

DIE 10 GOLDENEN SUP-REGELN

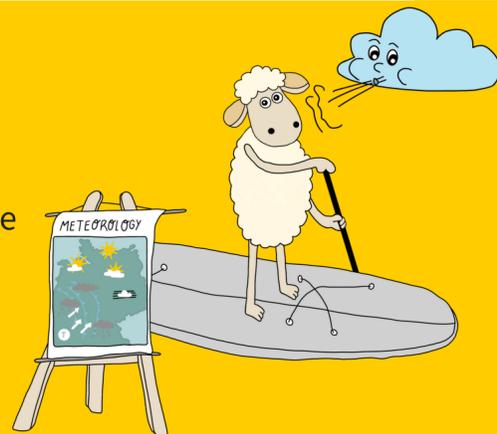
1 LERNE STAND UP PADDLING BEI EXPERTEN

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



2 PLANE DEINE TOUR

Mache vor jeder SUP-Tour eine Tourenplanung. Checke dafür Wetter, Temperaturen, deine Ausrüstung und die geplante Strecke.



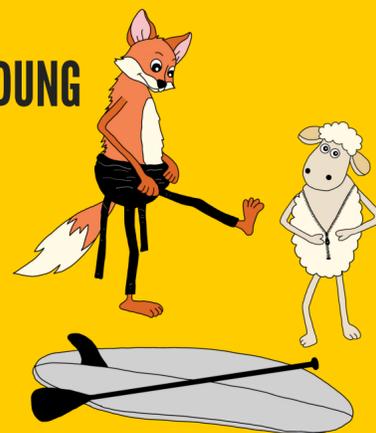
3 PADDLE NUR DORT, WO ES ERLAUBT IST

Informiere dich, wo du paddeln darfst und welche Gebiete etwa zum Natur- und Umweltschutz zeitlich und räumlich gesperrt sind. Paddle aufmerksam, behalte deine Umgebung und das Wetter im Blick.



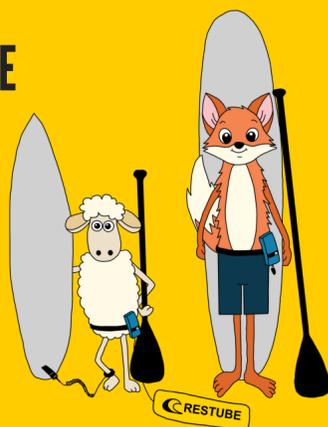
4 TRAGE DIE RICHTIGE KLEIDUNG

Richtige Bekleidung ist ein Sicherheitsfaktor! Passe deine Kleidung der Wassertemperatur - und nicht der Lufttemperatur - an. Dann ist Paddeln das ganze Jahr über möglich.



5 SICHERHEIT FÜR DICH UND ANDERE

Benutze die richtige Sicherheitsausrüstung, um auf jedem Gewässer sicher unterwegs zu sein. Leash, Restube oder eine Schwimmhilfe (PFD) ermöglichen jederzeit Auftrieb.



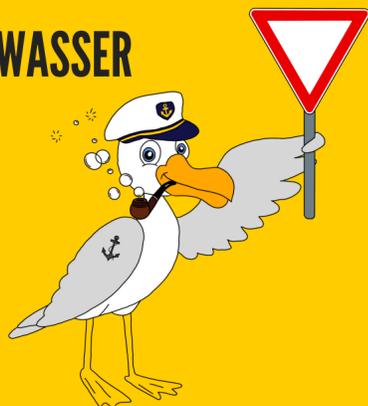
6 KENNE DEINE GRENZEN

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



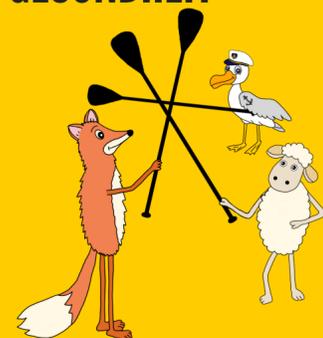
7 BEACHTE DIE REGELN AUF DEM WASSER

Halte immer ausreichend Abstand zu anderen Wasserfahrzeugen und Personen. Beachte die Vorfahrtsregeln und geltenden lokalen, zeitlichen und/oder räumlichen Regeln. Je nach Spot z.B. Schwimmhilfen(PFD)-Pflicht.



8 PADDLEN FÜR EINE BESSERE GESUNDHEIT

Verbessere deine Fitness durch Paddeln - am besten mit Freunden oder in der Gruppe.



9 LEISTE DEINEN BEITRAG ZUM UMWELTSCHUTZ

Trage mit deinem Verhalten auf und neben dem Wasser dazu bei, die Umwelt und Mitmenschen zu schützen sowie den ökologischen Fußabdruck gering zu halten.



10 PFLEGE DEIN SUP-EQUIPMENT

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



**SCHAU DIR DIE AUSFÜHRLICHEN INFOS AN:
GERMAN SUP ASSOCIATION E.V. - WWW.GSUPA.COM**



EINE INITIATIVE VON:



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DURCH:

