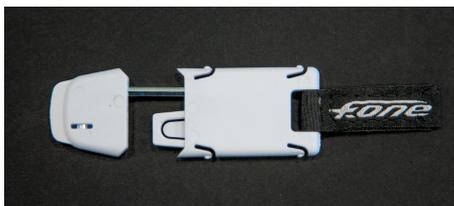
VEILLEZ À TOUJOURS

Visser la vis au maximum avant d'amener votre SUP au contact de l'eau.

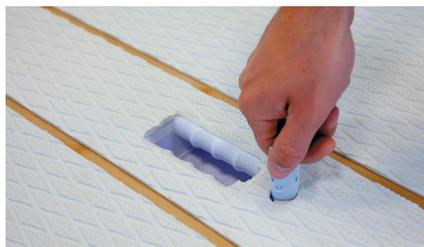
Dévisser la vis lors du transport ou du stockage de votre SUP.



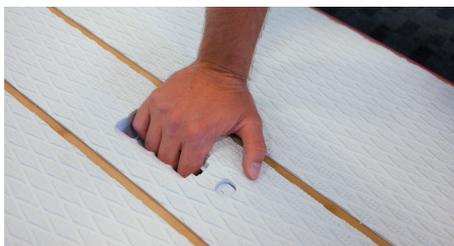
Votre SUP F-ONE est équipé de la SMART HANDLE qui intègre la vis de décompression. La vis peut se visser et dévisser à l'aide de l'outil multifonction qui se loge également dans la poignée. Un joint en caoutchouc garantit l'étanchéité lorsque la vis est vissée au maximum. Lorsque vous dévissez, quelques tours suffisent à laisser passer l'air grâce à la gorge prévue dans le filetage de la vis. Inutile d'enlever la vis intégralement.



Le logement pour l'outil multifonction comporte deux positions. Lorsque la vis est légèrement dévissée (position ouverte), l'outil peut se ranger au 1^{er} cran de son logement mais dépasse en obstruant l'accès à la poignée. L'utilisateur, quel qu'il soit, s'aperçoit ainsi tout de suite que la vis n'est pas fermée lorsqu'il saisit la planche par la poignée.



La vis est serrée au maximum (position fermée) lorsque la tête de vis parvient au même niveau que le logement de l'outil multifonction. Le passage pour ce dernier est alors libre et il est possible de le ranger jusqu'au 2^e cran. L'utilisateur peut alors saisir la planche par la poignée sans gêne et amener le SUP au contact de l'eau.



Installer les ailerons

Votre SUP F-ONE vous est fourni avec un ou plusieurs ailerons. Chaque modèle est développé pour être utilisé avec une certaine configuration d'aileron. Varier le nombre ou la taille des ailerons est susceptible

de modifier significativement le comportement et la réactivité de la planche. Il est donc recommandé d'utiliser les ailerons fournis avec votre SUP.

Les ailerons fournis peuvent avoir deux types d'embases qui correspondent aux deux types de boîtiers qui équipent les SUP F-ONE :

EMBASE FUTURES®

Les ailerons latéraux ainsi que certains ailerons centraux (sur les modèles MADEIRO et MADEIRO PRO) possèdent des embases de type FUTURES®. Pour monter ces ailerons, dévissez la vis située à l'avant du boîtier.

Engagez l'aileron vers l'arrière dans le boîtier afin de caler l'encoche arrière, puis basculez l'aileron vers l'avant pour qu'il rentre complètement dans le boîtier. Vous pouvez alors revisser la vis à l'avant du boîtier pour verrouiller l'aileron.



Les dérives latérales sont asymétriques. Attention de bien les monter avec la face «bombée» vers l'extérieur du SUP (face creuse vers l'intérieur du SUP).

EMBASE US

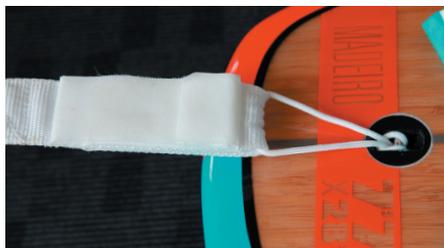
La plupart des ailerons centraux (ANAKAO, MANAWA, RACE, RACE PRO) possèdent des embases de type US. Pour monter ces ailerons, insérez la plaquette écrou dans la moitié avant du boîtier, puis engagez l'aileron dans le boîtier en faisant glisser l'ergo dans le rail du boîtier. Il vous est possible de régler la position longitudinale de l'aileron à votre

convenance. Une fois à la bonne position, basculez l'aileron vers l'avant de manière à ce que le perçage situé à l'avant de l'embase se situe à la verticale de la plaquette écrou. Vous pouvez alors y placer la vis et visser pour serrer et verrouiller l'aileron en place.



Installer le leash

Certaines conditions lors de la pratique nécessitent l'utilisation d'un leash qui relie la planche à l'utilisateur : pratique dans les vagues et en eaux calmes que ce soit en milieu ouvert ou fermé, sans courant. Celui-ci doit alors être installé de la façon suivante :



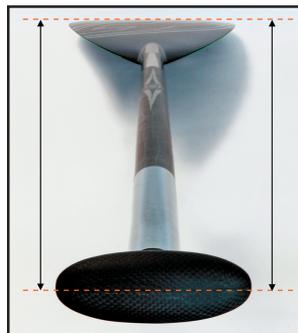
Détachez la cordelette de votre leash Glissez-là sous l'axe du leash plug avant de fermer la boucle en faisant une tête d'alouette. Raccrochez votre leash à la cordelette. N'utilisez pas votre SUP sans leash lorsque les conditions le requièrent. Perdre le contact avec votre planche peut vous mettre en danger ainsi que ceux autour de vous.

Veillez à utiliser toujours un leash en bon état d'une longueur au moins égale à celle de la planche. Il est nécessaire d'adapter le diamètre du leash à la taille de la planche et à celle des vagues. Préférez un leash de diamètre supérieur ou égale à 7 mm pour les petites planches (< 8'5") et un diamètre supérieur ou égal à 8mm pour les plus grosses planches.

Couper la pagaie

F-ONE propose des modèles de pagaie à longueur ajustable et d'autres de longueur fixe permettant de réduire le poids de la pagaie. Si vous venez de faire l'acquisition d'une pagaie non ajustable, il vous faut couper le manche de la pagaie à la bonne longueur selon votre taille et votre pratique, puis coller la poignée fournie.

Pour définir la bonne longueur du manche, il faut que la pagaie soit plus grande que votre taille, entre 10 & 20 cm. Le réglage est plus court en vague (planche plus basse sur l'eau) et un peu plus long en Race (planche plus haute sur l'eau). En cas de doute, souvenez-vous qu'il vaut mieux couper trop long que trop court.



Une fois que vous avez déterminé la bonne longueur de manche, coupez la longueur inutile à l'aide d'une scie à métaux. N'oubliez pas de scotcher sous la partie à découper pour matérialiser un repère et pour que la fibre se coupe proprement. La poignée s'insère dans le tube du manche, veillez à respecter l'alignement de la poignée avec la pale en bas du manche. Le sens de la poignée doit être parallèle à la pale avec le concave du même côté que le dos de la pale.

Coller la pagaie

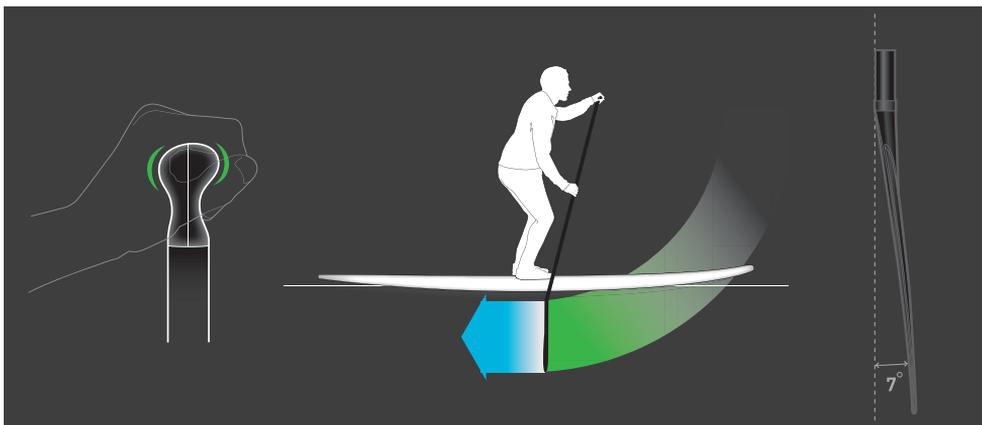
Une fois la poignée positionnée, celle-ci doit être collée à l'aide d'une colle forte résistante à l'eau type « Epoxy à prise rapide » ou similaire.



Première mise à l'eau

Avancez-vous dans l'eau en tenant votre SUP par la poignée jusqu'à avoir de l'eau à mi-cuisse. Montez sur le SUP en passant par la position à genou (plus facile au début) en tenant votre pagaie dans une main (cela vous évitera de vous baisser par la suite pour attraper la pagaie). Positionnez vos pieds de part et d'autre de la poignée du SUP en écartant vos pieds selon la position qui vous convient le mieux, avec les jambes légèrement fléchies pour conserver l'équilibre. Pour ramer, placez une main sur le sommet de la pagaie (sur l'olive) et l'autre main sur les deux tiers supérieurs de la pagaie.

C'est la main droite qui est au sommet de la pagaie quand vous pagayez à gauche de votre planche et la main gauche qui est au sommet de la pagaie quand vous pagayez à droite de votre planche. Attention à bien utiliser la pagaie dans le bon sens avec la pale inclinée vers l'avant. Pour un maximum d'efficacité, pagayez avec la pale proche de votre SUP en allant chercher le plus à l'avant possible. Une fois que la pale est au niveau de vos chevilles, sortez la pale de l'eau pour aller à nouveau enfoncer la pale dans l'eau le plus à l'avant du SUP possible.



⚠ Entretien

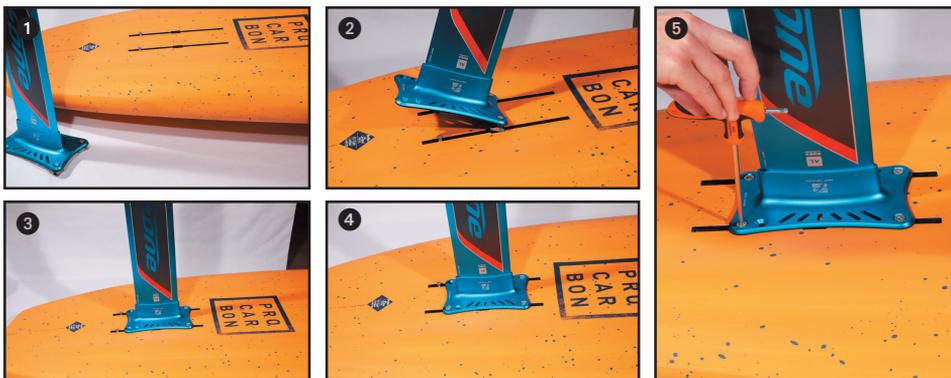
Après utilisation, veillez à rincer votre matériel à l'eau douce et le stocker à l'abri des rayons du soleil et de toute source de chaleur importante.

Lors du transport dans des conditions de chaleur importantes ou avec des variations de pression importantes (transport aérien ou passage de col de montagne), veillez à bien vérifier que la vis de décompression est ouverte.

De manière générale laissez la vis de décompression ouverte lorsque la planche est hors d'eau.

Évitez au maximum de stocker votre SUP dans un véhicule exposé au soleil vitres fermées. Dans ces conditions, la température peut monter à 70°C ce qui peut endommager votre planche.

Assembler un foil avec une planche équipée de twin tracks



- Insérez 2x vis M6x25 dans les deux trous avant de la Top Plate et vissez les T-nuts (quelques tours uniquement pour qu'ils ne tombent pas)
- Placez 2x vis M6x25, assemblées avec 2x T-nuts, dans les rails (une par rail) et faites-les glisser jusqu'à l'arrière.
- Amenez le mât et la Top plate au-dessus des rails et insérez les deux T-nuts avant dans l'ouverture principale des rails.

- Faites glisser la Top plate vers l'avant jusqu'à ce que vous soyez en mesure de venir glisser les vis arrière dans le logement prévu à l'arrière de la Top plate.
- Placez la Top plate à la position désirée le long des rails et serrez fermement les 4 vis avec un outil Torx.

Démonter le foil de la planche

- Desserrez les 4x vis de la Top Plate et faites glisser les deux vis arrière en dehors de leur logement.
- Faites glisser la Top Plate en arrière jusqu'à ce

que vous puissiez sortir les deux T-nuts avant par l'ouverture principale des rails.

- Laissez les vis arrière dans les rails, serrez pour les maintenir en place

Pour une utilisation du Papenoo Convertible en SUP foil

- Placez 2x vis M6x25, assemblées avec 2x T-nuts, dans les rails (une par rail) et faites-les glisser jusqu'à l'arrière.
- Placez les deux trous avant de la Top Plate au-dessus des deux inserts M6 placés dans la carène, devant les rails. Insérez et vissez 2x vis M6x25.
- Amenez les vis arrière dans le logement prévu à l'arrière de la Top plate.
- Serrez fermement les 4 vis à l'aide d'un outil Torx.



Pour une utilisation du Papenoo Convertible en Wind foil

- Suivre la procédure standard pour assembler le foil avec la planche.
- Le meilleur réglage pour le wind foil est de placer la Top Plate vers l'arrière des rails.



Pour fixer les footstraps sur la planche

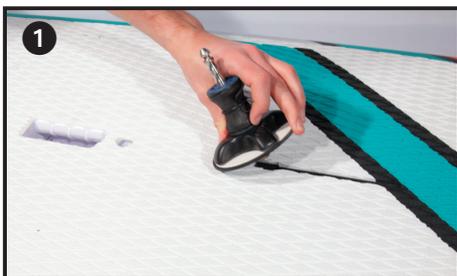


- Utilisez les vis fournies et un tournevis cruciforme. Choisissez votre emplacement préféré parmi le choix possible. Si vous n'êtes pas sûr, choisissez la position centrale.



- Insérez et vissez les vis à travers le foot strap et dans l'insert plastique de la planche. N'oubliez pas les rondelles (1x nylon et 1x inox) et faites attention à l'angle avec lequel vous vissez pour ne pas endommager la planche.

Pour fixer le pied de mât du gréement



- Placez l'écrou du pied de mât aussi bas que possible et insérez le pied de mât dans l'ouverture du rail.



- Faites glisser le pied de mât jusqu'à la position de votre choix et serrez jusqu'à ce qu'il soit bien fixe.

Garantie

Les produits F-ONE sont garantis selon les lois en vigueur contre tout défaut majeur.

Cette garantie est soumise aux clauses limitatives suivantes:

La garantie n'est valide que si le produit est utilisé dans des conditions normales d'utilisation et exclu l'usage en location. F-ONE se réserve le droit de déterminer souverainement de la prise en charge de la garantie ou non par un contrôle visuel (photo ou inspection de visu du matériel) montrant clairement le(s) défaut(s). Si nécessaire cette information pourra être envoyée au distributeur F-ONE de votre

pays. Le produit pourra être retourné uniquement après délivrance d'un numéro de retour SAV par votre distributeur F-ONE. La facture d'origine doit être jointe à toute demande de prise en garantie. Le nom du magasin et la date d'achat doivent y être clairement lisibles. Si le produit est déclaré défectueux par F-ONE, la garantie couvre la réparation ou le remplacement du produit défectueux uniquement. F-ONE n'est pas responsable du coût supplémentaire, de la perte ou des dommages résultants d'une mauvaise utilisation de ce produit.

Cette garantie ne couvre pas les dommages occasionnés par :

- Une négligence ou une mauvaise utilisation.
- Une modification d'un élément de l'équipement F-ONE.
- Une exposition excessive au soleil.
- Un mauvais stockage et/ou entretien du matériel.
- Une utilisation du matériel dans du shore-break.
- Une mauvaise utilisation de la vis de décompression.
- Tous dommages autres que ceux résultants d'un défaut de fabrication.

**POUR TOUTE PRISE EN CHARGE,
ADRESSEZ-VOUS EN PREMIER LIEU
À VOTRE REVENDEUR.**





FRANÇAIS

ENGLISH

Summary

HOW TO USE A STAND UP PADDLE BOARD IN DIFFERENT ENVIRONMENTS	15
INSTALLING THE DECOMPRESSION SCREW	17
INSTALLING THE FINS	18
INSTALLING THE LEASH	19
CUTTING THE PADDLE	19
GLUEING THE PADDLE	20
FIRST TIME IN THE WATER	20
MAINTENANCE	20
ASSEMBLE A FOIL TOGETHER WITH THE BOARD (WITH TWIN TRACKS)	21
DISASSEMBLE THE FOIL FROM THE BOARD	21
WHEN USING THE PAPENOO CONVERTIBLE FOR SUP FOILING	21
WHEN USING THE PAPENOO CONVERTIBLE FOR WIND FOILING	21
TO FIT THE FOOT STRAPS ON THE BOARD	22
TO FIT ON THE MAST FOOT OF THE RIG	22
GUARANTEE	23

BEFORE USING YOUR
STAND UP PADDLE BOARD,
CAREFULLY READ THIS MANUAL
AND KEEP IT FOR FURTHER REFERENCES.

Using this product can be dangerous and
can lead to serious accidents. It is important
to follow the security guidelines, but the best
way to stay safe is to use caution. You are
responsible for your safety and the safety of
the people around you.

How to use a Stand Up Paddle board in different environments.

RULES OF NAVIGATION

This manual includes the rules set by the french national authority regulating the practice of sup. Make sure you comply with the regulation sets by the local authorities wherever you practice.

For SUP's that fall into the category of beach vessels (under 3.5 m long), they are required to stay within 300 m of the coastline.

For SUP's that are longer than 3.5m or 11'6ft, they are no longer considered beach vessels. They are allowed to go beyond 300 m, but not further than 2 miles.

Beyond 300 m, basic security equipment is required, related to the characteristics of the vessel and mandatory within 2 miles of shelter.

You should be equipped with:

- An individual floating devise or a protective suit:
- A lifejacket or a neoprene wetsuit.
- A personal strobe light.
- A towing apparatus: the leash insert and leash meet these requirements.

WARNING: The inflatable SUP's longer than 3.5 m are allowed beyond 300 m under the single condition that they are constituted of at least 2 inflatable compartments. Hence the SUP's that have only one inflation valve are not allowed beyond 300 m. Do not use this product if the wind is more than 10 knots or in case of a storm or lightning.

Here are the safety guidelines to use while practicing in different bodies of water (These conditions do not need to be followed in a supervised context) :

WAVES (OCEAN & SEA)



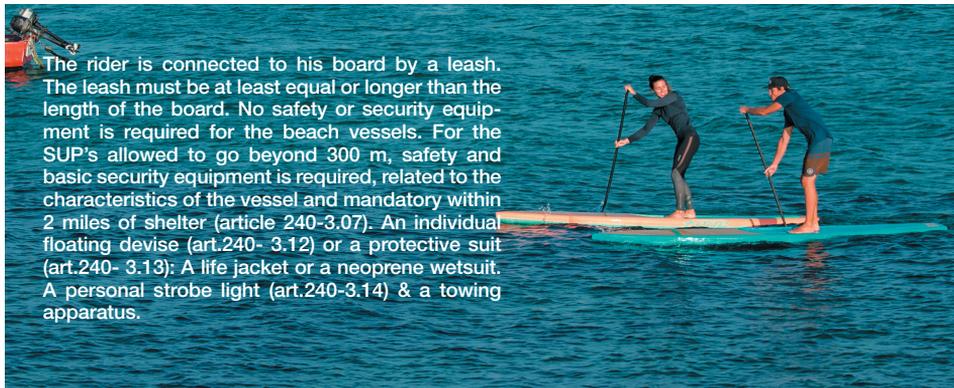
Stand up paddle boards are voluminous and heavy, it is paramount that every surfer must be in control of his board and paddle at all times. The right of way rules of surfing and conviviality apply to the practice of stand up paddle boarding in waves. The surfer is connected to his board by a leash. The leash must be of equal or longer length than the board.

RECOMMENDATIONS

- Before using your stand up paddle board in waves, it is advisable that you are able to control it in calm waters (without waves) and have basic knowledge of waves, due to having practiced a surfing related activity.
- Every surfer should practice stand up paddle boarding away from crowded areas.

How to use a Stand Up Paddle board in different environments.

FLAT WATER, OPEN WATER (OCEAN & SEA) / ENCLOSED BODIES OF WATER WITHOUT CURRENTS (LAKES & CANALS)



The rider is connected to his board by a leash. The leash must be at least equal or longer than the length of the board. No safety or security equipment is required for the beach vessels. For the SUP's allowed to go beyond 300 m, safety and basic security equipment is required, related to the characteristics of the vessel and mandatory within 2 miles of shelter (article 240-3.07). An individual floating devise (art.240- 3.12) or a protective suit (art.240- 3.13): A life jacket or a neoprene wetsuit. A personal strobe light (art.240-3.14) & a towing apparatus.

PRACTICING LONG DISTANCE ITINERARIES

- It is recommended that you do not go out with an offshore wind that pushes you away from land more than the equivalent of 1 hr of paddling (while remaining in the allowed safety distances).
- The rider should inform the lifeguards or a third party of his trajectory.
- The rider should carry a dry bag with a communication devise, a first aid kit and a towing apparatus.

RECOMMENDATIONS

- It is recommended to use a life jacket and a wetsuit when the water temperature is below 20°.
- When practicing long distance itineraries it is recommended to always go with at least 2 people.

IN RIVERS (RAPIDS)



In rapids using a leash is not allowed, this can be dangerous because it can stay blocked into rocks or other things. A flotation aid is mandatory. Closed shoes must be worn. A helmet is required in class 3 rapids or if the conditions make it necessary. The rules particular to each zone should be respected.

RECOMMENDATIONS

- It is recommended to wear a wetsuit when the water is below 20°.
- When practicing long distance itineraries it is recommended to always go with at least 2 people.
- It's recommended to have a tow ring set up on your SUP Board.

Installing the decompression screw

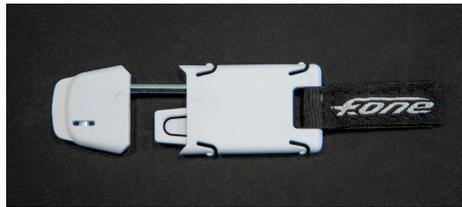
When your SUP is exposed to high temperatures or rapid temperature changes, the dilation of the air inside could damage the board in an irreversible manner. This is why your SUP is equipped with a decompression screw. Your SUP is equipped with the F-ONE SMART HANDLE with the decompression screw built in.



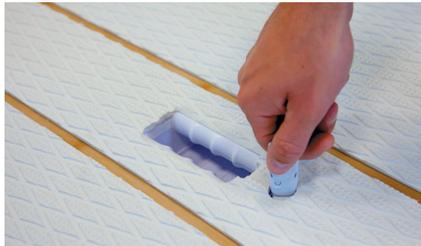
MAKE SURE YOU ALWAYS

- **Fully screw** the decompression screw when the SUP is in contact with water.
- **Unscrew** the decompression screw while traveling or storing your SUP.

The screw can be tightened or loosened with the multifunction tool that is equally built into the handle. A rubber joint guarantees the seal will be water tight when the screw is fully tighten. When you loosen the screw, just a few turns will suffice to allow air to flow through; there is no need to remove the screw.



The storage compartment of the multifunction tool has two positions. When the screw is slightly loosened (open position), the tool can fit into the 1st slot of it's compartment, but sticks out obstructing the handle access. The user, regardless of who he is, will notice right away that the screw is not fully tighten, when he lifts the board by the handle.



When the screw is fully tightened (closed position) the head of the screw is at the same level as the compartment of the multifunction tool. The space is free to clip the tool all the way to the 2nd slot. The user can lift the board by the handle without any obstruction and bring the SUP in contact with water.



Installing the fins

Your F-ONE SUP is delivered with one or more fins. Each model is developed to be used with a certain type of fin configuration. Modifying the fins or the numbers of fins can lead to significant changes in the

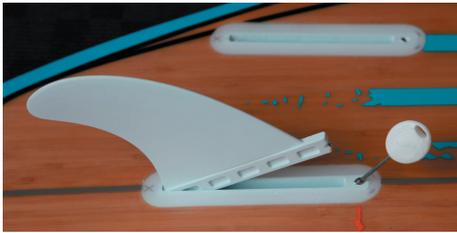
behavior and responsiveness of the board. It is therefore recommended to use the fins that were supplied with the board.

***The fins supplied can have two types of fin bases.
They are the two bases used on the F-ONE SUP board line.***

FUTURE® BASE

The side fins and certain center fins (on the MADEIRO and MADEIRO PRO) are equipped with the FUTURES© system. To install the fins, loosen the screw at the front of the fin box.

Slide the fin towards the back of the box until the fin notch is wedged in, then tilt the front of the fin down towards the front until it completely fills the fin box. You can then tighten the front screw until the fin is secured.



US BASE

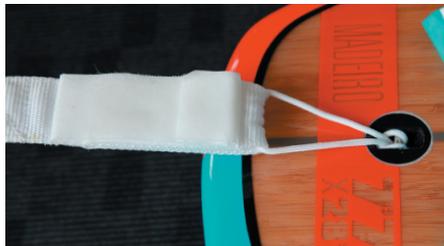
Most center fins (ANAKAO, MANAWA, RACE, RACE PRO) have a US base system. To install the fin, insert the washer plate into the front half of the fin box. Then slide the fin into the box by sliding the studs into the rail. You can adjust the fin position, forward or back inside the rail.

Once the correct position is selected, tilt the fin forward until the hole in the fin and washer plate line up, then insert the screw and tighten.



Installing the leash

Certain types of conditions will justify the use of a leash while stand up paddle boarding. The leash connects the rider to the board. A leash will be required when in waves and on flat water in an open or closed bodies of water with no currents. The leash must be installed this way:



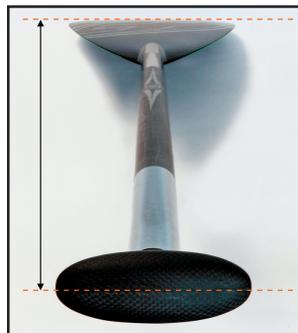
Untie the string connected to your leash, then pass it into the leash plug and tie it in a clove hitch, then reconnect your leash to the string. Do not use your SUP without a leash when the conditions require one. Losing contact with your board can be dangerous or yourself and to others around you. Always use a leash in good condition and make sure that it is at least as long as your SUP.

It is also necessary to adapt the diameter of the leash to the size of the board. Choose a leash at least 7 mm thick for the small SUP's (<8'5") and a diameter of 8 mm or bigger for the bigger boards.

Cutting the paddle

F-ONE offers paddles that are adjustable and others that are a fixed length to reduce weight. If you acquired a non adjustable paddle, you need to cut the paddle to the right length for your size and discipline, then glue on the supplied handle. To define the right length shaft, your paddle needs to be about 10 to 20 cm taller than you.

The wave paddle is shorter (closer to the water) than a race board paddle that needs to be longer (race boards float higher). If you are unsure, remember you are better off cutting too long than too short.



Once you have determined the correct length of the shaft, cut it down with a metal saw. Do not forget to tape the area where you are cutting to mark the spot and to stop the carbon from splitting. The handle slides inside the shaft, remember to align the handle at the right angle correlated to the paddle at the other end. The handle must be parallel with the blade and the concave side of the handle must be on the same side as the back of the blade.

Glueing the paddle

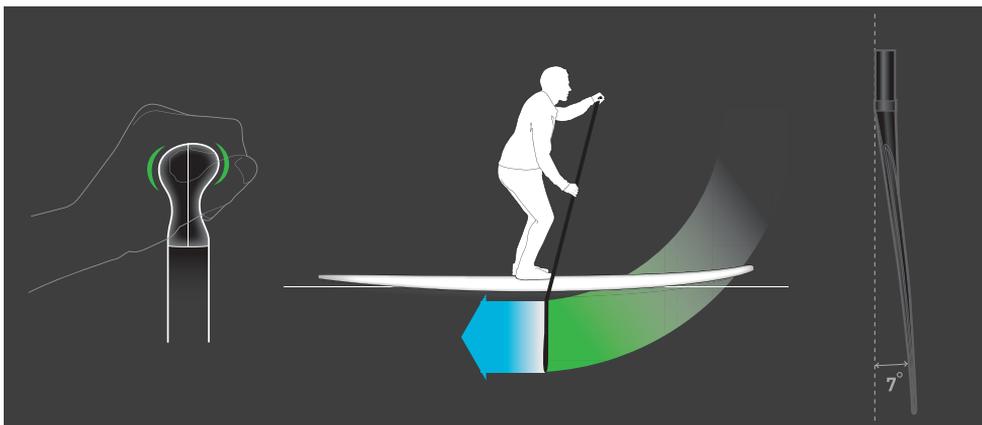
Once the position of the handle has been chosen the handle can be glued using a water resistant glue type "Quick Epoxy" or similar.



First time in the water

Walk out into the water holding the SUP by the handle, until you are about mid-thigh deep. Climb onto the SUP in a kneeling position (easier than standing), holding the paddle in one hand (this will stop you for bending down to pick it up). Position your feet on either side of the handle with the distance that you are most comfortable with and slightly bend your legs for balance. To paddle, place one hand on top of the paddle and the other on the top thirds of the paddle.

If the right hand is on top then the paddle stroke should be on the left side and if the left hand is on top of the paddle then the stroke will be on the right side. Be sure to use the paddle the right way; with the tilted side of the blade facing forward. To be as efficient as possible, paddle with the blade close to the SUP and reach far forward on every stroke. Once the paddle reaches your ankles, pull the paddle out of the water and reach as far forward as possible for your next stroke.



Maintenance

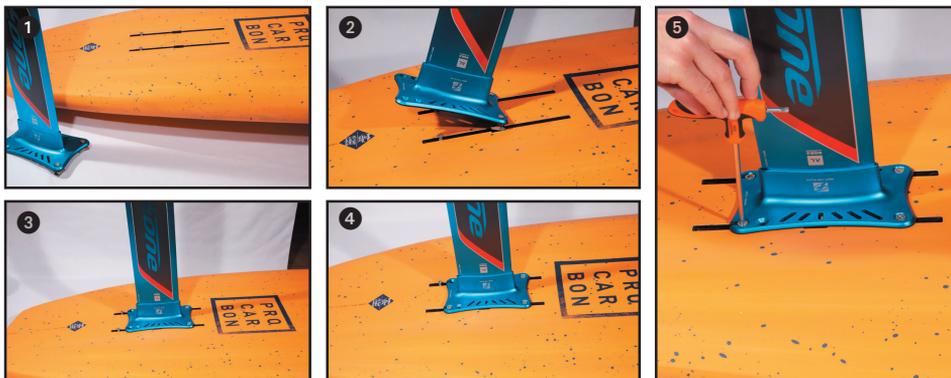
After each use, please rinse your material with fresh water and store away from sun light and possible heat sources.

When traveling on hot days or with high pressure difference (mountain pass) make sure that the de-compression screw is open.

As a general rule keep the vent open when the board is not in the water.

Avoid storing your SUP in a car with the windows closed. In these conditions the temperature can go up to 70°C and this could result in damage to your SUP.

Assemble a foil together with the board equipped with twin tracks



- Insert 2x M6x25 screws into the two front holes of the top plate and assemble with the T-nuts (a few turns only to keep them as loose as possible).
- Place 2x M6x25 screws, assembled with 2x T-nuts (a few turns only to keep them as loose as possible), into the twin tracks and slide them to the back.
- Bring the mast and top plate over the twin track area and slide the two front T-nuts into the opening of the track.
- Slide the plate forward until you are able to slide the back screws into the rear slots of the top plate.
- Place the top plate at the desired position along the twin tracks and fasten the 4x screws with a Torx tool until they are tight.

Disassemble the foil from the board

- Untighten the 4x screws of the top plate and slide the 2x rear ones out of the top plate slot.
- Slide the top plate backward until you are able to pull the 2x front T-nuts out through the main opening of the track
- Keep the back screws into the track and tighten them to keep them safe.

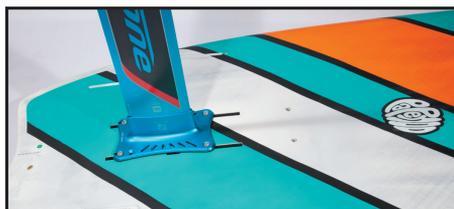
When using the Papenoo Convertible for SUP foiling

- Place 2x M6x25 screws, assembled with 2x T-nuts (a few turns only to keep them as loose as possible), into the twin tracks and slide them to the back.
- Place the 2x front holes of the top plate over the 2x M6 inserts located forward of the twin track and fasten with 2x M6x25 screws (no T-nut needed)
- Bring the back screws into the rear slots of the Top Plate
- Fasten the 4x screws with a Torx tool until they are tight.



When using the Papenoo Convertible for Wind foiling

- Follow the standard process to assemble the foil over the board using the twin tracks only.
- Windfoiling requires the foil to be set towards the back of the tracks.



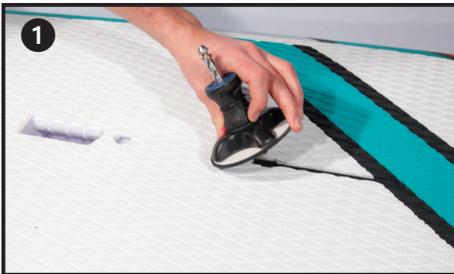
To fit the foot straps on the board



- Use the screws provided with a Philips screw driver. Choose your preferred position amongst the selection of positions. If you are not sure, use the central position.

- Fasten the screw, through the foot strap, into the plastic insert of the board. Do not forget the washers (1x plastic + 1 stainless steel) and watch the angle of the screw to avoid damaging the board.

To fit on the mast foot of the rig



- Set the nut of your mast foot as far out as possible and insert the mast foot into the main opening of the track

- Slide the mast foot to your preferred position and tighten until it's firmly fixed in position

Guarantee

F-ONE products are guaranteed according to the laws in force against any major defect.

This warranty is subject to the following limiting clauses:

The warranty is valid only if the product is used under normal conditions of use and excludes the use for rental. F-ONE reserves the right to determine whether or not the guarantee is covered by a visual inspection (photo or visual inspection of the equipment) clearly showing the defect(s). If necessary,

this information may be sent to the F-ONE distributor in your country. The product may be returned only after the issue of a customer service return number by your F-ONE distributor. The original invoice must be attached to any warranty claim. The name of the store and the date of purchase must be clearly legible. If the product is declared defective by F-ONE, the warranty covers the repair or replacement of the defective product only. F-ONE is not responsible for any additional cost, loss or damage resulting from misuse of this product.

This warranty does not cover damage caused by:

- Negligence or misuse
- A modification of an F-ONE equipment item
- Excessive exposure to the sun
- Poor storage and / or maintenance of equipment
- Use of equipment in shore-break
- Incorrect use of the decompression screw
- Any damage other than that resulting from a manufacturing defect

IN ANY CASE, CONTACT YOUR DEALER FIRST

VOTRE REVENDEUR / YOUR RETAILER



NUMÉRO DE SÉRIE / SERIAL NUMBER



NOTEZ SOIGNEUSEMENT LE NUMÉRO DE SÉRIE DE VOTRE SUP. IL EST INSCRIT SOUS VOTRE PLANCHE, A L'ARRIÈRE. IL VOUS SERVIRA EN CAS DE S.A.V OU EN CAS DE VOL.

CAREFULLY WRITE DOWN YOUR SUP'S SERIAL NUMBER. IT IS LOCATED ON THE BOTTOM OF THE BOARD, CLOSE TO THE TAIL. IT WILL COME IN HANDY FOR AFTER-SALES RELATED ISSUE AND IN CASE YOUR BOARD GETS STOLEN.

WWW.F-ONE.WORLD

