

## Sommerserie zum Thema Stand-Up-Paddeln

Stand-Up-Paddeln, kurz SUP, ist richtig gross in Mode gekommen. Während die einen die neue Wassersportart weit draussen, Mitten auf dem See als neue Freiheit geniessen, vergnügen sich andere gemütlich auf dem Brett in Ufernähe.

Auch die Badestrände zwischen Kreuzlingen und Romanshorn sowie überall am Bodensee werden von allen gerne als Ausgangspunkt genutzt.

Viele, die von den neuen Möglichkeiten begeistert sind, wissen jedoch gar nicht, dass es Regeln und Vorschriften gibt, die zu beachten sind.

Jede und jeder, der mit oder auf dem SUP-Brett unterwegs ist, trägt Verantwortung für sich und alle, die sich gleich-

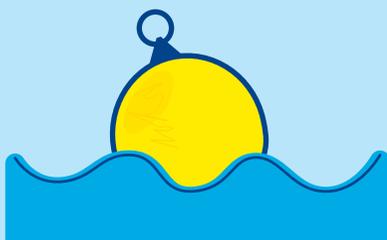
zeitig im Wasser aufhalten. Respekt, Rücksichtnahme und Vorsicht erhöhen auch hier die gegenseitige Toleranz.

Der Allgemeine Anzeiger geht in diesem Sommer dem Thema «SUP – Stand-Up-Paddeln» auf den Grund und präsentiert wöchentlich Tipps und Regeln.

Teil  
**1**

# SUP-Regeln

## Sicherheit auf dem See



**Die gelben Bojen** markieren eine Sperrzone, welche Schwimmen und Badenden vorbehalten ist. Es ist verboten, mit dem SUP die Sperrfläche zu befahren, Missachtung kann sogar gebüsst werden. Viele Gemeinden weisen an ihren Badestränden mit speziellen Tafeln darauf hin, wo gefahrloses Einsteigen möglich ist. «Und los gehts.»



**Sperrzonen beachten**



**Schwimmweste tragen**



**Tour planen**



**Brett beschriften**



**Vorfahrtsregeln einhalten**



**Wetter und Sturmwarnung beobachten**



**Auf den Notfall vorbereitet sein**



**Natur schützen**

## Sommerserie zum Thema Stand-Up-Paddeln

az. Stand-Up-Paddeln (SUP) liegt im Trend. Es gibt die, welche auf und mit dem Brett eher spielerisch unterwegs sind und den Uferbereich geniessen, und jene, die sehr sportliche und abenteuerlustige Pläne und Ziele verfolgen. Während im Uferbereich das gegenseitige Rücksichtnehmen zwischen Schwimmenden oder auch den Wildtieren ein grosses Thema ist, gilt nach dem verlassen der Uferzone (300 m) das Augenmerk

der Sicherheit des Paddlers oder der Paddlerin. Der Fokus in der heutigen Ausgabe unserer SUP-Reihe liegt in diesem Bereich. Warum muss das Brett angeschrieben sein, welchen Sinn hat das Tragen einer Schwimmweste – auch für gute Schwimmerinnen und Schwimmer – und wie wichtig ist das Planen einer Tour? Denn Stand-Up-Paddler brauchen keine Prüfung, um mit dem Brett auch weite Strecken zurückzulegen. Trotzdem empfiehlt es sich, zum Einstieg

einen Kurs zu besuchen. Dort lernt man alles bezüglich Sicherheit, Regeln und Technik. Auch die Wahl eines Brettes soll gut überlegt sein. Lieber ein breites, stabiles oder doch schmal und schnell?

Der Allgemeine Anzeiger geht in diesem Sommer dem Thema «SUP – Stand-Up-Paddeln» auf den Grund und präsentiert wöchentlich Tipps und Regeln.

Teil

2

# SUP-Regeln

## Sicherheit auf dem See



**Schwimmweste tragen**

**Brett beschriften**

**Tour planen**

**Vorfahrtsregeln einhalten**

**Wetter und Sturmwarnung beobachten**

**Auf den Notfall vorbereitet sein**

**Natur schützen**

**Sperrzonen beachten**

### Schwimmweste tragen

Ausserhalb der Uferzone (ab 300 m vom Ufer entfernt) ist das Tragen einer Schwimmweste Vorschrift. Wählt man eine in leuchtender Farbe, dient sie nicht nur als Rettungsmittel, sondern macht die Paddelnden für alle Boote und Schiffsführer besser sichtbar.

### Brett beschriften

Es ist gesetzlich vorgeschrieben, das Brett mit Name, Adresse und Telefonnummer zu beschriften. Wird ein Brett auf dem See gefunden, kann umgehend geprüft werden, nach wem eine Suchaktion gestartet werden müsste, oder ob der Besitzer wohlauf ist.

### Tour planen

Wer eine längere Tour plant, tut gut daran, diese sorgfältig vorzubereiten. Am besten, man ist nicht alleine unterwegs und informiert zusätzlich jemanden über die geplante Strecke. Unterwegs gilt die Aufmerksamkeit dem Wind und der Wetterentwicklung. Gut ist, gegen den Wind zu starten. Ein energiereiches Getränk ist zu empfehlen, von Alkohol ist abzuraten.

Die gelben Bojen markieren eine Sperrzone, welche Schwimmern und Badenden vorbehalten ist. Es ist verboten, mit dem SUP die Sperrfläche zu befahren, Missachtung kann sogar gebüsst werden.

## Sommerserie zum Thema Stand-Up-Paddeln

az. An schönen und heissen Sommertagen tummeln sich tausende Menschen um und im Bodensee, um die Abkühlung zu geniessen oder einem Wassersport-Hobby zu frönen. Zu diesen gehört auch eine stetig wachsende Gruppe von begeisterten Stand-Up-Paddlern. Während die einen sportlich unterwegs sind, haben andere einfach eine früher benutzte Schwimmunterstützung

oder Ausrichoase wie Luftmatratze oder «Schwimmnudel» mit dem Brett des Stand-Up-Paddelns ausgetauscht. Keine Rolle spielt dieser Unterschied für die im und am Wasser lebenden Wildtiere. Sie sind jedoch dringend darauf angewiesen, dass alle Menschen, die den See als ihren Erholungsraum entdeckt haben, ihren Lebensraum respektieren und aktiv schützen. Wichtigste Grundregel dabei: in Ufernähe niemals Be-

reiche wie Schilf oder Kiesinseln befahren! Auch sind Mündungsbereiche von Fliessgewässern in Hitzeperioden als letzte kühlende Rückzugsorte für Fische zu schützen.

Der Allgemeine Anzeiger geht in diesem Sommer dem Thema «SUP – Stand-Up-Paddeln» auf den Grund und präsentiert wöchentlich Tipps und Regeln.

Teil

3

# SUP-Regeln

## Sicherheit auf dem See



### Natur schützen

Um Natur und Wildtiere zu schützen, soll man sich bitte möglichst auf offenen Wasserflächen bewegen sowie öffentliche Ein- und Auswasserungsstellen benutzen. Wer rücksichtsvoll paddelt, steuert nie direkt auf Vögel zu und verhält sich zurückhaltend, wenn die Tiere eine Reaktion zeigen.

Weil man mit dem SUP nahezu geräuschlos unterwegs ist, schätzen viele ihr Störpotential als gering ein. Das ist falsch; gerade Wasservögel nehmen Silhouette und Bewegungen von Paddelnden, ganz besonders wenn sie «mannshoch» auf dem Brett stehen, als Bedrohung wahr. Bereiche mit Wasserpflanzen (Schilf, Binsen, Seerosen) dürfen nicht befahren werden, ebenso Naturschutzgebiete und Vogelreservate. Weitere Informationen dazu gibt es bei Pro Natura sowie unter vogelwarte.ch.



### Brett beschriften

Es ist gesetzlich vorgeschrieben, das Brett mit Name, Adresse und Telefonnummer zu beschriften. Wird ein Brett auf dem See gefunden, kann umgehend geprüft werden, nach wem eine Suchaktion gestartet werden müsste, oder ob der Besitzer wohlauf ist.

### Natur schützen



Vorfahrtsregeln einhalten



Wetter und Sturmwarnung beobachten



Auf den Notfall vorbereitet sein



### Schwimmweste tragen

Ausserhalb der Uferzone (ab 300 m vom Ufer entfernt) ist das Tragen einer Schwimmweste Vorschrift. Wählt man eine in leuchtender Farbe, dient sie nicht nur als Rettungsmittel, sondern macht die Paddelnden für alle Boote und Schiffsführer besser sichtbar.



### Tour planen

Wer eine längere Tour plant, tut gut daran, diese sorgfältig vorzubereiten. Am besten, man ist nicht alleine unterwegs und informiert zusätzlich jemanden über die geplante Strecke. Unterwegs gilt die Aufmerksamkeit dem Wind und der Wetterentwicklung. Gut ist, gegen den Wind zu starten. Ein energiereiches Getränk ist zu empfehlen, von Alkohol ist abzuraten.



### Sperrzonen beachten

Die gelben Bojen markieren eine Sperrzone, welche Schwimmern und Badenden vorbehalten ist. Es ist verboten, mit dem SUP die Sperrfläche zu befahren, Missachtung kann sogar gebüsst werden.

## Sommerserie zum Thema Stand-Up-Paddeln

az. Nicht jedem Stand-Up-Paddelnden ist bewusst, dass er sich genau wie Boote an gewisse Verkehrsregeln halten muss. Während Bootsführer eine Lizenz benötigen, kann man auf dem SUP-Brett einfach lospaddeln. Dass sich Paddelnde dadurch nicht selten selbst in gefährliche

Situationen bringen, kann an schönen Tagen auch vom Ufer aus beobachtet werden. Wer umsichtig paddeln möchte, besucht daher einen Einführungskurs ([paddlelevel.ch](http://paddlelevel.ch)) und erhält dort gleich wichtige Tipps zu

Technik und empfohlener Ausrüstung. Auch die passende Kleidung gehört dazu. Sie richtet sich optimalerweise nach dem Wetter resp. der Wassertemperatur.

Teil  
**4**

Der Allgemeine Anzeiger geht in diesem Sommer dem Thema «SUP – Stand-Up-Paddeln» auf den Grund und präsentiert wöchentlich Tipps und Regeln.

# SUP-Regeln

## Sicherheit auf dem See



### Vorfahrtsregeln einhalten

### Wetter und Sturmwarnung beobachten

### Auf den Notfall vorbereitet sein

#### Vorfahrtsregeln einhalten

Auch auf dem See gelten Vorfahrtsregeln. Ein SUP wird als Paddelboot gewertet und geniesst wie ein Ruderboot, Kanu oder Kajak als solches Vorfahrt gegenüber dem Motorboot (auch Segelboot unter Motor). Ein Kurs- oder Fahrgastschiff hingegen hat immer Vorrang. Auch Güterschiffe und Fischerboote, gekennzeichnet mit einem weissen Ball, und Segelboote haben Vorfahrt.

Ein SUP darf sich nie im Bereich von Hafeneinfahrten oder Anlegestellen von Kursschiffen aufhalten, das Befahren des Hafens selbst ist ebenso verboten. Genügend Abstand gegenüber allen Wasserfahrzeugen einzuhalten und entsprechende Einrichtungen zu meiden, ist bestimmt eine passende, einfache Faustregel.

#### Wetter und Sturmwarnung beobachten

Auch wenn der Bodensee harmlos wirkt, weil das Ufer immer in «griffnähe» scheint, bergen schlagartige Wetterveränderungen grosse Gefahr. Eine Böe, ein schnell aufziehendes Gewitter, ein

Regenguss, der den Paddelnden zum Frieren bringt. Es ist dringend zu raten, vor jeder Tour die Wettervorhersage zu beachten und bei Warnungen die Route anzupassen oder den Ausflug ganz zu verschieben. Wird man trotzdem von einem Unwetter überrascht, geben die Sturmwarnungen wichtige Hinweise: blinkt das orange Licht, sollten Paddelnde auf direktem Weg das sichere Ufer ansteuern.

#### Auf den Notfall vorbereitet sein

Für den Notfall ist es ratsam, ein wasserdicht verpacktes Handy direkt am Körper zu tragen. So kann man auch einen Anruf tätigen oder einen Notruf absetzen, wenn das Gepäck nicht in Reichweite ist. Auf dem Bodensee soll immer die internationale Notrufnummer 112 gewählt werden.



#### Natur schützen

Um Natur und Wildtiere zu schützen, soll man sich bitte möglichst auf offenen Wasserflächen bewegen sowie öffentliche Ein- und Auswasserungsstellen benutzen. Wer rücksichtsvoll paddelt, steuert nie direkt auf Vögel zu und verhält sich zurückhaltend, wenn die Tiere eine Reaktion zeigen. Weil man mit dem SUP nahezu geräuschlos unterwegs ist, schätzen viele ihr Störpotential als gering ein. Das ist falsch; gerade Wasservögel nehmen Silhouette und Bewegungen von Paddelnden, ganz besonders wenn sie «mannshoch» auf dem Brett stehen, als Bedrohung wahr. Bereiche mit Wasserpflanzen (Schilf, Binsen, Seerosen) dürfen nicht befahren werden, ebenso Naturschutzgebiete und Vogelreservate.



#### Brett beschriften

Es ist gesetzlich vorgeschrieben, das Brett mit Name, Adresse und Telefonnummer zu beschriften. Wird ein Brett auf dem See gefunden, kann umgehend geprüft werden, nach wem eine Suchaktion gestartet werden müsste, oder ob der Besitzer wohlauf ist.



#### Schwimmweste tragen

Ausserhalb der Uferzone (ab 300 m vom Ufer entfernt) ist das Tragen einer Schwimmweste Vorschrift. Wählt man eine in leuchtender Farbe, dient sie nicht nur als Rettungsmittel, sondern macht die Paddelnden für alle Boote und Schiffsführer besser sichtbar.



#### Tour planen

Wer eine längere Tour plant, tut gut daran, diese sorgfältig vorzubereiten. Am besten, man ist nicht alleine unterwegs und informiert zusätzlich jemanden über die geplante Strecke. Unterwegs gilt die Aufmerksamkeit dem Wind und der Wetterentwicklung. Gut ist, gegen den Wind zu starten. Ein energiereiches Getränk ist zu empfehlen, von Alkohol ist abzuraten.



#### Sperrzonen beachten

Die gelben Bojen markieren eine Sperrzone, welche Schwimmen und Badenden vorbehalten ist. Es ist verboten, mit dem SUP die Sperrfläche zu befahren, Missachtung kann sogar gebüsst werden.