

# SUP Crew Stand-Up-Paddel-Ordnung

## A. Vorbemerkung

Die Einhaltung der nachfolgenden Regeln ist selbstverständliche Pflicht für alle Stand-Up-Paddler (SUP) und in den Einrichtungen des Wassersportvereins Altwarmbüchen e.V. (WSV). Hierdurch soll die Sicherheit der Stand-Up-Paddler sowie die Pflege und Erhaltung von Material und Vereinseinrichtungen gewährleistet werden. Verstöße gegen die SUP-Ordnung können entsprechend der Satzung des WSV vom Vorstand geahndet werden.

## B. Allgemeines Verhalten

1. Eine sportlich faire Haltung ist das oberste Gebot.
2. Zum Stand-Up-Paddeln muss geeignete Sportkleidung getragen werden.
3. Jedes Stand-Up-Paddel Brett und der Paddler müssen mit einer Sicherheitsleine („Safety-Leash“) während des Paddels auf dem Altwarmbüchener See verbunden sein.
4. Es dürfen sich maximal 10 Stand-Up-Paddler des WSV gleichzeitig auf dem See befinden.
5. Die einzige Einstiegsmöglichkeit zum Stand-Up-Paddeln auf dem Altwarmbüchener See für WSV-Mitglieder ist neben dem Ruderboot-Steg des WSV. Zum Starten und aus dem Wasser kommen ist grundsätzlich im Knien und besonders vorsichtig + langsam zu paddeln.
6. Beim Befahren des Altwarmbüchener Sees durch WSV-Mitglieder mit Stand-Up-Paddel Ausrüstung ist das offizielle T-Shirt zu tragen, um als Mitglied der SUP Crew des WSV durch die Seeaufsicht identifiziert werden zu können.
7. Auf dem See gilt Rechtsverkehr. Wegen des notwendigen Abstandes von den gekennzeichneten Badebereichen müssen sich die Stand-Up-Paddler auf der vereinsabgewandten Hälfte des Sees halten; Fahrtrichtung Hannover in Seemitte, Fahrtrichtung Altwarmbüchen in Ufernähe. Das Befahren und Anlandgehen des Biotop-Bereichs (Vogelschutzinsel) ist untersagt (siehe Aushang in der Bootshalle, Anlage II).
8. Bei Begegnung mit anderen Wassersportfahrzeugen und -geräten ist besondere Vorsicht geboten. Steuermannslosen Ruderbooten sowie Rennmannschaften ist besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Sie sind zu beobachten und ggf. ist ihnen auszuweichen.
9. Auch außerhalb der gekennzeichneten Badezonen ist mit Schwimmern zu rechnen.
10. Segler haben Vorfahrt. Segelregatta-Areale sind während Regatten zu meiden.
11. Den Anweisungen der Seeaufsicht (Segelschule) ist Folge zu leisten.
12. Das Stand-Up-Paddeln birgt in der kalten Jahreszeit besondere Gefahren. Die Sicherheitshinweise im Anhang I sind zu beachten. Vom Verein angebotene Ausbildungen sind wahrzunehmen. Im Winter (1. November bis 31. März) dürfen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sowie Stand-Up-Paddel-Anfänger nur mit Begleitung des Stand-Up-Paddel Trainers oder beauftragten Ausbilders und angelegter Schwimm- oder Rettungsweste sowie Wärmeschutzbekleidung Paddeln. Es ist grundsätzlich für jeden Sportler ratsam, in dieser Zeit eine Schwimm- oder Rettungsweste sowie Wärmeschutzbekleidung beim Stand-Up-Paddeln zu tragen.
13. Generell dürfen Kinder und Jugendliche des WSV Altwarmbüchen unter 16 Jahren nur mit Begleitung des Stand-Up-Paddel Trainers oder beauftragten Ausbilders oder mit ihren erziehungsberechtigten Eltern paddeln, sofern diese als WSV-Mitglied über die entsprechende Stand-Up-Paddel Erlaubnis verfügen. Jugendliche des WSV Altwarmbüchen ab 16 Jahren dürfen grundsätzlich nur zu zweit Stand-Up-Paddeln gehen, sofern sie über die entsprechende Stand-Up-Paddel Erlaubnis verfügen. Auch für Kinder und Jugendliche des WSV Altwarmbüchen gilt beim Stand-Up-Paddeln die Shirt-Tragepflicht (siehe Nr. 5) sowie die bereits unter Nr. 11 genannten Einschränkungen im Winter.

14. Bei Beeinträchtigung durch Alkohol, Übermüdung, Einwirkung von Medikamenten oder Drogen darf nicht gepaddelt werden. Es gelten die einschlägigen Verkehrsvorschriften.
15. In der Dunkelheit ist das Stand-Up-Paddeln untersagt. Bis zum Einbruch der Dunkelheit müssen alle Ausfahrten beendet sein. Ausgenommen sind lediglich offizielle WSV-Veranstaltungen mit Genehmigung des Stand-Up-Paddel Trainers oder des Vorstandes.
16. Bei Eis, dichtem Nebel, sehr starkem Wind (Schaumkronen) und Gewitter darf nicht gepaddelt werden.
17. Nichtschwimmer dürfen nicht Stand-Up-Paddeln.

### C. Stand-Up-Paddelbenutzung

1. Grundsätzlich darf eigene Stand-Up-Paddel-Ausrüstung durch WSV-Mitglieder verwendet werden.
2. Eine Lagerung von eigener Stand-Up-Paddel-Ausrüstung auf dem WSV-Vereinsgelände ist nur vor und nach der Benutzung auf dem Altwarmbüchener See zum An- und Abtransport möglich. Eine Lagerung über Nacht oder längerfristig auf dem Vereinsgelände ist nicht möglich.  
Ausnahme:  
Eine längerfristige Lagerung eigener Stand-Up-Paddel-Ausrüstung in der Bootshalle des WSV ist nur nach Abstimmung mit dem Stand-Up-Paddel Trainer und bei Platzverfügbarkeit möglich (max. 12 Boards möglich). Mit der Einlagerung gibt der Eigentümer gleichzeitig das Einverständnis, dass das Material durch andere Stand-Up-Paddler des WSV nach Absprache auf dem Altwarmbüchener See genutzt werden kann.
3. Die vereinseigene Stand-Up-Paddel-Ausrüstung (Bretter und Paddel) kann verwendet werden, soweit sie nicht gesperrt ist. Die Verwendung ist auf den Altwarmbüchener See beschränkt.
4. Jede Fahrt, auch mit eigener Ausrüstung ist vor Beginn in das Fahrtenbuch ein- und nach ihrer Beendigung auszutragen.
5. Vor, während oder nach der Fahrt festgestellte Mängel an Brett und Paddel sind im Fahrtenbuch zu vermerken. Nicht der Dokumentation der Fahrt dienende Eintragungen sind zu unterlassen.
6. Die Bretter und Paddel sind nach jeder Fahrt mit Leitungswasser zu reinigen (Ausnahme Frost) und an den vorgesehenen Plätzen abzulegen.
7. Größere Schäden sind vom Benutzer zusätzlich unverzüglich dem Stand-Up-Paddel Trainer zu melden und das Brett ist zu sperren.
8. Anfänger werden durch den Stand-Up-Paddel Trainer oder von ihm beauftragte Mitglieder ausgebildet.
9. Die Benutzung von Stand-Up-Paddel-Ausrüstung ohne die Begleitung von Stand-up-Paddel-erfahrenen Mitgliedern ist erst nach Freigabe durch den Stand-Up-Paddel Trainer erlaubt.
10. Fahrten mit mehr als einer Person auf dem Stand-Up-Paddel-Brett und in einer Gruppe sind nur unter folgenden Bedingungen und nach individueller Absprache mit dem Stand-Up-Paddel Trainer möglich:
  - a. Der Stand-Up-Paddel Trainer ist mit der Gruppe auf dem Altwarmbüchener See.
  - b. In Verbindung mit Kindern ist nur die Nutzung von Inflatable Stand-Up-Paddel-Brettern gestattet.
  - c. Die Benutzung einer Leash ist Pflicht.
  - d. Immer ein erfahrener Stand-Up-Paddler befindet auf dem Board als Singlepaddler zur Aufsicht.

- e. Die Gruppe bleibt zusammen. Max. Entfernung zwischen den Gruppenmitgliedern 50m.
- f. Nur der Altwarmbüchener See-Bereich darf befahren werden.
- g. Immer in Ufernähe bleiben.

#### **D. Fahrten außerhalb des Altwarmbüchener Sees**

1. Die offiziellen Wanderfahrten der SUP-Crew werden durch den Stand-Up-Paddel Trainer rechtzeitig ausgeschrieben und sind im Terminplan vermerkt.
2. Für diese Wanderfahrten wird das Material durch die SUP-Crew organisiert.
3. Sollten WSV-Mitglieder außerhalb des Altwarmbüchener Sees Stand-Up-Paddeln wollen, so ist entsprechendes Material vor Ort zu mieten.

## Anlage I zur Vorläufigen Stand-Up-Paddel-Ordnung des WSV Altwarmbüchen

### Sicherheitshinweise

#### Einleitung

Wenn Du in kaltes Wasser fällst, ist dein Leben in Gefahr.

Es gibt vieles, was Du zur Vergrößerung deiner Überlebenschancen tun kannst. Aber zuerst musst Du akzeptieren, dass es auch DIR wirklich passieren kann, es wird nicht immer jemand anders sein.

#### Wie beuge ich vor?

1. Vermeide, allein oder ohne Sicherung zu fahren (Safety-Leash, Rettungsweste).
2. Geeignete Wärmeschutzbekleidung tragen (Neoprenanzug, Schuhe).
3. Wetter beobachten, Vorhersage beachten: bei Eis, dichtem Nebel, sehr starkem Wind (Schaumkronen) und Gewitter darf nicht gepaddelt werden.
4. Fahrt immer vor Beginn im Fahrtenbuch eintragen.
5. Paddelausrüstung kontrollieren: Brett/Finne, Paddel, Safety-Leash
6. Handy (wasserdicht verpackt) mitführen
7. Immer in Ufernähe bleiben
8. Öfter umschaun, nach Bojen, Treibgut und ähnlichem Ausschau halten
9. Vor Einbruch der Dunkelheit an Land kommen

#### Beim ins Wasser fallen - was mache ich?

- versuche, die Körperlage beim Eintauchen in das Wasser zu kontrollieren, um möglichst „flach zu fallen“
- beim Fallen vom Brett wegstoßen
- bei einem unkontrollierten Sturz Kopf durch die Arme schützen
- langsam Auftauchen (Stoßgefahr Brett/Finne)
- konzentriere Dich während des Kälteschocks auf das bewusste Atmen und darauf, Mund und Nase aus dem Wasser zu halten (Hände vor den Mund)
- drehe deinen Rücken zu den Wellen
- Brett zwischen Wellen und Körper vermeiden
- Wieder aufs Brett klettern und Brett nie verlassen (gibt Dir Auftrieb)
- nimm dir die Zeit, den besten Weg zur Rettung zu durchdenken
- rufe um Hilfe (Handy?)

#### Nach der Rettung – Achtung! Kollaps Gefahr

##### **112 - Notruf absetzen.**

Sofortiger Transport ins Krankenhaus ist lebensnotwendig, weil das unterkühlte Opfer bei / nach der Bergung einen Kreislaufkollaps erleiden kann oder Herzrhythmusstörungen auftreten können.

Wichtig zu wissen: Das Opfer kann auch noch an Unterkühlung sterben, nachdem es bereits aus dem Wasser gerettet wurde. Die Todesraten in diesem Stadium schwanken zwischen 20 und 80%, je nach Alter, Fitness, Grad der Unterkühlung und der Qualität der medizinischen Behandlung.

#### Wie können Retter die Gefahr verringern?

- das Opfer in horizontaler Lage aus dem Wasser heben
- es möglichst bewegungslos halten
- weiteren Wärmeverlust vermeiden durch Bedecken mit Textilien oder Ähnlichem und Transport in eine warme Umgebung

- ggf. Wiederbelebensmaßnahmen durchführen
- unangebrachte Erwärmung (Alkohol, heißes Wasser) vermeiden.

### Fakten

**Es ertrinken genauso viele Schwimmer wie Nichtschwimmer.** Mehr als die Hälfte der Ertrunkenen war weniger als 15 Meter vom Ufer entfernt. Warum ist das so? Außer Wellen und Strömung beeinflussen mehrere Dinge die Schwimmfähigkeit: Zustand beim Eintauchen, sogenanntes **"trockenes Ertrinken"** (Verschluss des Luftwegs durch Muskelspasmen), Kälteschock, Schwimmstörungen und Unterkühlung.

Wassertemperaturen unter 26.5 °C haben einen negativen Einfluss auf die Überlebenschancen. Die lebensbedrohliche **Kälteschockreaktion** (d.h. unfreiwilliger erster Atemzug - ggf. unter Wasser -, dann schnelles ungeordnetes Atmen) hat ein **Maximum zwischen 10 - 15°C**.

Sinkt die Rumpftemperatur unter 35° C spricht man von **Unterkühlung**. Der Körper verliert Wärme im Wasser 25 bis 30-mal schneller als an der Luft. 50 % des Wärmeverlustes geht über den Kopf. Anstrengungen, z. B. beim Klettern auf das Brett, beschleunigen die Unterkühlung und reduzieren maßgeblich die Überlebenszeit. Der Körper kühlt bei einer Wassertemperatur von 8°C in 12 Minuten aus. Schon vorher stellen sich Krämpfe, Schwimmunfähigkeit, Funktionseinschränkungen der Hände und Herzstillstand ein.

**Original** unter: <http://www.leoblockley.org.uk/documents/cold-water-survival.pdf>

**Weitere Information:** <http://www.rrk-online.de/rudern/kentern.htm>

**Anlage II zur Vorläufigen Stand-Up-Paddel-Ordnung des WSV Altwarmbüchen**

**Fahrtordnung der Stand-Up-Paddler auf dem Altwarmbüchener See**

