Pflege Dein SUP-Equipment

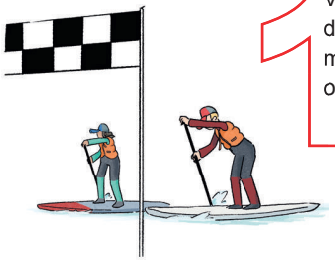
10

Mit regelmäßiger Pflege und Lagerung kannst du Board, Paddel und Zubehör länger nutzen.

Paddel für eine bessere Gesundheit

11

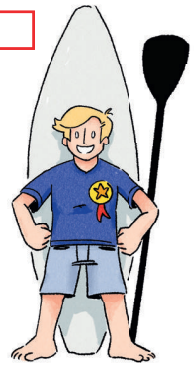
Verbessere deine Fitness durch Paddeln – am besten mit Freunden und Freundinnen oder in der Gruppe.



Vorbild sein

12

Sei ein echter SUP-Fan und nimm dir die Regeln zu Herzen. Kommuniziere und kläre auf, falls dein SUP-Revier unangemessen behandelt wird. Stand Up Paddling ist ein junger Sport und erfreut sich zunehmender Begeisterung auf unseren Gewässern. Respektiert andere Wassersport-treibende, gebt acht aufeinander und beharrt nicht unbedingt auf eurem Recht, sondern gebt anderen die Chance, es besser zu machen.



DEUTSCHER KANU-VERBAND E.V.
www.kanu.de
DEUTSCHER WELLENREITVERBAND E.V.
www.wellenreitverband.de
GERMAN SUP PADDLING ASSOCIATION
www.gsupa.com

SUP ERLEBEN

Deutscher Kanu-Verband e.V.
– Bundesgeschäftsstelle –
Bertaallee 8, 47055 Duisburg
Telefon 0203/99759-0, Fax 0203/99759-60
www.kanu.de service@kanu.de

Deutscher Kanu-Verband

Illustration: Jannik Stiller Foto: Björn Nerhoff von Holderberg

Die 12 goldenen SUP-Regeln

Für richtiges Verhalten, Sicherheit und zum Wohle der Umwelt

/deutscherkanuverband /kanuverband /kanuverband

Lerne Stand Up Paddling bei Experten

1

Die Basis für dein Paddelvergnügen lernst du am besten von einem Experten bzw. einer Expertin – von allen Facetten des Sports über effektive Paddeltechnik bis hin zu Sicherheit und Tricks.

Paddel nur dort, wo es erlaubt ist

2

Informiere dich, wo du paddeln darfst und welche Gebiete zum Natur- und Umweltschutz zeitlich und räumlich gesperrt sind. Paddel aufmerksam, behalte deine Umgebung und das Wetter im Blick.
Im Zweifelsfall bleib an Land und vermeide so Gefahr für dich und deine möglichen Rettungskräfte.

Beachte die Regeln auf dem Wasser

3

Beachte andere Wassersporttreibende (Kanufahrende, Rudernde, Segelnde etc.). Halte immer ausreichend Abstand zu anderen Stand Up Paddelnden, Wasserfahrzeugen und Personen. Grundsätzlich gilt: rechts fahren, Berufsschifffahrt hat immer Vorrang, Hafeneinfahrten und Landestellen für Fahrgastschiffe sind freizuhalten. Kennzeichne dein SUP-Board mit Namen, Anschrift und Mobilrufnummer des Eigentümers bzw. der Eigentümerin.

Trage die richtige Kleidung

4

Richtige Bekleidung ist ein Sicherheitsfaktor! Passe deine Kleidung der Wassertemperatur – und nicht der Lufttemperatur – an. Sorge je nach Beschaffenheit des Gewässers und dem Wetter für ausreichend wärmende Bekleidung (Trockenanzug oder Neopren). Schütze dich vor der Sonne mit einer Kopfbedeckung und ausreichend Sonnenschutzmittel. Dann ist Paddeln das ganze Jahr über möglich.

Sicherheit für Dich und andere

5

Benutze die richtige Sicherheitsausrüstung, um auf jedem Gewässer sicher unterwegs zu sein. Auf fließenden Gewässern kann eine Leash-Befestigung am Knöchel zu einem Sicherheitsrisiko werden, hier ist eine Hüft-Leash vorzuziehen. Schwimmhilfen in Westenform oder aufblasbare Rettungswesten geben dir Auftrieb nach einem Sturz ins Wasser und erhalten die Schwimm- und Aktionsfähigkeit. In der Dämmerung und bei Nacht muss das SUP-Board für andere sichtbar sein. Setze dafür ein weißes Rundumlicht.

Kenne Deine Grenzen

6

Sicherheit geht vor Abenteuerlust. Schätze deine persönliche Fähigkeit und dein Können richtig ein.

Plane Deine Tour

7

Mache vor jeder SUP-Tour eine Tourenplanung. Checke dafür Wetter (Windstärke und Richtung, Niederschlag, Gewitter, Temperatur), deine Ausrüstung und die geplante Strecke. Bei einem Rundkurs ist es besser zuerst gegen den Wind zu paddeln.

Leiste Deinen Beitrag zum Umweltschutz

8

Trage mit deinem Verhalten auf dem Wasser und an Land dazu bei, die Umwelt und Mitmenschen zu schützen sowie den ökologischen Fußabdruck gering zu halten. Halte zu Wasserpflanzen wie Schilf, Binsen und Seerosen einen ausreichenden Abstand ein. Belasse die Natur in ihrem Ursprung: Halte deine einmaligen Erlebnisse in der Natur gerne auf Fotos fest. Meide schlammige oder seichte Stellen in Ufernähe, denn durch Abtragen, Aufwühlen oder Auftreten zerstörst du den wertvollen Lebensraum von Pflanzen und Tieren. Nutze vorhandene Ab- und Anlegestellen sowie befestigte Stege.

Vermeide Müll

9

Achte auf die Vermeidung von Müll und entsorge ihn in die dafür vorgesehenen Behältnisse vor Ort oder bei dir zu Hause. Im Wasser oder in Ufernähe schwimmender Müll freut sich über deine Aufmerksamkeit - sammle ihn ein! Nutze dafür den „MUSS-Beutel“ (Müll-und-Unrat-Sammel-Sack) des DKV und die Gewässer werden es dir danken.