



So geht's

Diese Tipps sollen dir helfen, damit du dich sicher und richtig auf dem Stand Up Paddling Board bewegst.

Paddel

Stelle das Paddel auf deine Größe ein - es sollte ca. 20 cm länger sein, als du groß bist.



Leash (Sicherheitsleine)

Befestige die Leash (Sicherheitsleine) an einem Fußgelenk.



Board

Trage das Board am Tragegriff und achte darauf, dass es nirgends anstößt.



Finne



Die Finne unterhalb des Bretts benötigt ausreichend Wassertiefe, damit diese nicht auf dem Boden aufsetzt. Bitte achte insbesondere beim Ein- und Ausstieg aus dem Wasser darauf.

Lospaddeln

Paddle beim Ab- und Anlegen zuerst in kniender Position, um ein Gefühl für das Board zu bekommen. Gleiches gilt, wenn du dich unsicher fühlst. Sobald du mehr Stabilität verspürst, richte dich langsam auf. Stelle dafür die Füße auf Höhe des Tragegriffs ca. schulterbreit auf. Halte das Paddel so, dass die nach innen gewölbte Seite des Paddels zur Boardspitze zeigt.



Wieder aufsteigen

Zuerst das Paddel vorne quer über über das Board legen und von der Seite in der Mitte des Boards bis in die Bauchlage hochziehen. Die Beine nachziehen - knien - aufstehen - weiterpaddeln.

Viel Spaß!



Tipps und Tricks sowie wichtige Verhaltensweisen

- Wir empfehlen das Tragen einer Rettungsweste sowie wetter- und wassergerechter Kleidung (Badebekleidung bzw. Neoprenanzug). Denk auch an den Sonnenschutz!
- Du solltest sehr sicher schwimmen können und sportgesund sein. Die Fahrt unter dem Einfluss von Alkohol oder sonstigen berauschenden Mitteln ist nicht gestattet.
- Das Aufsteigen im tiefen Wasser gehört zu den absoluten Basics um sicher mit dem SUP-Board unterwegs zu sein. Übe das Wiederaufsteigen daher unbedingt ein paar Mal!
- Du solltest beim Stand Up Paddling, **IMMER** eine Leash tragen. Bei einem Sturz ins Wasser treibt das Board so nicht ab und du kannst dich auch im Notfall wieder darauf retten. Auch schon bei leichtem Wind, kann das Board sehr schnell abtreiben und du bist im schlimmsten Fall mitten auf dem See.
- Solltest du dich in einer Gefahrensituation befinden, winke mit beiden Armen, um auf dich aufmerksam zu machen.
- Strömungen und Wellen überwindest du am besten, indem du mit der Board-Spitze frontal durch sie durchfährst und nicht seitlich an ihnen entlang.
- Es gilt ein Fahrverbot bei Segelregatten und Gewitter. Bei starkem Wind besteht die Gefahr des Kenterns und Abtreibens. Brich im Zweifel die Fahrt ab, deine Sicherheit geht vor!
- Auf dem Wasser gilt das Rechtsfahrgebot und somit die Vorfahrtsregel „rechts vor links“.
- Das Mitführen nicht wasserfester Gegenstände erfolgt auf eigene Gefahr. Benutze hierfür am Besten eine wasserdichte Packtasche.
- Bitte achte auf die Natur und die Umwelt! Durchfahre keine Badebereiche, Angelbuchten, Naturschutz- und Sperrzonen. Nimm bitte deinen Müll mit nach Hause oder entsorge ihn ordnungsgemäß. Nur sauber bleibt die Natur so schön, wie sie ist!

