

DIN GUIDE TIL EN SIKKER SUP-TUR PÅ VANDET

SUP GUIDE SICHERHEIT AM WASSER

SUP GUIDE SAFETY ON WATER

10 gode råd / Die 10 Gebote / 10 tips



Brug **ALTID** en leash (en snor som forbinder dig til dit SUP board).

Nutze **IMMER** ein Leash (Verbindungsschnur vom Fuß zum Board).

Always use a leash that connects you to your SUP board.

Husk at bære svømmevest (det er et lovkrav).

Immer Schwimmweste tragen (gesetzlich).

Remember to wear a life jacket (this is a legal requirement).



Gå ikke ud i fralandsvind hvis du er nybegynder. Undersøg **ALTID** vejrforholdene.

Gehe als Anfänger nie ins Wasser bei ablandigem Wind. Immer den Wetterbericht im Auge behalten.

Do not go out in offshore wind if you are a beginner. Always check out the weather conditions.



Gå som udgangspunkt ikke alene på vandet.

Wenn möglich nie alleine ins Wasser gehen.

Basically, do not go out on a SUP tour on your own.



Planlæg din tur langs kysten og gerne på lavt vand hvor du kan bunde.

Plane deine Tour am Ufer entlang und wenn's geht im stehtiefen Wasser.

Plan your trip along the coast and preferably in shallow water.



"If in doubt, don't paddle out" - brug din sunde fornuft.

"If in doubt, don't paddle out" - nutze deinen gesunden Menschenverstand.

"If in doubt, don't paddle out" - use your common sense.



Fortæl andre hvor i padler ud og hvornår i er tilbage.

Erzähle immer einem Freund, von wo du paddlest und wann du wieder zurück bist.

Tell others where you go paddling and when you will be back.



Få et introduktionskursus i en DSRF forening eller hos en surf-skole.

Mache bei der SUP-Schule deines Vertrauens ein Introkurs.

You can get an introductory course at a local surf school.



Medbring en telefon i vandtæt etui og eventuelt fløjte til, at signalere hvis du kommer i nød.

Bringe dein Handy im wasserdichten Cover mit und wenn möglich auch eine Flöte zum Signalisieren, wenn du in Not kommen sollst.

Bring a telephone in a waterproof case and possibly a whistle to signal if you have an emergency.



Brug korrekt påklædning efter årstiden og vejrforholdene.

Nutze je nach Wetter- und Jahreszeit die korrekte Kleidung.

Wear proper attire according to the season and weather conditions.