

# STAND UP PADDLING



**Pass auf dich auf!**

**- Sup Regeln -**

Eine Aktion von SUP-WHV  
für mehr Sicherheit im  
Sup Sport

Beim Stand Up Paddling (SUP) sind Wind, Wellen und Strömung unsere direkten Gegenspieler. Ferner birgt diese Outdoor Sportart auch gewisse Risiken und Gefahren in sich.

## **Daher beachte vor jeder Tour:**

### **Check das Wetter**

- Prüf vor Antritt der SUP Tour die örtlichen Begebenheiten und die Wetter- sowie Windsituation.
- Paddel niemals bei Nebel oder aufziehendem Gewitter los. Bei Gewitter verlässt du sofort das Wasser!

### **Mit dem Gewässer vertraut machen**

- Wenn du auf einem für dich unbekanntem Gewässer SUPen willst, informiere dich vorher über die örtlichen Gegebenheiten und Befahrungsbestimmungen.
- Achtet auf die Tier- und Pflanzenwelt! Nicht jedes Gewässer darf zu jeder Zeit befahren werden! Achtet auf Fahrverbote in Schutzzonen und auf Schutzzeiten (insbesondere Naturschutzgebiete).
- Mach dich mit Wassertemperatur, Strömungen, Wasser- und Tidenständen (Gezeitenwechsel) und eventuellen Hindernissen im Wasser vertraut.
- Achtet bei Flüssen auf deren Fließgeschwindigkeit. Achtet auf eine gewisse Grundtiefe und Untiefen unter Wasser.

- Beachte, dass ablandige Winde und Strömungen dich auf das offene Meer treiben können. Gleiches gilt für große Seen. Bei plötzlich auftreten den Offshore-Winden gilt: versuch so schnell es geht zurück ans Ufer zu gelangen. Wenn du nicht gegen den Wind ankommt, paddelt im Knien oder sogar im Liegen weiter. So bietest du dem Wind weniger Angriffsfläche und kommst dadurch schneller voran als im Stehen.

## Wie fit bist du

- Überschätze dich nicht. Kenne deine körperlichen Grenzen (Kraft und Ausdauer) und entferne dich nie weiter vom Ufer als du notfalls zurück schwimmen kannst.
- Paddle nur wenn du körperlich fit bist und nie unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten, die deine Reaktion einschränken können.

## Bist du ein guter Schwimmer?

- Nur wenn du schwimmen kannst solltest du Stand Up Paddling Sport betreiben.
- Lasst keine Nichtschwimmer auf das Board (besonders Kinder) **Lebensgefahr!!**

## Die richtige Ausrüstung

- Trage geeignete Kleidung! Bei kälteren Temperaturen dient ein Trocken- oder Neoprenanzug als Schutz vor Unterkühlung.
- Schütze deine Haut bei warmen Temperaturen vor der Sonne und trage eine Kopfbedeckung.
- Trage eine Leash (deine Verbindung zum Sup Board –Manschette am Knöchel-)! Mit der Leash bleibt das Board beim Sturz ins Wasser bei dir.

Es dient bei Erschöpfung als rettende Schwimmhilfe und wird im Notfall besser gesehen. **ACHTUNG:** Im Fließgewässer befestige die Leash an der Weste oder am Oberkörper, damit du sie im Notfall schnell lösen kannst.

- Trage am Besten immer – auf jeden Fall aber in Fließgewässern und auf großen Seen und im Meer – eine Schwimmweste. Sie kann dein Leben retten!

### Auch das gehört dazu

- Überprüft vor jedem Gebrauch die Ausrüstung auf mögliche Schäden wie z.B. merkwürdige Geräusche beim Aufpumpen.

- SUP nicht alleine. In einer Notsituation bist du zu zweit immer besser gerüstet.

- Informiere jemanden über die geplante Route, Abfahrt und voraussichtliche Ankunft deiner SUP Tour. Wenn du dich verspätest, kann diese Person eine Rettungsaktion starten.

- Trage bitte immer einen Ausweis oder ähnliches bei dir und nehme ein wasserdicht verpacktes Handy mit, um Notfalls für dich selber oder andere Hilfe holen zu können. Im Notfall könntest du darüber auch geortet werden. (SafeTrx App der DGZRS)

- Versehe dein SUP mit einem Namen.

- Halte immer ausreichend Abstand zu anderen Wasserfahrzeugen und Personen. Beachte die Vorfahrtsregeln.

- Beachte die Wettersituation und Sturmwarnung. Das Wetter kann sich besonders bei uns an der Küste schnell verändern und der Wind plötzlich drehen.

## Wir bitten dich...

...**dass du** verantwortungsvoll mit deiner Gesundheit beim SUPen umgehst, um das Risiko eines Unfalls zu minimieren.

... **mitzuhelfen**, das weitere tragische Unfälle vermieden werden können, in dem du selber diese Vorkehrungen für mehr SUP Sicherheit beachtest, mit gutem Beispiel voran gehst, und auch andere Stand Up Paddler auf die bestehenden Gefahren aufmerksam machst.

... **die Brut-und Setzzeiten** der Wasservögel zu beachten, damit die Vögel nicht aufschrecken, die Gelege nicht auskühlen oder in der Sonne nicht überhitzen, und dadurch der Nachwuchs stirbt.

...**kein Müll** während deiner Tour achtlos weg zu werfen oder irgend wo liegen zu lassen..

Nur so schaffen wir es zusammen, das unser Sport nicht in Verruf gerät, und wir im schlechtesten Fall auch mit Befahr- Verboten von Gewässern per SUP belegt werden.

In diesen Sinne :  
Hab Spaß auf dem SUP und  
**Pass auf dich auf!**

# Wir passen auf dich auf.

Möchtest du auf deinem SUP sicherer werden, und SUP Sport in netter Gesellschaft sicher ausüben, dann bist du bei SUP-WHV herzlich willkommen.

Weitere Informationen findest du unter:

**[www.sup-whv.de](http://www.sup-whv.de)**

oder schreibe eine E-Mail an den  
lizensierten Sup Instruktor:

**[heinz.ehlers@ewetel.net](mailto:heinz.ehlers@ewetel.net)**

