

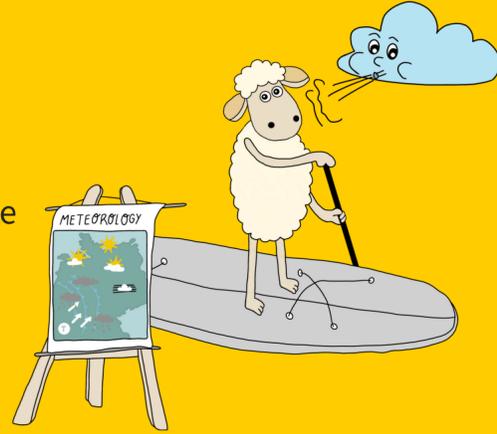
## 1 LERNE STAND UP PADDLING BEI EXPERTEN

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.



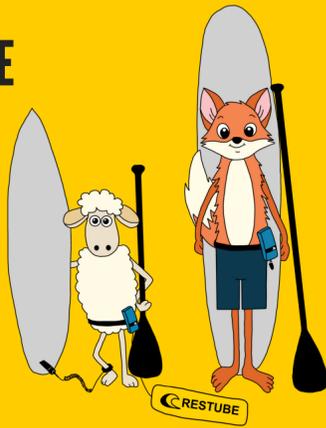
## 4 TRAGE DIE RICHTIGE KLEIDUNG

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. Je nach Spot gilt ab 300m vom Ufer Schwimmhilfen(PFD)-Pflicht, z.B. am Bodensee.



## 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 HIER DIE AUSFÜHRLICHEN INFOS AN:  
[WWW.GSUPA.COM](http://WWW.GSUPA.COM)

