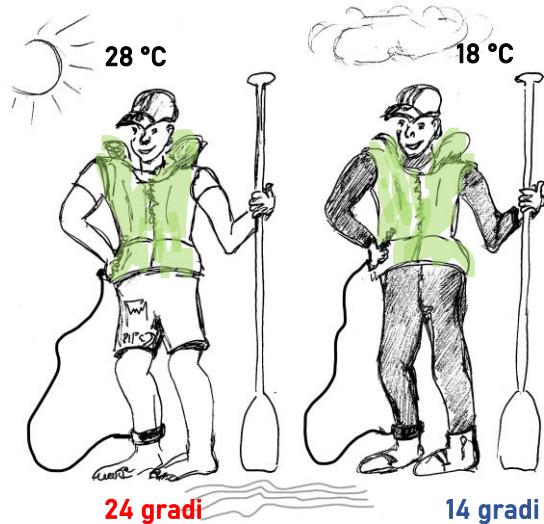


# Stand Up! Have Fun!

## Regole da Swiss Canoe per divertirsi in SUP

### Dresscode - Equipaggiamento



Indossa sempre il giubbotto di salvataggio.  
È la temperatura dell'acqua a determinare il tuo abbigliamento.  
Usa il leash alla caviglia nel lago o in mare, mai in acque correnti.

### How to paddle - Consigli



Scegli una tavola adatta: più è larga, più è stabile / più è lunga, più è veloce.

### Check Up - Sicurezza



Segui un corso d'introduzione! [www.paddlelevel.ch](http://www.paddlelevel.ch)  
Non uscire da sola/o e pianifica accuratamente la tua uscita in SUP.  
Prendi con te una bevanda energizzante per le uscite lunghe.  
Rinuncia all'alcol prima e durante l'uscita.  
Lascia detto a un conoscente l'itinerario previsto in SUP.  
Osserva sempre la direzione del vento, l'evoluzione del tempo e inizia la tua uscita controvento.



Porta con te il cellulare in una custodia impermeabile.  
In caso di allerta di forte vento e di tempesta (luce arancione lampeggiante) pagaia rapidamente a riva.  
Mantieni una distanza sufficiente dagli altri natanti e rispetta le regole di precedenza e di comportamento nella navigazione.  
Evita le entrate dei porti: i luoghi di approdo dei battelli e delle crociere sono zone proibite!  
Indica il tuo nome e indirizzo sul tuo SUP (obbligo giuridico!).  
Le regole di comportamento nella navigazione [vks.ch](http://vks.ch)



### Careful - Considerazione

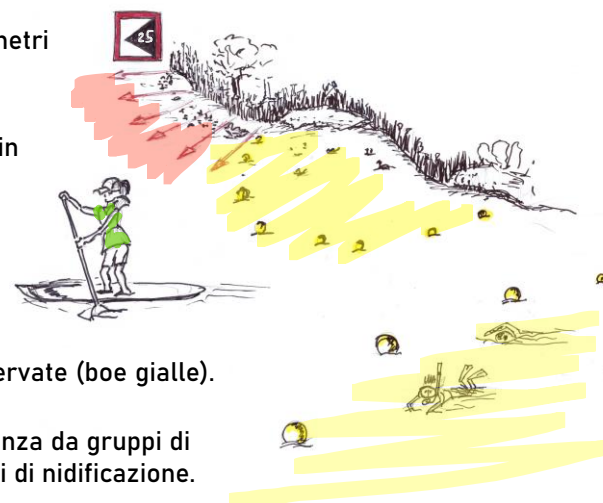
Porta la tavola con la pinna in avanti fino all'acqua.  
I bambini portano la tavola in due.



Pagaia in ginocchio dalla riva fino all'acqua libera.  
Alzati solo quando l'acqua ha raggiunto 1 metro di profondità e assicurati di avere abbastanza distanza dalla riva e dalle persone.

### Fairplay - Rispetto

Tieni una distanza di 25 metri da canneti e da piante acquatiche.  
Raccogli i rifiuti e buttali in una pattumiera una volta tornato a riva.



Non pagaiare in aree riservate (boe gialle). È vietato!  
Mantieni una buona distanza da gruppi di anatre, di uccelli e dai siti di nidificazione.

Maggiori raccomandazioni [vogelwarte.ch/it](http://vogelwarte.ch/it)

