

# Ab an den Strand!: Sicherheit

**Ist der Sonnenschutz gepackt? Die Sonnenbrille? Gibt es am Ausflugsziel genügend natürliche Schattenplätze? Vor Tages-Ausflügen im Sommer ist es sinnvoll, sich ein paar wenige Gedanken zu machen und sich wirkungsvoll zu schützen. Eine Übersicht.**

Outdoorsportarten wie Stand UP Paddling SUP erfordern erhöhte Sicherheitsmassnahmen. Für alle Vorhaben von Einzelpaddlern oder paddelnden Gruppen auf dem Wasser ergeben sich unterschiedliche Herausforderungen: verändernde Situationen der Umgebung, Wetter, menschliche Faktoren.

Deshalb sind für jede Aktivität mit erhöhten Sicherheitsanforderungen spezielle Vorsichtsmassnahmen zu treffen. Zu Bedenken sind Aspekte wie Wetterverhältnisse, Umgebung (Naturschutz, Regeln auf Gewässern) und bei Gruppenaktivitäten der Faktor Mensch.

→ [Sicherheit beim SUP](#)

## Aufwärmen

Fuss- und Handgelenke mobilisieren, Muskeln aktivieren: Wer gleich intensiv in eine Aktivität einsteigt, riskiert Verletzungen. Das Risiko lässt sich mit einem kurzen Aufwärmen senken.

- Passen Sie das Warm-up den vorgesehenen Aktivitäten an: je intensiver die Belastung danach, desto länger das Warm-up.
- Passen Sie das Warm-up auch der Tageszeit an: je früher am Morgen, desto länger.
- Eine klare Instruktion reduziert das Verletzungsrisiko beim Warm-up selbst.
- Wählen Sie für das Warm-up mobilisierende Übungen aus ([siehe Video](#)).

## Ratgeber der BFU

- [Wassersport](#)
- [Baden und Schwimmen](#)
- [Freizeit und Sport mit Kindern](#)
- [Grillieren](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**