

MANUEL  
USER GUIDE

FRANÇAIS

ENGLISH

# ROCKET AIR

---

LA PRATIQUE DE L'HYDROFOIL COMPORTE CERTAINS RISQUES ET PEUT CAUSER DES ACCIDENTS GRAVES. LISEZ ATTENTIVEMENT CE MANUEL AVANT D'UTILISER CE FOIL.

USING A HYDROFOIL INVOLVES RISKS AND CAN CAUSE SEVERE INJURIES. CAREFULLY READ THIS MANUAL BEFORE USING YOUR GEAR.

  
F-one

## SOMMAIRE

RÈGLES DE SÉCURITÉ POUR LA PRATIQUE DU FOIL	3
RÈGLES DE SÉCURITÉ POUR LA PRATIQUE DU STAND UP PADDLE	4
PRÉPARER / RANGER LA PLANCHE	7
· Gonfler la planche	7
· Installer l'aileron	8
· Attacher le leash	8
· Installer le foil dans le boîtier Tuttle	9
· Dégonfler la planche	9
ENTRETIEN	10
GARANTIE	11

## RÈGLES DE SÉCURITÉ POUR LA PRATIQUE DU FOIL

**AVANT D'UTILISER VOTRE FOIL, LISEZ ATTENTIVEMENT CE MANUEL ET CONSERVEZ LE POUR UNE CONSULTATION ULTÉRIEURE.**

L'utilisation d'un hydrofoil comporte certains risques et peut causer des accidents graves ou mortels. C'est pourquoi il est vivement conseillé de suivre une formation préalable dans une école spécialisée avant toute première utilisation.

Pour trouver l'école la plus proche de chez vous, rendez-vous sur : [fr.f-one.world/revendeurs/](http://fr.f-one.world/revendeurs/)

Avant toute pratique, vérifiez que vous disposez d'une assurance couvrant votre responsabilité civile pour la pratique concernée et des garanties suffisantes pour les risques d'accident corporel personnel (sans tiers responsable). Rapprochez-vous de votre fédération sportive pour plus de renseignements.

### **VOICI QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ À CONNAÎTRE ET À RESPECTER**

L'équipement (casque, gilet, ...) contribue à votre sécurité mais ne dispense pas de la prudence et de l'attention. Rappelez-vous que personne ne peut contrôler son hydrofoil à 100%.

### **RÈGLE N°1 - VOTRE SÉCURITÉ**

Ne partez jamais naviguer seul. Il est conseillé de pratiquer en présence d'une personne qui pourra en cas d'incident prévenir des secours.

### **RÈGLE N°2 - ÉQUIPEZ-VOUS**

#### **Le casque**

Le casque est conseillé pour vous protéger lors des chutes mais il vous sauvera également dans d'autres conditions inattendues.

#### **La combinaison**

Choisissez une combinaison intégrale (eau<19°) ou un shorty (eau>19°) selon la température de l'eau. Sachez que lorsque vous avez froid, vous consommez plus d'énergie.

#### **Le gilet de protection**

Le gilet peut faciliter votre évolution dans l'eau. Vous serez également content de le porter pour amortir vos mauvaises chutes. C'est aussi un très bon compagnon de galère lorsqu'il faut rentrer à la nage.

### **RÈGLE N°3 - CHOISISSEZ VOTRE LIEU DE PRATIQUE**

#### **Choisissez votre spot en fonction de votre niveau**

Le choix du spot est primordial pour un apprentissage en sécurité. Le bon spot n'est pas forcément celui où il y a le plus de pratiquant. Choisissez un endroit où vous pourrez évoluer sans devoir éviter la trajectoire d'autres personnes. Il est important de choisir un spot adapté à la pratique du foil, c'est à dire un endroit peu agité avec une profondeur d'eau plus importante et sans récifs.

#### **L'orientation du vent**

Méfiez-vous du vent offshore si vous n'avez pas de bateau d'assistance. Dans ces conditions, il est plus difficile de rentrer à la nage à cause du vent et du courant qui poussent vers le large. Plus généralement, anticipez l'effet du vent et du courant qui peuvent vous faire dériver vers le large, vers la plage ou le long de la plage.

# RÈGLES DE SÉCURITÉ POUR LA PRATIQUE DU FOIL

## Respectez les zones de navigation

Le foil se pratique au-delà de la bande des 300 mètres et jusqu'à un mille d'un rivage accessible. Le foil doit être pratiqué à l'intérieur de la zone des 300 mètres avec précaution et en tout cas à une vitesse inférieure à 5 nœuds sauf dérogation accordée par la Préfecture Maritime.

La pratique du foil est interdite dans les zones de baignade et plus généralement dans toute zone réservée à une autre activité. Renseignez-vous auprès du club gestionnaire du site ou des pratiquants locaux des règles locales spécifiques.

## RÈGLE N°4 - VÉRIFIEZ LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES

### Informez-vous sur la météo avant d'aller naviguer (téléphone, web, capitainerie)

Quelle sont les conditions de vent et de vagues annoncées? Vous devez savoir comment la force et la direction du vent et des vagues vont évoluer au cours de la journée. Renseignez-vous sur les horaires de marées et les zones de fort courant.

Lors d'une pratique aérotractée, le foil permet de naviguer dans des conditions marginales. Il faut donc faire attention au risque que le vent tombe complètement. Ne partez pas sur l'eau par temps orageux.

## RÈGLE N°5 - RESPECTEZ ET AIDEZ LES AUTRES

### Aidez les autres

Soyez toujours attentifs aux autres pratiquants, n'hésitez pas à proposer votre aide ou encore aller aider un pratiquant en difficulté.

### Respectez le public

Ne confiez pas votre matériel à une personne qui n'a jamais pratiqué. Si vous utilisez une aile de kite, mettez en garde les spectateurs du danger potentiel à rester sous le vent des pratiquants.

## ATTENTION

**Produit présentant des parties affûtées.  
Risque de blessure. Port du casque et d'un gilet de protection fortement recommandé.**

Lors d'une chute, le foil et la planche peuvent conserver leur vitesse un certain temps avant de s'arrêter. Attention aux risques d'impact. L'ensemble foil + planche peut dériver à une vitesse supérieure à celle d'une planche seule. Ne pas laisser le foil dans l'eau sans attention pendant trop longtemps au risque de le voir s'éloigner rapidement.

Le foil ajoute du poids et de l'encombrement à la planche. Lorsqu'il est immergé, le foil produit une plus grande force d'opposition à la dérive liée à la force du kite. La planche ne glisse pas aussi facilement qu'une planche sans foil. Les manipulations dans l'eau doivent se faire de manière douce et contrôlée. Attention aux mouvements brusques.

# RÈGLES DE SÉCURITÉ POUR LA PRATIQUE DU STAND UP PADDLE

**LES PLANCHES DE MOINS DE 3.50M SONT CONSIDÉRÉES COMME DES ENGINES DE PLAGE ET LA NAVIGATION EST ALORS LIMITÉE À 300M DE LA CÔTE. VOICI LES CONDITIONS DE SÉCURITÉ À RESPECTER EN FONCTION DU TYPE DE PRATIQUE.**

(Ne s'appliquent pas à la pratique encadrée.)

## 1. EAUX PLATES 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 planches autorisées 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 (art.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 devra informer le poste de secours ou un tiers de son parcours.
- Le pratiquant 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.

## 2. 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.

# RÈGLES DE SÉCURITÉ POUR LA PRATIQUE DU STAND UP PADDLE

## 3. EN RIVIÈRES (EAUX VIVES)

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.

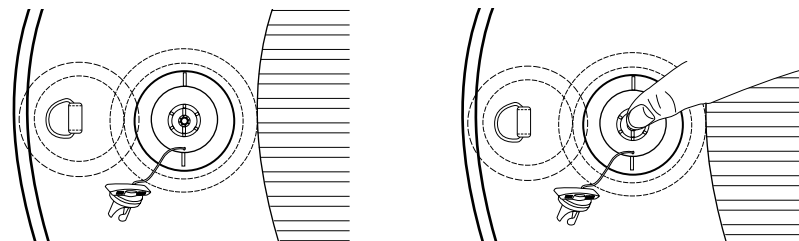
### PRÉCONISATIONS

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

# PRÉPARER / RANGER LA PLANCHE

## GONFLER LA PLANCHE

Pour gonfler votre planche F-ONE, déroulez-la sur le sol. La planche doit être à l'endroit avec le dessus vers le haut. Ouvrez le bouchon de la valve en le tournant d'un quart de tour. Vous pouvez alors accéder à la valve.



**Au centre de la valve se trouve une tige qui commande l'ouverture et la fermeture de la valve. Pour ouvrir la valve, appuyez dessus et tournez d'un quart de tour pour la verrouiller en position ouverte.** Pour fermer la valve, tournez d'un quart de tour dans l'autre sens et laissez la tige ressortir en partie.

Avant de connecter la pompe, assurez-vous que la valve est en position fermée (attention, si la tige est enfoncée, la valve est ouverte et la planche se dégonflera immédiatement une fois la pompe déconnectée). Pour connecter la pompe, insérez l'embout et tournez d'un quart de tour de manière à ce que les crochets de l'embout glissent par-dessous les pontets qui tiennent la tige centrale. L'embout devient ainsi solidaire de la valve. Une fois que c'est le cas, vous pouvez commencer à gonfler la planche.

### PRÉCONISATIONS

Une pression de gonflage de 17 PSI est recommandée pour les Planche gonflables de la gamme F-ONE. Il est recommandé de ne pas gonfler en dessous de 15 PSI (rigidité insuffisante) et de ne pas excéder 21 PSI (risque d'endommagement).

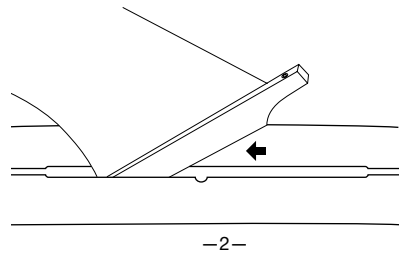
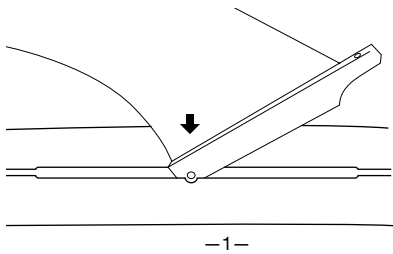
La pompe livrée avec votre Planche gonflable F-ONE permet de le gonfler de manière efficace. Une petite valve se trouve sur le haut du cylindre principal. Si la valve est fermée, la pompe envoie de l'air à la descente et à la remontée, c'est le mode double action. Si la valve est ouverte, la pompe n'envoie de l'air qu'à la descente, c'est le mode simple action. Le mode double action permet un gonflage plus rapide et le mode simple action permet un gonflage plus facile à haute pression. De manière générale, il est possible de commencer à gonfler la planche en mode double action, puis de retirer la vis de la valve pour finir en mode simple action quand la pression devient importante.

Une fois que vous avez atteint la pression désirée, tournez l'embout du tuyau d'un quart de tour pour le désolidariser de la valve de la planche. Vous pouvez alors replacer le bouchon de la valve pour la protéger du sable et des éléments extérieurs.

## MONTER L'AILERON - (EMBASE US)

Si votre planche gonflable F-ONE est équipé d'un aileron démontable, voici comment l'installer. Il s'agit d'un aileron avec une embase 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.

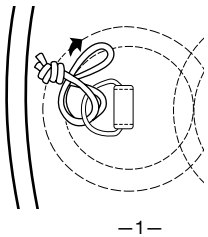
Une fois à la bonne position, basculez l'aileron vers l'avant de manière à ce que le perçage situé à l'avant de l'embase se positionne à la verticale de la plaquette écrou. Vous pouvez alors placer la vis et visser pour serrer et verrouiller l'aileron en place.



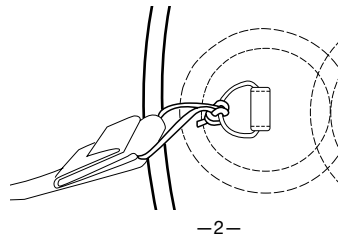
-3-

## ATTACHER LE LEASH

CERTAINES CONDITIONS LORS DE LA PRATIQUE NÉCESSITENT L'UTILISATION D'UN LEASH QUI RELIE LA PLANCHE À L'UTILISATEUR : PRATIQUE EN EAUX CALMES, QUE CE SOIT EN MILIEUX OUVERTS OU FERMÉS, ET BIEN-SÛR PRATIQUE DANS LES VAGUES. LE LEASH DOIT ALORS ÊTRE INSTALLÉ COMME SUIT :



Détachez la cordelette de votre leash, glissez-la dans l'anneau inox placé à l'arrière de la planche et fermez la boucle en réalisant une tête d'alouette.



Raccrochez ensuite votre leash à la cordelette à l'aide de la fixation velcro.

N'utilisez pas votre planche gonflable sans leash alors que les conditions le requièrent. Perdre le contact avec votre planche peut vous mettre en danger ainsi que ceux autour de vous. Veillez à toujours utiliser un leash en bon état. Celui-ci doit être d'une longueur égale ou supérieure à celle de la planche. Il est nécessaire d'adapter le diamètre du leash à la taille de la planche. Les planches gonflables ont plus de volume, l'utilisation d'un leash 8mm ou supérieur est recommandée.

## INSTALLER LE FOIL DANS LE BOÎTIER TUTTLE

Une fois la planche gonflée, placez-la à l'envers puis insérez l'embase tuttle du foil. Faites pivoter la planche sur le côté pour accéder à la partie planche inférieure du boîtier. Insérez les vis dans les trous circulaires (sans oublier les rondelles) et serrez fermement. L'embase tuttle est plus haute devant que derrière.

Il est donc nécessaire d'utiliser la vis plus courte devant et celle plus longue derrière.

**Le vol en hydrofoil provoque de très légères vibrations qui ont tendance à desserrer les vis. Vérifiez régulièrement que les deux vis sont correctement serrées.**

PLANCHE À L'ENVERS

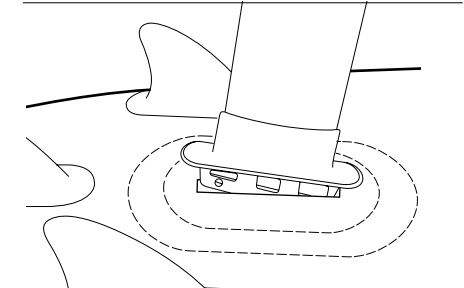
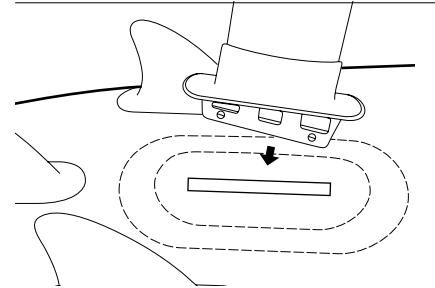
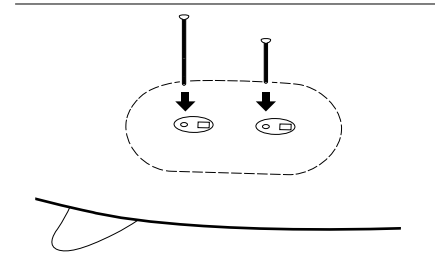


PLANCHE À L'ENDROIT



Tailles de vis utilisées

- 1x M6-100mm + 1x M6-80mm vis (acier inoxydable 316)
- 2x M6-14mm rondelles (acier inoxydable 316)

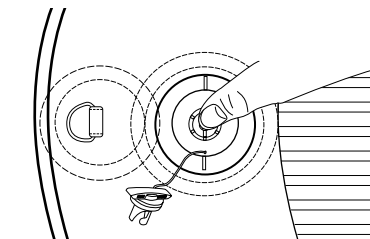
## DÉGONFLER LA PLANCHE

Pour dégonfler la planche, ouvrez le bouchon de la valve pour accéder à celle-ci. Appuyez sur la tige et tournez d'un quart de tour pour ouvrir la valve et la maintenir en position ouverte. En raison de la pression importante de l'air contenu dans la planche, il faut appuyer vigoureusement pour ouvrir la valve et se préparer à une sortie d'air bruyante.

Laissez la planche se dégonfler, puis roulez-la pour la ranger dans son sac. N'oubliez pas de refermer la valve après avoir roulé la planche pour éviter que du sable ou d'autres éléments extérieurs ne rentrent à l'intérieur.

### ⚠ ATTENTION

Pour éviter de sérieux risques de blessures, ne jamais utiliser la clé du kit de réparation pour enlever la valve lorsque la planche est gonflée.



## ENTRETIEN



### L'ENTRETIEN

Pour assurer la durabilité de votre planche gonflable, rincez-la à l'eau douce après chaque utilisation en milieu salin. Garder la dans son sac, à l'abris du soleil et de l'humidité lorsque vous ne vous en servez pas.

Ne laissez pas de sable, d'eau ou d'autres éléments extérieurs rentrer à l'intérieur de la planche via la valve de gonflage.

La planche est livrée avec un kit qui contient une clef permettant le démontage de la valve, ainsi qu'avec des échantillons de la même matière et même couleur que la peau extérieure de la planche. Ceux-ci peuvent être utilisés pour des réparations avec une colle adaptée (type colle néoprène).

Dans le cas où vous souhaiteriez réaliser une réparation, veuillez à nettoyer correctement la zone concernée et abrasez la surface avec du papier de verre afin de garantir un meilleur collage.

### NOTE

Certaines planches peuvent présenter un renflement plus ou moins important sur la carène au niveau de la valve de gonflage ou du pied de mât pour les versions windsurf.

Ce renflement est inhérent à la technologie 'drop stitch' employée pour la fabrication de votre planche et ne constitue pas un défaut. Il n'affecte en aucun cas le comportement et la fiabilité de votre planche.

## 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 plancheplémentaire, 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.**

# SUMMARY

SAFETY GUIDELINES FOR FOILING	13
SAFETY GUIDELINES FOR STAND UP PADDLING	15
SETUP / TIDY THE BOARD	17
· Inflate the board	17
· Install the US fin	18
· Attaching the leash	18
· Install the foil into the Tuttle box	19
· Deflate the board	19
MAINTENANCE	20
GUARANTEE	21

# SAFETY GUIDELINES FOR FOILING

## READ CAREFULLY THIS MANUAL BEFORE USING YOUR KITE AND KEEP IT STORED FOR FUTURE READING

Using a hydrofoil involves inherent risks and can cause severe injuries or, sometimes fatal, accidents if misused. F-ONE therefore strongly recommends to follow lessons in a specialized school before using a hydrofoil for the first time.

When using a hydrofoil, you agree to take full responsibility for your safety and those of others, which includes informing subsequent users/owners of your equipment of the risks and responsibilities involved. Before practicing, make sure that you are properly covered by an insurance for any damage or injuries caused to third parties while practicing your sport. Please refer to your sporting federation to get more information on insurance and responsibilities.

To find your nearest school, please check our website at: [www.f-one.world/dealers/](http://www.f-one.world/dealers/)

### A FEW SAFETY TIPS TO KNOW AND FOLLOW

Specialized equipment contributes to your own safety but do not exempt from constant care and caution. Please keep in mind that wind and weather can be unpredictable and that no-one can be in full control of the hydrofoil all the time.

## RULE N°1 - YOUR OWN SAFETY

You should never go riding alone. It is strongly recommended to practice in the company of other users who could eventually call for assistance or help in case of emergency.

## RULE N°2 - GET SET UP

### Helmet

It is strongly recommended to wear a helmet to protect you in case of a fall or any other unexpected situation.

### Wetsuit

Choose a full-length wetsuit (water T° <19°C) or a shorty (water T° >19°C) depending on the water temperature. Be aware that you will use more energy when you are cold.

### Impact vest

The impact vest can help your evolution when being in the water. It might also be welcome when falling and will become your new best-mate if you ever have to swim back to shore.

## RULE N°3 - CHOOSE YOUR PRACTICE SPOT

**Observe local laws and regulations regarding kitesurf and the usage area.**

### Choose your spot according to your level

The choice of a good spot is a prerogative for a safe learning. The best spot is not necessarily the place where you find the most riders/users. Choose a place where you can learn safely without having to constantly adapt to other people around you. It is important to choose a place adapted to foiling, favor a place that isn't choppy or turbulent, with enough water depth and without reefs or shoals.

### Wind direction

Beware from offshore winds if you have no assistance. In these conditions it is more difficult to swim back to shore because of the wind and current pushing away from the beach. More generally, you need to anticipate the effect of the wind and tide/current which can make you drift away, towards or along the shore.

# SAFETY GUIDELINES FOR FOILING

## Navigation areas & local regulations

Foiling is normally practiced outside of the 300 m area and within one nautical mile from a safe shore. When practiced within the 300 m area foiling should be performed with care and with a maximum speed of 5 kts unless specifically authorised by the authorities.

Foiling is forbidden within the swimming areas and more generally in any area dedicated to a specific activity. Get some information from the local club, authorities or from other users on the specific local regulations.

## **RULE N°4 - CHECK THE WEATHER CONDITIONS**

What are the forecasts for wind and waves for the day? You need to know how the strength and direction of the wind and waves will evolve along the day. Check on the tide schedules and on the areas of rip and strong currents.

When using a kite or another wind propelled device, the foil can let you ride in marginal conditions. Keep in mind the wind can quickly die completely. Do not go out on the water during thunder and lightning.

## **RULE N°5 - RESPECT & HELP OUT OTHERS**

### Help out others

Always keep an eye on your surroundings, and pay attention to others. Do not hesitate to help out or go after a struggling kitesurfer.

### Respect bystanders

Do not lend your equipment to somebody that has never practiced before. When using a kite, inform the spectators of the potential risk of staying downwind from a kitesurfer.

## **WARNING**

**Product presenting sharp areas - Risk of injuries**  
**Protection helmet and impact vest are strongly recommended during use.**

When falling, the board and foil can keep their pace for some time before stopping. Beware of impacts. The board and foil can drift away at higher speed than a normal single board. Do not leave your foil unattended in the water for too long or it could drift far away from you rapidly.

The foil modifies the weight and size of the board. When immersed, the foil generates more force opposing the drifting force of the kite. The board does not slide on the water the same way as a single board. Handling movements should be soft and controlled. Beware any hasty or abrupt movement.

# SAFETY GUIDELINES FOR STAND UP PADDLING

**BOARDS MEASURING LESS THAN 3.50M ARE CONSIDERED AS BEACH VESSELS AND THEIR USE IS LIMITED WITHIN 300M OF THE COAST LINE. HERE ARE THE SAFETY GUIDELINES TO USE FOR THE EACH KIND OF PRACTICE.**

(Guidelines do not apply when using the product under supervision.)

## **1. 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 board'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 (art.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.

## **2. WAVES (SEA & OCEAN)**

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.

### **RECOMMANDATIONS**

- 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.



# SAFETY GUIDELINES FOR STAND UP PADDLING

## 3. 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.

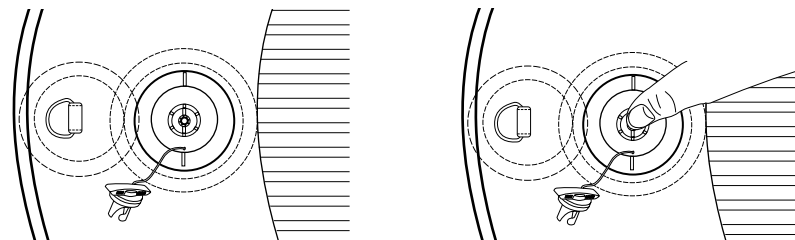
### RECOMMANDATIONS

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

# SETUP / TIDY THE BOARD

## INFLATE THE BOARD

To inflate your F-ONE board, unroll it on the ground. The board must be placed with the top up. Open the valve cap by turning it a quarter of a turn. You can then access the valve.



**In the center of the valve is a stem that controls the opening and closing of the valve. To open the valve, press it and turn a quarter turn to lock it in the open position. To shut the valve, turn it a quarter of a turn in the other direction and let the rod come out partially.**

Before connecting the pump, make sure the valve is in the closed position (be careful, if the rod is down, the valve is opened and the board will deflate immediately once the pump is disconnected). To connect the pump, insert the tip and turn a quarter of a turn so that the hooks of the tip slide under the bridges that hold the central rod. The tip thus becomes one with the valve. Once this is the case, you can start inflating the board.

### RECOMMANDATIONS

17 PSI inflation pressure is recommended for inflatable boards in F-ONE range. It is recommended not to inflate below 15 PSI (insufficient rigidity) and not to exceed 21 PSI (risk of damage)

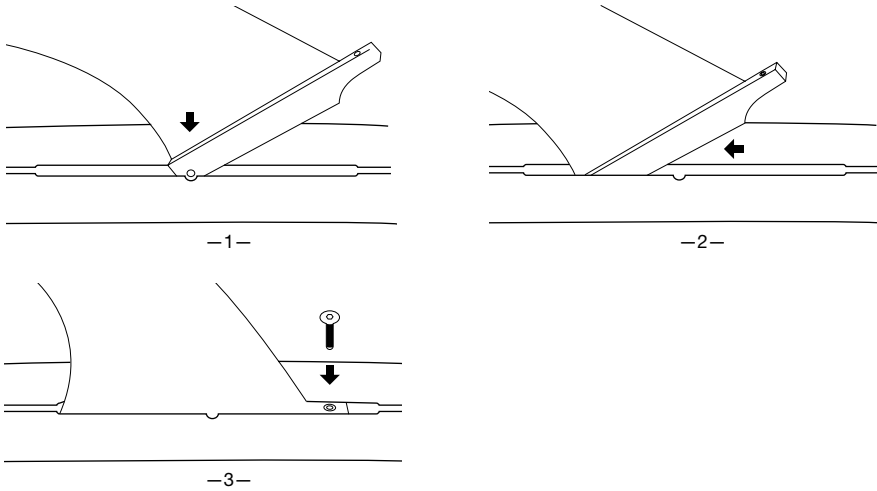
The pump delivered with your inflatable F-ONE board allows a very efficient inflation. A small valve is on the top of the main cylinder. If the valve is closed, the pump sends air during the descent and ascent, this is the double action mode. If the valve is open, the pump only sends air at the descent, this is the single action mode. The dual action mode allows a faster inflatable and the single action mode allows an easier inflatable to high pressure. In general, it is possible to start inflating the board in double action mode, then remove the screw from the valve to finish in single action mode when the pressure becomes important.

Once you have reached the desired pressure, turn the end of the pipe a quarter of a turn to disengage it from the valve of the board. You can then replace the valve cap to protect it from sand and outdoor elements.

## INSTALL THE FIN - (US EMBASE)

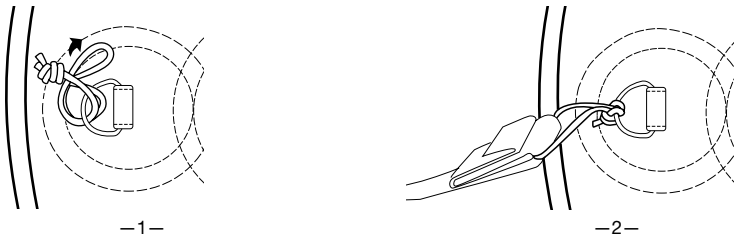
If your inflatable F-ONE board is equipped with a removable fin, here's how to install it. It is a fin with a «US» base system. To install the fin, insert the washer plate into the front half of the fin box. Then slide the fin into the box by sliding the studs into the rail. You can adjust the fin position, 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.



## ATTACHING 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 WATERS IN AN OPEN OR CLOSED BODIES. 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.

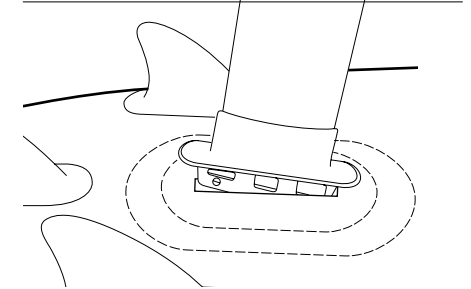
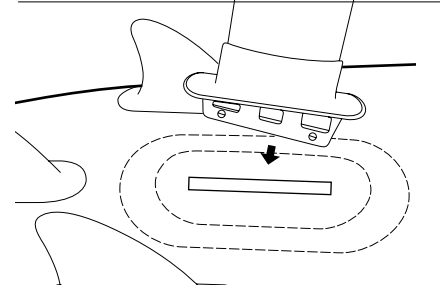
Do not use your board without a leash when the conditions require one. Losing contact with your board can be dangerous for yourself and to others around you. Always use a leash in good condition and make sure that it is at least as long as your board. It is also necessary to adapt the diameter of the leash to the size of the board. We recommend 8mm leash for inflatable boards as they have more volume.

## INSTALL THE FOIL INTO THE TUTTLE BOX

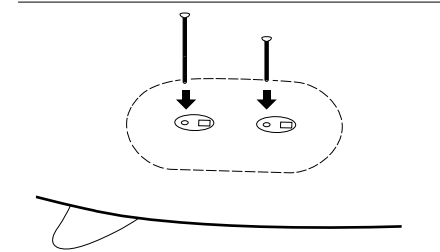
Once the board is inflated, place it upside down and insert the tuttle head of the foil. Rotate the board to the side to access the top of the box. Insert the screws into the circular holes (don't forget the washers) and tighten firmly. The tuttle head is longer in front than behind.

It is therefore necessary to use the shorter screw in front and the longer one behind. **Hydrofoil flights cause very slight vibrations that tend to loosen the screws. Check regularly that both screws are properly tightened.**

BOARD UPSIDE DOWN



BOARD ON TOP



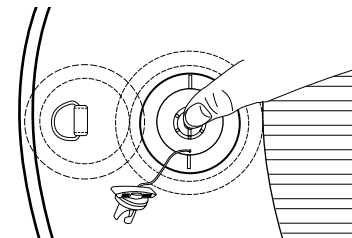
### Screw sizes used

- 1x M6-100mm + 1x M6-80mm screw (316 stainless steel)
- 2x M6-14mm (outside diam) washers (316 stainless steel)

## DEFLATE THE BOARD

To deflate the board, open the valve cap to access the valve. Press the rod and turn a quarter turn to open the valve and keep it in the open position. Due to the high pressure of the air in the board, you must press hard to open the valve and prepare for a noisy air outlet.

Let the board deflate, then roll it to store in its bag. Remember to close the valve after rolling the board to prevent sand or other external elements from getting inside it.



### ⚠ WARNING

To avoid serious risk of injury, never use the key from the repair kit to remove the valve while the board is inflated.

## MAINTENANCE



### THE MAINTENANCE

To ensure the durability of your inflatable board, rinse it with fresh water after each use in a salty environment. Keep it in your bag, away from the sun and moisture when you are not using it.

Do not allow sand, water or other external elements to enter the board through the inflation valve.

The board comes with a kit that contains a key to remove the valve, as well as samples of the same material and color as the outer skin of the board. These can be used for repair with a suitable glue (neoprene glue type).

In case you wish to carry out a repair, make sure to clean the area properly and abrade the surface with sandpaper to ensure better bonding.

### NOTE

Some boards may show a larger or smaller bulge on the hull in the area of the inflation valve, or at the mast foot for the windsurf boards.

This bulge is inherent to the 'drop stitch' technology used in the manufacturing process of your board, and doesn't constitute a defect. Also, it does not affect in any way the behavior and/or reliability of your board.

## 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 PLANCHE. IL EST INSCRIT AUTOUR DE L'ANNEAU DE LEASH, À L'ARRIÈRE. IL VOUS SERVIRA EN CAS DE SAV OU EN CAS DE VOL.

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

[WWW.F-ONE.WORLD](http://WWW.F-ONE.WORLD)



#fonefoil