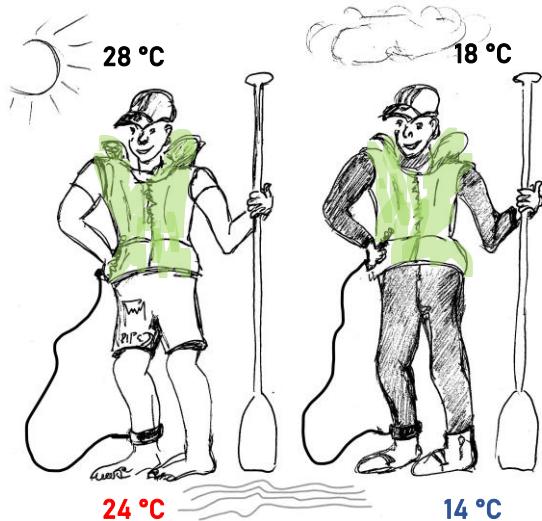


# Stand Up! Have Fun!

## Regeln zum SUP Spass von Swiss Canoe

### Dresscode - Ausrüstung



Trage immer eine Schwimmweste.

Die Wassertemperatur bestimmt deine Kleidung.

Nutze die Leash am Fussgelenk auf dem See oder Meer – aber nie in fließendem Gewässer.

### Check Up - Sicherheit

Besuche einen Einführungskurs! - [paddlelevel.ch](http://paddlelevel.ch)  
Paddle nicht alleine und plane deine SUP-Tour umsichtig.



Nimm für längere Touren ein energiereiches Getränk mit.  
Verzichte vor und während des Ausfluges auf Alkohol.

Informiere jemanden über deine geplante SUP Strecke.  
Beobachte immer Windrichtung und Wetterentwicklung und starte gegen den Wind.



Trage dein Handy wasserdicht verpackt am Körper.  
Bei Wind- und Sturmwarnung (oranges Blinklicht) paddle rasch zurück zum Ufer.

Halte genügend Abstand zu anderen Wasserfahrzeugen und beachte die Vortrittsregeln für Schiffe.

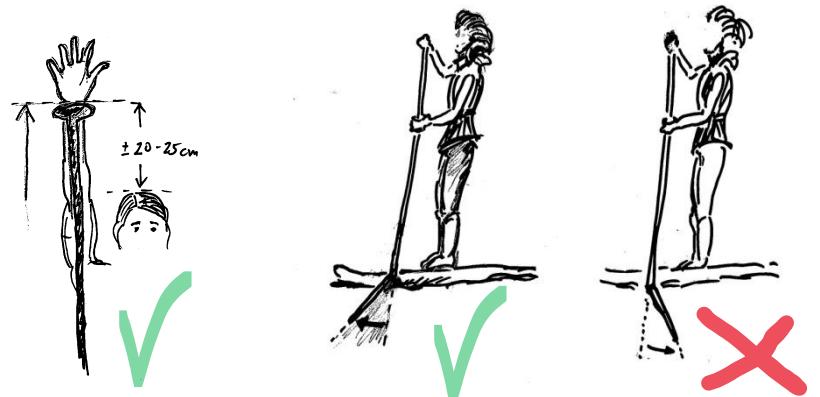
Meide Hafeneinfahrten, Anlegestellen von Kursschiffen sind Verbotszonen!

Beschrifte dein SUP mit Name und Adresse  
(gesetzliche Vorschrift!).

Zu den Verhaltensregeln [vks.ch](http://vks.ch)



### How to paddle - Tipps



Wähle ein passendes Brett: je breiter desto stabiler / je länger desto schneller

### Careful - Rücksicht

Trage das Brett stets mit der Finne voran zum Wasser.  
Kinder tragen das Brett zu zweit.



Paddle kniend aus der Uferzone ins offene Wasser.  
Stehe erst auf, wenn das Wasser 1 Meter tief ist und achte auf genügend Abstand zum Ufer und zu Personen.

### Fairplay - Respekt

Halte 25 Meter Abstand zu Schilfbeständen und Wasserpflanzen.

Sammle Abfälle und entsorge diese an Land.

Paddle nicht in Sperrzonen (gelbe Bojen). Dies ist verboten!

Halte viel Abstand zu Enten- und Vogelgruppen sowie Nistplätzen.

Weitere Empfehlungen [swisscanoe.ch](http://swisscanoe.ch)

