



Dein 7-Punkte SAFETY-CHECK bevor du auf den See startest:

- ✓ Ist dein **körperlicher Zustand** gut, bist du gesund?
- ✓ Ist dein **Board** oder ISUP ok? Hat es den erforderlichen Druck?
- ✓ Ist deine **Leash** am Fuß, Knie oder Hüfte befestigt?
- ✓ Hast du ein **Rettungsmittel** an oder zumindest dabei?
- ✓ Hast du der **Jahreszeit entsprechende Kleidung** an? Im Sommer auch ausreichend Sonnenschutz und Trinkflasche. Im Winter und in den Übergangszeiten entsprechend vor Kälte schützende Kleidung, am besten einen Trockenanzug, etwas Warmes zu trinken.
- ✓ Hast du dein **Handy** dabei?
- ✓ Hast du jemanden **Bescheid** gesagt wo du hin möchtest und wie lange zu planst unterwegs zu sein?

Alles ✓ ? Dann geht es los!

Have fun