

Bern, 11. Juli 2023

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	bfu.ch/medien

## Medienmitteilung

# Stand-up-Paddling Gesund und genussvoll, aber nicht gefahrenlos

**Stand-up-Paddling – kurz SUP – hat sich zu einer der beliebtesten Wassersportarten in der Schweiz entwickelt. Die Sportart aktiviert den ganzen Körper und ist gesund, gleichzeitig birgt sie aber auch Gefahren. Die BFU lanciert deshalb ein SafetyKit, das neben Empfehlungen zur Ausrüstung auch Tipps zum richtigen Verhalten auf dem Wasser kurz und einfach erläutert.**

Training, Entspannung, neue Perspektive vom Wasser aus: Stand-up-Paddling gewinnt auch in der Schweiz immer mehr Fans. Doch die Sportart hat auch ihre Tücken. Paddelt man gegen den Wind oder kentert und fällt ins kalte Wasser, kann es schnell gefährlich werden.

Ein Risikofaktor für Unfälle ist ungenügende Vorbereitung; deshalb ist es wichtig, die Wasser- und Wetterbedingungen schon vor dem Ausflug zu prüfen. Wer sich zum ersten Mal auf das Brett wagt, besucht idealerweise einen Einführungskurs. Zudem empfiehlt die BFU, nie allein auf Paddeltour zu gehen sowie jemanden über die geplante Route zu informieren.

Auf dem Wasser geht es zuerst kniend los. Zum Aufstehen sollte das Wasser tief genug sein, damit man bei einem Sturz nirgends aufschlägt. Auf dem See oder im Meer wird die Leash, die Leine, am Fussgelenk angebunden, damit das Brett nicht verloren geht. Achtung: Auf Fließgewässern Spezial-Leashes mit Schnelllösevorrichtung (Quick Release) verwenden. Diese lassen sich – für den Fall, dass man hängenbleibt und durch die Strömung unter die Wasseroberfläche gedrückt wird – schnell lösen.

### **Rettings- und Schwimmwesten retten Leben**

In heiklen Situationen kann eine Rettungs- oder Schwimmweste Schlimmeres verhindern. Deshalb empfiehlt die BFU, beim Stand-up-Paddling immer eine solche zu tragen. Zur Ausrüstung gehören ausserdem Kleider, die zum Wetter passen und bei Kälte ein Neopren-Anzug. Guter Sonnenschutz und viel trinken beugen einem Hitzschlag vor. Das Brett muss nach Binnenschifffahrtsverordnung mit Namen und Adresse des Eigentümers, der Eigentümerin beschriftet sein. Ebenfalls gesetzlich vorgeschrieben: Bei schlechter Sicht und in der Nacht muss ein weisses Rundumlicht am Brett befestigt werden.

### **BFU lanciert SafetyKit «Stand-up-Paddling»**

Die BFU präsentiert die wichtigsten Tipps für das Stand-up-Paddling unter anderem in einem neuen SafetyKit. Mit diesem können Unternehmen ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leicht verständlich und in kompakter Form für Risiken beim SUP-Sport sensibilisieren – mit einem Dry Bag als Geschenk inklusive.

**Die wichtigsten Tipps**

- Einführungskurs besuchen
- SUP-Tour gut planen
- Auf Touren nicht alleine paddeln
- Rettungs- oder Schwimmweste tragen
- Sich gegen Hitze und Kälte schützen