



FREIHEIT & SICHERHEIT

Stand-Up Paddling ist Freiheit. Wenn man leise über das Wasser gleitet, dann denkt man nicht an Sicherheit, doch selbst der beste Paddler fällt mal vom Board. Eine Brise treibt das Board weg und plötzlich schwimmt man mitten im offenen Gewässer. Darum ist es wichtig eine Leash sowie einen Auftriebskörper am Körper zu tragen.

Als Auftriebskörper ist Restube perfekt geeignet. Ein Zug am Auslöser füllt die Restube-Boje. In der Schweiz und am Bodensee sind „Schwimmliften“ mit CE gefordert, die häufig „PFD“ genannt werden.

FREEDOM & SAFETY

Stand-Up Paddling is freedom. When you glide quietly over the water, you don't think about safety, but even the best paddler can fall off the board. A breeze drives the board away and suddenly you swim in the middle of the cold lake. That's why it is important to wear a leash and a buoyancy on your body.

As a buoyancy Restube is perfectly suited. A pull on the trigger fills the Restube buoy. In Switzerland and at Lake Constance "swimming aids" with CE are required, which are often called "PFD".

WAS IST DER UNTERSCHIED? WHAT'S THE DIFFERENCE?



PFD by RESTUBE



Restube

TATSÄCHLICHER AUFTRIEB: 75N	ACTUAL BUOANCY: 75N	✓	✓
WIEDERVERWENDBAR	REUSABLE	✓	✓
16G CO2 KARTUSCHE	16G CO2 CARTRIDGE	✓	✓
MUND AUFBLASBAR	ORAL INFLATION	✓	✓
ZERTIFIZIERTE KOMPONENTEN	CERTIFIED COMPONENTS	✓	✓
AUFMERKSAMKEIT	GET VISIBLE		✓
STAY MOBILE AND FAST	STAY MOBILE AND FAST		✓
HELFE EINEM FREUND	HELP A FRIEND		✓
ANBINDUNG FÜR SUP LEASH	SUP LEASH CONNECTOR	✓	ERWEITERBAR UPGRADEABLE
DIN EN ISO 12402-5 / - 6	DIN EN ISO 12402-5 / - 6	✓ 50N	
GEWICHT	WEIGHT	315g	210g



Stand-Up Paddling macht einfach Spaß. Ob auf Geschwindigkeit, im Wildwasser beim Wellenreiten, auf Erkundungstour oder ganz entspannt beim Yoga.

Stand-Up Paddling is simply fun. Whether for speed, in the whitewater while surfing, on exploring tour or completely relaxed with yoga.

SAFETY FIRST!

1. Checke das Wetter!

Informiere dich vorab über Wetter, Wellen & Windvorhersage (z.B. bei Windfinder).

1. Weather check!

Inform yourself in advance about weather, waves & wind forecast (e.g. at Windfinder).

2. Mache dich mit dem Gewässer vertraut!

Informiere dich über Besonderheiten des Gewässers z.B. Gefahrenstellen, Strömungen, Schifffahrt oder Naturschutzgebiete.

2. Make yourself familiar with the water!

Inform yourself about special features of the water, e.g. danger spots, currents, shipping or nature reserves.

3. Trage eine Leash!

Stelle sicher, dass das Board auch bei Wind & Wellen in deiner Nähe bleibt. Achtung: In Fließgewässern ist die Leash gefährlich und verboten.

3. Wear a leash!

Make sure that the board stays close to you even with wind & waves. Attention: In the river current the leash is not allowed.

4. Trage einen Auftriebskörper!

Trage immer ein Restube oder eine PFD (Personal Flotation Device). Achte auf die lokalen Regeln des Gewässers.

4. Carry a buoyancy!

Wear always a Restube or PFD (Personal Flotation Device). Pay attention to the local rules of the water.

5. Ausweichregeln & Fahrverbote.

Beachte andere Wassersportler, Boote und Wasserfahrzeuge.

5. Alternative rules & driving bans.

Notice other water sports enthusiasts, boats and watercraft.

6. Respektiere Pflanzen & Tierwelt.

Verhalte dich ruhig. Vermeide Müll und entsorge diesen. Du kannst auch vorgefunden Müll einsammeln.

6. Respect plants & animals.

Stay calm. Avoid garbage and dispose of it. You can also collect found garbage.

TIPP:

Mache einen Kurs. Die VDWS Wassersportschulen helfen dir gerne weiter, damit du von Beginn an großen Spaß hast.

NOTE:

Take a course. The VDWS water sports schools will be happy to help you so that you have great fun right from the start.

Die VDWS Wassersportschulen findest du unter: www.vdws.de

Here you can find the VDWS water sports schools: www.vdws.de



SUP-Schulen, die großen Wert auf Sicherheit legen: www.restube.com/schools

SUP schools that attach great importance to safety: www.restube.com/schools

MEHR FREIHEIT & SICHERHEIT AUF DEM SUP

MORE FREEDOM & WATER SAFETY
ON THE SUP



LÄNGE DES PADDELS
PADDLE LENGTH



SO HALTE ICH DAS PADDEL
HOW TO HOLD THE PADDLE

SICHERHEITSAUSRÜSTUNG: LEASH, RESTUBE / PFD & NEOPREN
SAFETY EQUIPMENT: LEASH, RESTUBE / PFD & NEOPREN



Leash an Hüfte oder Fuß?
Die Hüft-Leash ist im Ernstfall leichter zu öffnen als eine Fuß-Leash. Leashes mit „Quick Release“ kann man zudem schneller von sich trennen.

Restube oder PFD?
Sehr klein im Packmaß und vielseitig einsetzbar ist Restube, nicht nur fürs SUPen geeignet. **Achtung:** Je nach Spot (u.a. Schweiz & Bodensee) sind zugelassene Schwimmhilfen gefordert (Bsp. RESTUBE PFD).

Was ist bei Kälte zu beachten?
Ein Trockenanzug bietet den nötigen Kälteschutz, dazu Thermo gear & warme Schuhe. In Wellen am besten ein Neoprenanzug.

Leash an hip or foot?
The hip leash is easier to open in an emergency than a foot leash. Leashes with "Quick Release" can also be separated more quickly.

Restube or PFD?
Very small in pack size and versatile in use, Restube is not only suitable for SUPing. Attention: Depending on the spot (e.g. Switzerland & Lake Constance), approved swimming aids are required (e.g. RESTUBE PFD).

Cold Weather?
A dry suit offers the necessary cold protection, in addition thermo gear & warm shoes. In waves it is best to wear a neoprene suit.

SO STEIGE ICH RICHTIG AUF'S BOARD
HOW TO GET ON THE BOARD



Laufe mit deinem Board in knietiefes Wasser. Walk with your board until knee deep water.

Platziere dein Knie mittig auf dem Board. Place your knee centered on the board.



Stehe langsam auf, den Blick nach vorne gerichtet. Stand up slowly, eyes looking forward.

Paddel so schnell wie möglich ins Wasser, für mehr Stabilität. Viel Spaß! Paddle into the water as fast as possible for more stability. Have fun!

Sonni's Pro-Tipp: Zum Lernen ein Board nutzen, das groß/breit genug ist. To learn, use a board that is large/wide enough.

SO FAHRE ICH KURVEN
HOW TO DRIVE CURVES



Lehne dich nach hinten, um das Wenden zu vereinfachen. Lean backwards on your board to make the turn easier.

SO PADDEL ICH RICHTIG
HOW TO PADDLE



Stehe zentriert, halte das Paddel oben, Blick nach vorne. Tauche das Paddel-Blade vorne komplett vertikal ins Wasser und ziehe dich zu ihm hin „Power Zone“. Seiten wechseln, damit du geradeaus fährst. Stand centered, hold the paddle up, facing forward. Dip the paddle blade completely vertically into the water at the front and pull towards it "Power Zone". Change sides to drive straight ahead.

SO KOMME ICH MITTEN AUF DEM WASSER WIEDER AUF'S BOARD
APPROACH THE BOARD FROM THE TAIL



Nach dem Fall ins Wasser, ziehe dich von der Seite aufs Board. Greife die gegenüberliegende Seite, und zieh dich hoch. After a fall in the water, get from the side on the board. Grab the opposite side to pull yourself up.

Stelle den Fuß auf, um den Körper aufs Board zu ziehen. Greife dein Paddel und es kann wieder los gehen. Put your foot up to pull your body onto the board. Grab your paddle and you're ready to go again.



Sonni Hönscheid prof. Stand-Up Paddlerin, Surferin & Künstlerin:

„Das Meer ist jeden Tag anders, ich lerne immer wieder Neues und werde eins mit den Elementen. Insbesondere beim Molokai2Oahu, dem härtesten Open Ocean Race der Welt in Hawaii, das ich bereits drei Mal gewonnen habe. Wenn ich in Molokai los paddel gibt es kein Zurück mehr. Ich habe gelernt, mich komplett auf die Situation einzulassen, auf diesen Moment, aus eigener Kraft über den Kaiwi Channel auf die 52km entfernte Insel zu gelangen. Das ist das größte Gefühl von Freiheit, das ich bisher erlebt habe.“

Mehr zu Sonni:
www.restube.com/news/sonni

Sonni Hönscheid professional stand-up paddler, surfer & artist:

"The sea is different every day, I always learn new things and become one with the elements. Especially at the Molokai2Oahu, the toughest Open Ocean Race in the world in Hawaii, which I've won three times already. When I start paddling in Molokai there is no going back. I have learned to get completely involved in the situation, in this moment to reach the 52km distant island by my own power via the Kaiwi Channel. This is the greatest feeling of freedom I have ever experienced."

More about Sonni:
www.restube.com/news/sonni