

Stand-up-Paddeln mit Köpfchen



Ob zum Training, zur Entspannung oder für neue Perspektiven vom Wasser aus: Stand-up-Paddling gewinnt auch in der Schweiz immer mehr Fans. Auf dem Wasser zu gleiten, macht viel Spass - birgt aber auch Gefahren. Mit dem richtigen Wissen und Material bleiben Sie standfest.

Stand-up-Paddling sieht zwar gemütlich aus. Zu unterschätzen ist die Sportart aber nicht: Paddelt man gegen den Wind oder kentert, kann es schnell gefährlich werden.

Gut vorbereitet und unterwegs

Den besten Start ins Stand-up-Paddeln bietet daher ein Einführungskurs. Geht es dann auf SUP-Tour, unbedingt vorab die Wetterbedingungen abklären.

Ein Grundsatz: Niemals allein paddeln und immer jemanden über die geplante Strecke informieren.

Gut ausgerüstet

Nicht nur auf die Motivation, auch aufs Material kommts an:

- Passende Rettungs- oder Schwimmweste
- Dem Wetter angepasste Kleidung (z. B. Neoprenanzug bei Kälte)
- Ausreichend Getränke
- Sonnenschutz
- Handy (wasserdicht verpackt)

Und gesetzlich vorgeschrieben:

- In der Nacht und bei schlechter Sicht ein Rundumlicht mitführen
- Das Paddelboard mit Namen und Adresse beschriften

Die wichtigsten Tipps

- Einführungskurs besuchen
- SUP-Tour gut vorbereiten
- Auf Touren nicht allein paddeln

- Rettungs- oder Schwimmweste tragen
- Sich gegen Hitze und Kälte schützen

Die BFU bietet **ab Mitte Juni** ein Safetykit zum Thema Stand-up-Paddeln an. Darin enthalten ist ein A3 Plakat zum Aufhängen, Präventionstipps zum Verteilen inklusive Dry Bag, ein kurzes Video und eine Powerpoint-Präsentation zum Zeigen.

Gratis zu bestellen resp. herunterzuladen sind die Einsatzmittel unter www.safetykit.bfu.ch .