

SICHERHEITSHINWEISE UND NUTZUNGSREGELN FÜR BADEINSELN UND STAND-UP-PADDLE-BOARDS (SUP) AUF DEM TÜBINGER NECKAR

1. Allgemeine Sicherheitsregeln

- ✔ Trage stets eine **Schwimmweste** – sie kann Leben retten!
- ✔ Nutze eine **Leash** (Sicherheitsleine), um die Badeinsel oder das SUP nicht zu verlieren.
- ✔ Führe **keine spitzen Gegenstände** mit dir!
- ✔ Prüfe das **Wetter** und die **Strömungsverhältnisse** vor dem Start.
- ✔ Achte auf **andere Wasserfahrzeuge** – Badeinseln bzw. SUPs haben **keine** Vorfahrt!
- ✔ Bleibe stets aufmerksam und halte einen **sicheren Abstand** zu Stocherkähnen, Ruderbooten, Schwimmern und Hindernissen.
- ✔ Vermeide riskante Manöver wie Springen oder Rennen auf der Badeinsel bzw. dem SUP.
- ✔ Fahre nie allein – paddle immer mit einer zweiten Person oder informiere jemanden über deine Route.

2. Besondere Gefahren auf dem Neckar

- ⚠ **Stocherkähne:** Der Neckar ist an manchen Tagen eine stark befahrene Wasserstraße. Halte min. 15 Meter Abstand zu den Anlegestellen der Stocherkähne (außer Anlegestelle Jugendherberge). Stocherkähne und andere Boote haben **immer Vorfahrt!**
- ⚠ **Strömungen & Wehre:** Die Strömung kann stark variieren, insbesondere nach Regenfällen oder in der Nähe von Brücken und Wehren. Halte ausreichend Abstand (min.150m) zum Stauwehr und bei zu starker Strömung steuere schnell das **nächste Ufer** an!
- ⚠ **Brücken & Hindernisse:** Brückenpfeiler, Uferbefestigungen und herausragende Äste können gefährlich werden und die Badeinsel bzw. das SUP beschädigen – halte **genügend Abstand!**
- ⚠ **Wasserqualität & Temperatur:** Der Neckar kann je nach Wetterlage kühl sein, ein Sturz ins Wasser kann zu Schockreaktionen führen. Meide das Wasser bei Hochwasser oder schlechter Sicht. Der Neckar hat in Tübingen KEINE Badewasserqualität, Wasser auf keinen Fall schlucken!
- ⚠ **Badegäste & Angler:** Sei rücksichtsvoll gegenüber Schwimmern und Anglern. Paddel langsam und mit genügend Abstand.

3. Crash-Kurs für Anfänger: So startest du richtig!

Einstieg und erste Schritte

- ✓ **Sicherer Start:** Steige vom flachen Wasser oder einer stabilen Plattform aus auf die Badeinsel bzw. das SUP. Dabei den Körperschwerpunkt tief halten, immer kniend oder sitzend aufsteigen.
- ✓ **Zuerst auf den Knien paddeln:** Starte in der Knieposition, um ein Gefühl für die Badeinsel bzw. das SUP-Board zu bekommen und das Gleichgewicht zu finden.
- ✓ **Aufstehen in kleinen Schritten:** Wenn du dich sicher fühlst, platziere deine Füße nacheinander schulterbreit auf der Badeinsel bzw. dem SUP und stehe langsam auf. Halte dabei den Blick nach vorne, nicht auf die Füße!

Paddeltechnik für sicheres Fahren

- ✓ **Richtige Paddellänge:** Stelle dein Paddel so ein, dass der Griff etwa auf Höhe deines Handgelenks ist, wenn du den Arm nach oben streckst.
- ✓ **Paddelschlag:** Führe das Paddel weit vorne ins Wasser und ziehe es in einer geraden Linie (bis zu deinen Füßen) nach hinten.
- ✓ **Seitenwechsel:** Wechsle ab und zu die Seite um eine einseitige Belastung zu vermeiden.

Gleichgewicht halten & Stürze vermeiden

- ✓ **Blick nach vorne:** Schau nicht auf deine Füße, sondern nach vorne – das hilft beim Gleichgewicht!
- ✓ **Locker in den Knien bleiben:** Halte die Knie leicht gebeugt, um Stöße abzufangen.
- ✓ **Falls du kippst:** Versuche, dich ins Wasser fallen zu lassen, anstatt auf die Badeinsel bzw. das SUP – so verhinderst du Verletzungen

4. Verhalten bei Notfällen

-  **Sturz ins Wasser?** Ruhe bewahren, die Badeinsel bzw. das SUP festhalten und sich darauf zurückziehen.
-  **Starke Strömung?** Nicht gegen die Strömung ankämpfen – seitlich herauspaddeln!
-  **Zusammenstoß mit einem Boot droht?** Durch laute Rufe auf dich aufmerksam machen und schnell ausweichen.
-  **Person in Gefahr?** Hilfe rufen (Notruf: 112) und Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten, wenn möglich.

Diese Regeln helfen dir, sicher und mit Spaß auf dem Neckar zu paddeln. Viel Freude auf dem Wasser!
