



## Sicherheitstipp: Unterwegs mit dem SUP

*Erschöpfte und unterkühlte Stand-Up-Paddler:innen wieder sicher ans Ufer zu bringen, gehört an vielen Seen immer öfter zu den Einsätzen der Wasserrettung. Besonders bei Sturmwarnung oder aufkommendem Wind unterschätzen viele die Gefahren, obwohl bereits Menschen, die mit einem SUP auf österreichischen See unterwegs waren, ertrunken sind. Bleib sicher mit unseren nachfolgenden Sicherheitstipps.*

## Deine Fähigkeiten

Es muss für dich problemlos möglich sein, auch im freien Wasser, wenn deine Beine keinen Boden berühren, auf das **SUP zu klettern** - auch mit Schwimmweste oder Neoprenanzug. Um wieder auf das Board zu gelangen, kannst du dieses von hinten anschwimmen und dich dann hochziehen oder du nährst dich seitlich und ziehst dich am Tragegriff zurück aufs Brett.

Du solltest dein SUP **sicher fahren und steuern** können, um auch bei aufkommendem Wind und Wellen rasch ans Ufer zurückkehren zu können. Überschätze dabei weder dein Können, noch deine Ausdauer und gehe keine unnötigen Risiken ein.

## Deine Ausrüstung

**Schwimmwesten** empfehlen sich bei allen Sportarten auf dem Wasser, aber besonders wenn du nicht gut schwimmen kannst, solltest du auf dem SUP unbedingt eine Schwimmweste verwenden. An manchen Seen kann das Tragen einer Schwimmweste auf dem offenen Gewässer Pflicht sein (z.B. Bodensee).

Verwende bei jeder Fahrt auf einem See die **Sicherheitsleine (Leash)**. Sie wird für gewöhnlich an einem Ende mit dem Board verbunden und am anderen Ende mit einem Klettverschluss an deinem Fußgelenk befestigt. Die Leash dient dazu, dass dein SUP bei einem Sturz in deiner Nähe bleibt. Gerade bei stärkerem Wind können rasch gefährliche Situationen entstehen. Das leichte SUP wird vom Wind wegweht und du treibst mitten am See im Wasser. Wellengang & Co. erschweren zusätzlich das Schwimmen. Selbst bei Bewusstlosigkeit oder einem Schwächeanfall im Wasser, hält dich die Leine beim Board und verhindert, dass du ganz unter Wasser sinkst, und gibt dir so die Chance rasch gefunden und gerettet zu werden.

Bei Fahrten auf einem **fließenden Gewässer** ist diese Art der Sicherheitsleine, die am Fußgelenk befestigt ist, sehr gefährlich. Falls sich dein Board oder die Leine an einem Hindernis im Wasser hängen bleibt, kannst du die Leine nicht mehr öffnen und wirst durch die Strömung unter Wasser gezogen. Daher dürfen im Fließgewässer nie fixe Verbindungen genutzt werden. Es gibt spezielle Sicherheitsleinen mit "Schnellverschluss" ("Panikverschluss"), die um die Hüfte befestigt und im Notfall rasch gelöst werden können - oder verzichte bei Strömung auf eine Leash. Bei starker Strömung, wie in Wildbächen oder bei Hochwasser, solltest du aus Sicherheitsgründen grundsätzlich auf das SUP-Fahren verzichten.

Richte deine Bekleidung nach der Temperatur des Wassers und nicht nach der Lufttemperatur. Verwende besonders am Anfang der Sommersaison einen **Neoprenanzug** als Schutz, wenn die Wassertemperaturen noch sehr niedrig sind. Ein Sturz ins sehr kalte Wasser kann Panikattacken und reflexhaftes Einatmen unter Wasser auslösen sowie zu einem Kreislaufzusammenbruch führen. Zudem kühlt der menschliche Körper aufgrund der höheren Leitfähigkeit des Wassers 25 bis 30 Mal schneller aus als an der Luft.

Schütze dich mit einer **Kopfbedeckung** und durch leichte Kleidung vor der Sonne, verwende einen wasserfesten UV-Sonnenschutz und nimm ausreichend Flüssigkeit bei längeren Touren mit. Wertsachen oder ein Mobiltelefon für den Notfall kannst du in einem wasserdichten Sack ("Drybag") oder wasserdichten Handyhüllen sicher verstauen.

**Kleinkinder sollten niemals ohne Sicherung auf dem Board transportiert werden.** Bei einem Sturz ins Wasser brauchst du selbst einige Momente, um wieder an die Oberfläche zu gelangen und dich zu orientieren - in



dieser Zeitspanne sind die Kinder bereits untergegangen. Lasse auch ältere Kinder nicht ohne Begleitung allein mit dem SUP unterwegs sein, sie können Gefahren oft nicht richtig einschätzen.

Beschrifte dein Board oder verwende eine Plakette mit Namen und Kontaktdaten. Das hilft nicht nur bei Verlust deines Boards, sondern ist in einigen Ländern gesetzlich vorgeschrieben. Zudem können dadurch großangelegte Suchaktionen der Einsatzkräfte nach scheinbar ertrunkenen Personen vermieden werden.

## Deine Umgebung

Wind und Wetter können besonders auf größeren Wasserflächen rasch umschlagen. Informiere dich über das aktuelle Wetter und achte stets auf drohende Gewitterwolken. An einigen Seen gibt es **Sturmwarnanlagen**, die mit blinkenden gelben Lichtern ein Unwetter ankündigen. Verlasse das Wasser so rasch wie möglich. Mache deine Entscheidung nicht davon abhängig, ob andere Menschen im oder auf dem Wasser bleiben.

Im nahen Uferbereich halten sich meist viele Personen auf, verhalte dich entsprechend rücksichtsvoll und achte auf die erhöhte Verletzungsgefahr bei einem Sturz für andere und für dich selbst. Bei flachem Wasser kannst du dich sehr leicht verletzen und auch dein Board kann zu Schaden kommen, besonders an der Finne.

Du bietest mit dem SUP eine große Windangriffsfläche. Eine Fahrt gegen den Wind ist daher um einiges anstrengender und dauert länger. Daher sollte eine längere Tour **gegen den Wind begonnen** und die Kraft- und Zeitreserven entsprechend vorsichtig eingeteilt werden. Besonders bei ablandigem Wind sollte dir immer bewusst sein, dass der Wind auch jederzeit stärker werden kann.

**Achte unbedingt auf Personen- und Linienschiffahrt.** Diese Schiffe genießen auf den Gewässern nicht nur Vorfahrt, sondern sind sehr gefährlich, wenn du ihnen zu Nahe kommst. Sie sind schwer manövrierbar, haben einen langen Bremsweg und tote Winkel, die vom Steuerstand nicht einsehbar sind. Verlasse rechtzeitig die Fahrlinie, wenn du sie auf dich zukommen siehst. Besonders beim An- und Ablegen besteht in der Nähe eines Linienschiffs absolute Lebensgefahr. Meide daher generell Anlegestellen und Hafeneinfahrten ebenso wie Wasserschi-Zonen.

Neben dem Schifffahrtsgesetz regelt in Österreich die [Seen- und Flussverkehrsordnung](#) das Verkehrsgeschehen am Wasser. Auch wenn du mit einem nicht patentpflichtigen Boot/Fahrzeug unterwegs bist, musst du die gesetzlichen nautischen Vorschriften kennen. Neben „rechts vor links“ gilt am Wasser auch eine Ausweichpflicht ("Vorrangpyramide"). **SUPs und Schwimmkörper haben demnach Nachrang** gegenüber allen anderen Fahrzeugen. Auch die [Verkehrszeichen der Schifffahrt](#) solltest du kennen.