



# PADDLEBOARD REGLER

Bliv klogere på de forskellige SUP board regler

# PADDLEBOARD REGLER

Bliv klogere på de forskellige SUP board regler

## FAQ - Ofte stillede spørgsmål

### Skal man have redningsvest på SUP?

Ja, det er et lovkrav at medbringe redningsvest eller svømmevest ved SUP. Det kan du læse mere om på [Retsinformation.dk](https://retsinformation.dk).

### Hvor må man sejle med paddleboard?

Du må bruge dit paddleboard de fleste steder i Danmark. Du må dog ikke bruge boardet på private søer uden tilladelse, i fredede områder, eller områder, hvor det er til skade for vandløbet eller andre.

I vores guide om paddleboard regler kan du læse meget mere om, hvordan reglerne er for brug af paddleboard. Vi anbefaler, at du altid læser reglerne for det enkelte sted, inden du bruger dit board.

### Hvor kan man leje paddleboard?

Du kan leje paddleboards mange steder i Danmark. Du kan søge efter udlejningssteder nær dig på internettet. Det er et godt alternativ at leje et board, hvis du gerne vil prøve SUP, før du køber dit eget SUP board.

Det ser idyllisk ud at drive rundt på et paddleboard på vandet, mens solen skinner – og det er det også. Der er dog nogle paddleboard regler, du skal kende, før du begiver dig ud på vandet, så du er sikker på, at du følger reglerne.

I denne guide giver vi dig et overblik over nogle af de vigtigste regler, du skal kende, før du bruger dit paddleboard. På den måde kan du sikre dig, at du ikke gør noget forkert. Vi anbefaler, at du altid undersøger reglerne ved hvert enkelt sted.

### Hvor må man stå på paddleboard?

Du må bruge dit paddleboard de fleste steder. Du skal dog være opmærksom på dine omgivelser. Det er ikke alle steder, der egner sig til paddleboards. Derudover er det heller ikke alle steder, du må bruge dit SUP board.

Det er særligt populært at bruge sit SUP board på stranden. Ifølge Miljøministeriet er der fri færdsel på havet, så længe du overholder sejladsforskrifterne og holder øje med de lokale regler. Du kan læse mere om færdsel på havet på Miljøministeriets hjemmeside.

SUP boardet kan også bruges på søer og åer, men det er ikke tilladt alle steder. Du må bl.a. ikke bruge det på private søer, i fredede områder eller hvis det er til skade for vandløbet eller andre. Du kan læse mere om færdsel på søer og vandløb på Miljøministeriets hjemmeside.

## Redningsvest på paddleboard

Det er ikke alle, der er klar over det, men det er faktisk et lovkrav at medbringe redningsvest, når du bruger dit SUP board. Det gælder også gæster, hvis du medbringer nogen på dit board. Det er vigtigt for jeres sikkerhed, når I bevæger jer ud på vandet.

Det er en vandsport, og vind og vejr har indflydelse på boardet. Derfor anbefaler vi kraftigt, at du altid bærer redningsvest, når du bruger dit paddleboard. Du skal derfor huske at tilkøbe en redningsvest, når du køber et SUP board.

Du kan læse mere om, hvordan du vælger den rigtige vest i følgende artikler fra Sikkerhedsstyrelsens hjemmeside:

- Husk sikkerheden når du køber redningsvest
- Vælg den rigtige vest når du skal til søs

## Brug din leash

Udover redningsvesten er det også vigtigt, at du altid bruger din leash line, der er sat fast på paddleboardet. På den måde er du sikker på, at du altid har boardet i nærheden af dig. Da en leash er spændt fast om anklen og sidder fast på boardet, kommer du aldrig for langt væk fra dit board.

## Pas på dig selv

Udover reglerne er det også vigtigt at huske sikkerheden, når du bevæger dig ud på dit paddleboard. Dansk Surf & Rafting Forbund (DSRF) har udviklet nedenstående 10 gode råd for at sikre, at du får en sikker tur på vandet:

1. Brug ALTID en leash.
2. Husk svømmevest (det er et lovkrav).
3. Medbring telefon i vandtæt etui.
4. Gå som udgangspunkt ikke alene på vandet.
5. Fortæl andre hvor du/i padler ud og hvornår du/i forventer at være tilbage.
6. Få et introduktionskursus i en DSRF forening eller hos en surfskole.
7. "If in doubt, don't paddle out" – brug din sunde fornuft og kend dine begrænsninger.
8. Brug korrekt påklædning efter årstiden samt vind- og vejrforhold.
9. Undersøg altid vind- og vejrforhold inden du går ud. Gå ikke ud i fralandsvind hvis du er nybegynder eller let øvet.
10. Brug padlen til at signalere hvis du er i nød.

Du kan få flere råd på DSRFs hjemmeside omkring sikkerhed. Her finder du flere gode råd om udstyr, lovkrav og apps, der er gode at kende til, når du bevæger dig ud på vandet. TrygFonden har også samlet flere gode råd til, hvordan du bliver klar til at bruge dit SUP board.