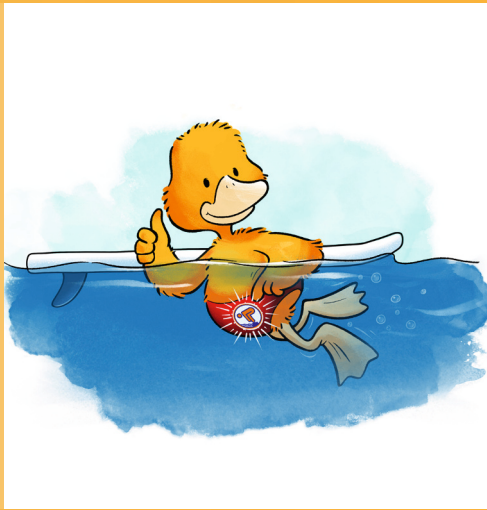


Sicherheitsregeln Stand-Up-Paddling (SUP)



Lerne Stand Up Paddling beim Experten

Lerne Techniken, Sicherheit und Tipps für mehr Spaß auf dem Wasser – mit Profi-Anleitung für sicheres und besseres Paddeln!



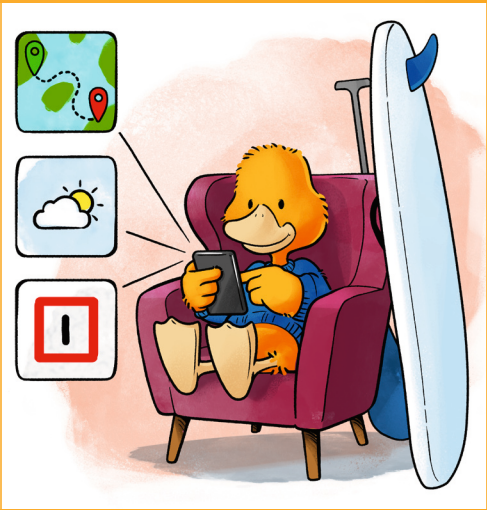
Schwimme sicher

Schwimmen können ist Voraussetzung für jede Wassersportart und muss sicher beherrscht werden. Beachte auch die Baderegeln



Denk immer an deine Sicherheit

Nutze die richtige Sicherheitsausrüstung für deinen Auftrieb, deine Sichtbarkeit und gegen den Verlust des Boards nach einem Sturz. Denk auch an dein Handy und eine Pfeife, um Hilfe zu rufen.



Plane deine Tour und paddel nur dort, wo es erlaubt ist

Informiere eine Person über deine geplante Route. Plane deine Ausrüstung und Strecke entsprechend der Wettervorhersage, kenne Ein- und Ausstiegsstellen und beachte besondere Regelungen für das Gebiet. Prüfe vorher, wo du paddeln darfst. Schleusen sind tabu!



Behalte das Wetter stets im Blick

Achte während der Tour auf Wetteränderungen und -warnungen (Windstärke und -richtung, Niederschlag, Gewitter, Temperatur, UV-Index, Signale, Warnapps) und bleibe im Zweifel lieber an Land. Starte deine Tour gegen den Wind, um auf dem Rückweg den Rückenwind zu nutzen!



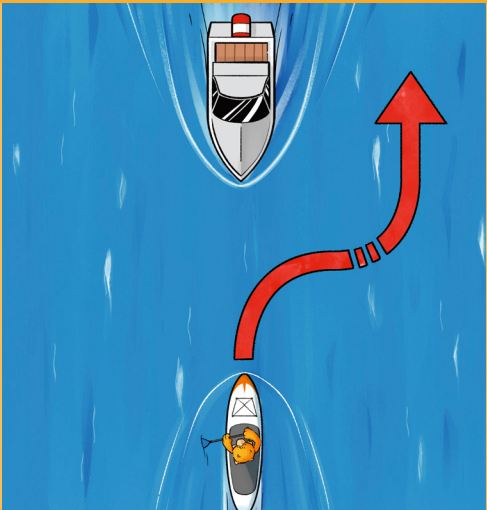
Trage die richtige Kleidung

Passe deine Kleidung an das Wetter und die Wassertemperatur an, schütze dich vor der Sonne oder Kälte. Nimm genug Wasser zum Trinken mit und sichere dein Gepäck gut auf dem Board.



Kenne deine Grenzen

Schätze deine Kraft und Ausdauer realistisch ein und paddel nur so lange, wie du es schaffen kannst. Denk auch an den Rückweg.



Nimm auf dem Wasser Rücksicht auf andere

Achte auf andere Wassersportler, Schwimmer und die Schifffahrt. Nimm Rücksicht und handele vorausschauend. Hilf anderen, wenn sie Hilfe brauchen.



Pflege deine Ausrüstung

Achte auf Schäden an deinem Board und dem Paddel. Kennzeichne dein Board mit deinem Namen und deinen Kontaktdaten.



Sei Vorbild und achte auf die Umwelt

Halte Abstand zu Tieren und Pflanzen, meide Schilfbereiche und nutze vorgegebene Ein- und Ausstiege sowie Rastplätze. Nimm deinen Müll wieder mit.



Wasserwacht
Mit Sicherheit am Wasser.