

SUP Crew Altwarmbüchen



Sicherheitstraining und Tipps

1. Einführung – Sicherheitshinweise / SUP Ordnung auf dem See beachten!

- Wetter vorher beobachten und ggf. Regenradar od. Windfinder / Windy APP verwenden
- Bei Gewitter sofort runter vom Wasser
- Wind: ab einer Windstärke von 3-4 Bft wird das Paddeln gegen den Wind anstrengend, ab 5 Bft ist das paddeln nicht mehr zu empfehlen
- Reviercheck: Wo gehe ich ins Wasser, wo kann ich wieder aussteigen? Ist es dort überhaupt erlaubt? Besonderheiten beachten, wie Strömungen, Ebbe und Flut!
- Touren auf unbekanntem Gewässern: Infos z.B. über DKV einholen (Canua APP), Kanutouren
- Materialcheck bevor es aufs Wasser geht
- Benutzt immer eine Leash! Ausnahme auf stark fließenden Gewässern mit Hindernissen im Wasser (Bojen, Bäume o.ä. -Gefahr!)
- Möglichst nie alleine aufs Wasser gehen
- Wasserfeste Tasche fürs Handy mitführen
- Kleidung entsprechend der Witterung, Temperaturen und Gewässern wählen
- Paddeltouren => Getränke mitnehmen, ggf Traubenzucker, Notfalltasche Drybag mit 1.Hilfe Set (z.B. Wasserfeste Pflaster), Abschleppseil

2. Verhalten in Notsituationen

2.1 Fall vom Board

- Flach ins Wasser fallen, möglichst wegstoßen vom Material
- Bleibe beim Board, nicht von der Leash trennen. Das ist Eure Rettungsinsel.
- Schnell wieder aufs Board klettern (seitlich mit Paddelbewegung der Beine auf das Board ziehen)
- Bei Notlage entweder Zeichen geben (müde Fliege) oder über das mitgeführte Handy Notruf absetzen

2.2 Hilfesignale bzw. Notsignale „Müde Fliege“

Die „Müde Fliege“ ist ein international anerkanntes Notsignal im Wassersport

- Halte hierfür deine Arme erst seitlich vom Körper weg (Handflächen zeigen vom Körper weg) und wechsele anschließend mit den Armen über den Kopf (nicht kreuzen) und wieder zurück.



3. Sicherheitsequipment speziell für Touren

- Drybag mit erste Hilfe Set: wasserfeste Pflaster, Desinfektionsspray, Tape und dazu Traubenzucker, Sonnenmilch/creme
- Ausreichend Trinken einplanen – möglichst schwimmfähige Flaschen nutzen
- Ausreichenden Sonnenschutz: Lycra Shirts, Sonnencreme, Hut bzw. Kopfbedeckung
- Wasserfeste Handyhülle
- Abschleppseil idealerweise mit Karabinern (für Touren, speziell auch wenn Kinder dabei sind)
- Schwimmweste bzw. Auftriebsweste bei fließenden Gewässern (bei Kindern generell)
- Optional RESTUBE: aufblasbare Sicherheitsweste mit Katusche (ca. 50 €)
- Optional: Wurfsack aus dem Kanu/Kajakbereich

4. Praktische Teil

4.1 Abschlepptechniken

Prinzipiell ist zu entscheiden: Muss es schnell und sicher sein, oder hat man Zeit?

Keine Eile geboten:

Hat man Zeit, da nur Erschöpfung vorliegt, man kein Abschleppseil zur Hand hat und man sich nicht von der Leash trennen möchte, dann die Abschleppmethode **Katamaran** verwenden.

Mit dem Abschleppseil ist noch die beste Methode oder notfalls auch mit der Leash abschleppen.

Der **Schubverband** ist mehr als Spaß zu sehen und nicht ernsthaft als Abschleppmaßnahme, wenn es darauf ankommt, geeignet.

Eile geboten:

Muss es schnell gehen (Bewusstlosigkeit / Herzinfarkt o.ä.) dann **mit Abschleppseil** und möglichst im Knien, ist am sichersten und schnellsten (gerade wenn man sich auf dem Meer mit Wellenbewegung befindet) oder nach dem Rescue Flip auf einem Board.

Alternative zu zweit auf einem Board und im Knie paddeln.

4.1.1 Abschleppen - Katamaran (langsam, schwierig zu paddeln)



Boards nebeneinander, das Paddel des Rettenden wird quer über die Boards gelegt und vom Retter mit dem Fuss festgehalten.

- 4.1.2 Abschleppen mit Abschleppseil** – (beste Methode) Seil an den Ösen des Boards befestigen und abschleppen. Entweder im Stehen oder sogar kniend (meist schneller – wenig Rückstoßanfällig) paddeln. Achtet beim Strammziehen des Seils darauf, dass Ihr nicht vom Board fällt, da es einen Ruck gibt. Am besten in die Knie gehen.



- 4.1.3 Abschleppen mit Leash** – Leash entweder vorne an der Abschlepp-Öse oder über das Paddel des Abzuschleppenden binden. Abzuschleppenden entweder sitzend (Paddel quer in der Hand) oder liegend (Paddel unter dem Körper) transportieren.



- 4.1.4 Abschleppen – Schubverband** – (nicht empfohlen in Notlagen) vorne befindet sich das Board mit dem Abzuschleppenden und der Abschlepper legt sein Board auf das Heck oder Bug des Abzuschleppenden und schiebt ihn an (sehr schwierig durchzuführen, kaum bis gar keine Lenkkontrolle)



- 4.1.5 Zu zweit auf einem Brett:** Abzuschleppenden bzw. zu Rettenden möglichst Flach liegend vorne auf das Board hinlegen, man selber geht mehr zum Ausgleichen nach hinten. Oder sitzend (beide).

4.2 Rettung von Ertrinkenden aus dem Wasser - Rescue Flip

Bewusstlose oder erschöpfte Person im Wasser



Drehe das Board (eigenes oder das des zu Rettenden) damit die Unterseite oben ist (Finne oben) – ziehe die zu rettende Person mit den beiden Händen ans und dann aufs Board. Die Hände der zu rettende Person liegen nun quer über dem Board.



Steige nun selber aufs Board, halte die zu rettende Person dabei fest.



SUP CREW - Sicherheitstraining

Drücke nun kräftig mittels Deiner beiden Beine (Füße oder Kombination ein Fuß und ein Knie) auf die äußere Boardkante (nicht mittig des Boards – Hebelprinzip) und lass Dich nach Hinten ins Wasser fallen. Das Board wird sich nun drehen – haltet dabei die zu rettende Person mit einem Arm unter den Achseln fest und unterstützt die Drehung des Boards mit der anderen Hand, indem Ihr an der äußeren Boardkante zusätzlich zieht und zieht somit die zu rettende Person aufs Brett.



Somit sollte die zu rettende Person auf der richtigen Seite des Boards liegen (Finne wieder unten)



Passt dabei auf, dass die zu rettende Person nicht übers Board hinausrutscht und dass der Kopf über Wasser bleibt.

SUP CREW - Sicherheitstraining

Richtet die zu rettende Person der Länge nach auf dem Board aus.
Nun könnt Ihr eine der Abschlepptechniken anwenden oder ggf. sogar reanimieren.



4.3 Verhalten bei starken Wind und Erschöpfung

4.3.1 **Gegenwind:** geht ein wenig nach vorne auf dem Board, Geduckte Haltung und ggf. Paddel kürzer fassen (Choke Grip)

4.3.2 **mit Wind (Downwind):** Macht Euch groß und nutzt Euren Körper als „Segel“ geht eher ein wenig nach hinten auf dem Board, ggf. bei kleinen Wellen mit den Surf Stance mehr Stabilität bekommen (schräge Fußstellung einnehmen)

4.3.3 **starker Wind bis Sturm (am besten gar nicht erst aufs Wasser gehen)**

Solltet Ihr aber erst auf dem Wasser von einem starken Wind überrascht dann:

Paddelt im Knie, Paddel kurzeinstellen bzw. kürzer Fassen



wenn es gar nicht geht flach hinlegen, Paddel unter dem Körper und mit dem Händen paddeln



Copyright Bilder und Text: André Harstrick / Stand: 16.06.22

Vielen Dank an Andrea und Annette für das Testtraining