

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 04.09.2025 1/3



SUP: Zwischen Wellen, Wind und Vorschriften

ARAG Experten informieren über SUP-Regeln auf dem Wasser

Mit knapp über einem Prozent gehört das Stand-up-Paddling – kurz SUP – zwar nicht zur beliebtesten Sportart in Deutschland. Dennoch liegt diese entspannte Wassersportart voll im Trend. Ein Anlass für die ARAG Experten, sich einmal die Regeln rund um das Stand-up-Paddeln anzusehen. Denn SUP-Boards gelten rechtlich als **Kleinfahrzeuge**. Und genauso wie im Straßenverkehr gelten auch auf dem Wasser klare Vorschriften: Regeln sind also keine Empfehlung, sondern Pflicht.

Stößchen – Alkohol an Bord?

Die Promillegrenze liegt beim Stand-up-Paddeln bei 0,5 Promille. Ein Überschreiten kann empfindliche Bußgelder nach sich ziehen, die regional unterschiedlich ausfallen. Wer schon bei 0,3 Promille schwankend übers Wasser paddelt, macht sich laut ARAG Experten sogar strafbar. Ähnlich wie im Straßenverkehr können Sanktionen dabei von empfindlichen Geldstrafen bis hin zu Freiheitsstrafen reichen. Der Konsum von Cannabis oder anderen Drogen auf dem Brett sind selbstverständlich tabu.

Gut vorbereitet aufs Brett

Wer das Revier unterschätzt, kann schnell in gefährliche Situationen geraten. Daher gilt vor allem an den Küsten, sich vorab über Strömungen, Wind oder Gezeiten zu informieren. Am besten können lokale Wassersportschulen oder Tourismusinformationen weiterhelfen. Auf dem SUP gilt: Lieber simpel als riskant! Vor allem bei ablandigem oder seitlichem Wind besteht die Gefahr abzutreiben. Daher empfehlen die ARAG Experten, nur bei anlandigem Wind aufs Wasser zu gehen und als Anfänger unbedingt in Ufernähe zu bleiben. Und: Fallen ungeübte Paddler ins Wasser, ist der Weg zurück aufs Brett in einem Stehrevier leichter.

Verkehrsregeln auf dem Wasser

Laut Kollisionsverhütungsregeln (KVR) und Binnenschiffahrts- und Seeschiffahrts-Ordnungen sind SUP-Fahrer verpflichtet, Berufs- und Segelschiffen auszuweichen. Begegnen sich zwei SUPs, gilt wie im Straßenverkehr: rechts vor links. In Kanälen oder Engstellen gilt ein Rechtsfahrgebot. Zudem raten die ARAG Experten, Abstand zu schnell fahrenden Booten zu halten. Der Wellenschlag ist nicht zu unterschätzen und wirft selbst geübte Paddler von Bord, wenn sie unachtsam sind. Private Motorboote müssen laut Gesetz zwar ausweichen, doch in der Praxis sind Stand-up-Paddler oft schlecht zu sehen, daher sollten sie besser ausweichen.

Hier ist SUP-Paddeln tabu

Die ARAG Experten weisen darauf hin, dass es zahlreiche Bereiche gibt, in denen SUP-

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 04.09.2025 2/3



Paddeln verboten sein kann. Dazu gehören beispielsweise Schleusen, durch Schilder gesperrte Wasserflächen, bestimmte Seen oder Schwimmbereiche. Aber auch ausgewiesene Naturschutzgebiete dürfen nicht befahren werden, um Tiere und Pflanzen zu schützen.

Darüber hinaus können Kommunen und Länder besondere Vorschriften erlassen. Daher gilt: Immer vorher über lokale Regeln informieren. Die ARAG Experten raten zu einem Blick auf regionale Schifffahrtskarten, Behördenwebseiten oder Apps. In manchen Regionen, wie etwa am Bodensee, kann es zusätzliche Anforderungen geben, etwa Kennzeichnung des Boards mit Name und Adresse des Paddlers, Schwimmwestenpflicht bei Abdrift über 300 Meter vom Ufer oder sogar Nachfahrverbote.

Mit SUP den Sonnenuntergang genießen?

Wo es erlaubt ist, ist grundsätzlich nichts gegen eine romantische Sundowner-Tour mit dem SUP einzuwenden. Zumindest wenn man sicher auf dem Brett steht. Doch die ARAG Experten erinnern an den Rückweg zum Ufer, sobald die Sonne untergegangen ist: Bei Dunkelheit müssen Paddler ein weißes Rundumlicht mit sich führen.

Ein paar praktische Tipps der ARAG Experten, die nicht gesetzlich gefordert sind, aber enorm Sicherheit bringen: Ein Telefon in wasserdichter Hülle mitnehmen, um im Notfall Hilfe rufen zu können. Auch eine Rettungsweste, eine Leash (Board-Leine) und eine kleine Signalpfeife sind vor allem bei längeren Touren sehr sinnvoll.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?

Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 04.09.2025 3/3



Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Pressereferentin

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·
Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995