

Paddle Level

Kompetenz. Entwicklung. System

Lerninhalt Level 3 Touring

Nach den Standards des European Paddle Pass

02. August 2021

Impressum

Herausgeber:
Schweizerischer Kanu-Verband
8000 Zürich
Tel: 043 222 40 77
E-Mail: paddlelevel@swisscanoe.ch

Der vollständige oder teilweise Nachdruck bzw. sonstige Veröffentlichung ist nur zu nichtkommerziellen Zwecken unter Angabe der Quelle (Schweizerischer Kanu-Verband) statthaft. Rückmeldungen und Mitarbeit an dem Dokument sind erwünscht.

In diesem Text wird der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer miteingeschlossen.

Sinn und Zweck des Dokumentes

Dieses Dokument definiert die Fähigkeiten und Kenntnisse für das Paddle Level 3 Touring. Es gibt die Themen vor, spezifiziert was darunter zu verstehen ist und benennt die Qualität in der diese gezeigt werden müssen.

Allgemeine Hinweise

Die Themen jedes Levels sind zwecks Übersicht in 5 Gruppen aufgeteilt:

Grundvoraussetzungen	Erfahrungen und Grundvoraussetzungen, die für ein erfülltes Level vorausgesetzt werden, wie z.B. Gewässererfahrung.
Vorbereitung	Themen, welche die Tourenvorbereitung, das Material oder die Handhabung der Materialien betreffen.
Technik	Themen, welche die Paddel- und Paddelsportgerät Technik betreffen.
Sicherheit	Themen, welche Selbstrettungs- und Fremdrettungstechniken betreffen sowie allgemeine Sicherheit, insbesondere präventive, Themen.
Umwelt	Themen, welche den Einfluss von Paddlern auf die Umwelt oder Gesellschaft oder Normative Vorgaben betreffen.

Die Fähigkeiten und die Kenntnisse können in unterschiedlicher Qualität vorhanden sein. Es werden folgende 3 Qualität Stufen in den Dokumenten verwendet:

Erklärung Fähigkeit	Erklärung Kenntnis	Qualität
Der Vermittlungsinhalt entspricht einmalig den Mindestanforderungen unter einfachen Bedingungen.	Grundkenntnisse	Einfach
Der Vermittlungsinhalt kann in gleichbleibender Qualität unter moderaten oder erschwerten Bedingungen immer wieder abgerufen werden.	Fundierte Kenntnis in einem speziellen Gebiet	Routine
Der Vermittlungsinhalt kann auch unter erschwerten und schwierigen Bedingungen zu jeder Zeit auf höchstem Niveau dargeboten werden.	Hohe Kenntnis vernetzt mit Zusammenhängen und Abhängigkeiten	Demoqualität

Ein Level gilt als erfüllt, wenn alle die unten aufgeführten Punkte in der vorgegebenen Qualität vorhanden sind.

Paddle Level 3 Touring		Qualität
Grundvoraussetzungen		
Erklärung zur Sportgesundheit ist unterschrieben	Erklärung zur Sportgesundheit gemäss Level ist vor dem Assessment/Ausbildungskurs unterschrieben. Der Veranstalter kann diese anpassen.	nicht anwendbar
Moderate Gewässer	Der Kandidat ist auf folgenden moderaten Gewässer unterwegs: See mit Wind bis 20 km/h (ca. Wellenhöhe bis 0.5 m*) und WW I * Langezogen Wellen auf dem offene Gewässer, nicht in Ufernähe gemessen.	Routine
Kondition für moderate Tages Touren	Der Kandidat kann 4 Std. auf WW I oder See mit moderaten Bedingungen paddeln. Dies muss nicht separat abgenommen werde, es wird automatisch durch alle anderen Punkte abgedeckt.	Routine
Fahrtenbuch: Erfahrung auf moderaten Gewässer	Mindestens in Eigenregie 5 Tagestouren mit mindestens 4h paddeln gemacht haben. Erfahrung auf 2 unterschiedlichen Gewässern auf natürlichem WW I und 2 unterschiedlichen Seen. Erfahrung auf dem See mit erschwerten Bedingungen. Dies alles in den letzten 2 Jahren, Nachweis im Fahrtenbuch.	Einfach
Gewässer WW I auf unterschiedlichen Abschnitten	Alle Wasserfertigkeiten werden auf WW I gezeigt Das Assessment findet auf unterschiedlichen Gewässerabschnitten statt.	nicht anwendbar
Assessment Form	Formen für Assessments sind im Dokument "Assessments" beschrieben.	nicht anwendbar
Vorbereitung		
Dem Gewässer angepasstes Bootsmaterial verwenden	Der Kandidat verwendet ein dem Gewässer angepasstes Touring/Seakajak mit mindestens vorne und hinten je einem stabilen Haltegriff, sowie falls vorhanden Sicherheitsleinen, geeignet für Rettungsmanöver. Das Kajak ist betriebssicher (auch bei einer Kenterung bleibt das Kajak über Wasser, Auftriebskörper sind gesichert oder wasserdichte Schotten). Ausgeliehenes Material wird wie das eigene behandelt. Das Kajak ist durch seine Farben oder Markierung gut sichtbar auf dem Wasser.	Routine
Kajak persönlich anpassen und Material betriebssicher verstauen	Der Kandidat kennt seine persönliche optimale Sitzhaltung im Kajak und passt dieses entsprechend an. Zusätzliches Material (z.B. Essen, Trinken, Ersatzkleider, etc.) wird kenterungssicher so im Kajak verstaut, dass es bei einer Kenterung den Kandidaten nicht beim Aussteigen behindern kann und nicht verloren geht. Falls nötig ist das Material wasserdicht verpackt, dies bleibt auch bei einer Kenterung trocken. Der Kandidat kann die Steueranlage einstellen. Material wird so verstaut, dass die Gewichtsverteilung möglichst gleichmässig ist (Bootstrimm). Der Schwerpunkt soll möglichst tief gehalten werden. Material das während der Fahrt benötigt wird, ist einfach erreichbar.	Routine
Pflege und Kontrolle des Kajaks und Paddelsportgeräte kennen	Der Kandidat weiss wie sein Kajak nach dem Gebrauch zu pflegen ist (z.B. Wasser ausschwemmen). Er kontrolliert nach der Fahrt den einwandfreien Zustand seines Kajaks. Der Kandidat kennt verschiedene Paddelsportgeräte und deren Einsatz.	Routine

Routinierte Handhabung der Spritzdecke	Der Kandidat beherrscht routiniert die Handhabung der Spritzdecke. Die Schlaufe für die Notöffnung ist immer von aussen erreichbar. Die Spritzdecke wird zuerst hinten angesetzt und dann nach vorne aufgespannt.	Routine
Geeignete Schutzkleidung für moderate Bedingungen	Der Kandidat trägt Kleider und Schuhwerk, der Witterung, der Länge der Tour und dem Gewässer angepasst, die auch eine Rettung ermöglichen (z.B. wind- und wasserdichte Kleidung). Die Kleidung sollte farbig und reflektierend sein um auch bei schlechter Sicht von andern Wasserbenutzern rechtzeitig gesehen zu werden. Bei Bedarf wird Ersatzkleidung, wasserdicht verpackt, mitgeführt.	Routine
Eigenständige Tourenplanung unter moderaten Bedingungen	Der Kandidat kann unter Eigenregie Tagestouren planen und durchführen und dies nicht nur bei optimalen Bedingungen. Er kennt Besonderheiten in der Tourenplanung auf WW I sowie deren Sicherheitsaspekte. Der Kandidat kennt sicherheitsrelevante Aspekte auf seinem Level und sorgt in der Planung für genügend Reserven. Er kennt Gruppenorganisation auf dem fliessenden Wasser oder Wind auf dem See. Gruppenabsprachen werden vor dem Einstieg gemacht. Er kennt das Fahrtenbuch, kennt dessen Sinn und wendet dieses an. Bei längeren Touren werden Pausen eingeplant. Verpflegung, der Tour und Witterung angepasst, wird eingeplant und mitgenommen. Der Kandidat weiss wann ein Ersatzpaddel angebracht ist und führt dieses dann auch mit. Der Kandidat weiss, welches Material unter welchen Bedingungen benötigt wird. Er übt deren Handhabung vor der Tour. Der Kandidat kann zur Tourenplanung Kartenmaterial oder Flussführer verwenden. Er kann Paddelzeiten rudimentär abschätzen. Der Kandidat hat erste Erfahrung mit mindestens einem Navigationsgerät auf dem Wasser.	Routine
Geübtes Anheben und Tragen eines Kajaks	Der Kandidat zeigt ohne Hilfestellung gesundheitsverträgliches Anheben, Tragen und Absetzen des Kajaks. Die Kraft kommt aus den Beinen und nicht aus dem Rücken. Bei schweren oder beladenen Kajaks sucht er sich Hilfe. Er kann ein Kajak mittels eins Kajakwagen transportieren.	Routine
Sicherer Kajaktransport auf dem Auto und Anhänger	Der Kandidat kann selbständig sicher verschiedene Kajaks auf einem Autodach und Anhänger befestigen ohne dass diese Schaden nehmen. Material wie Paddel usw. ist sicher verstaut. Er kennt das Merkblatt Ladungssicherung von Swiss Canoe mit den wichtigsten Vorschriften und Tipps und wendet diese an.	Routine
Verständigung auf dem Wasser mit Hand und Paddel	Der Kandidat kennt die wichtigsten Hand- und Paddelsignale und kann diese anwenden. Der Kandidat kann auf dem Wasser mittels Trillerpfeife auf sich aufmerksam machen. Signale werden in der Gruppe besprochen bevor man auf dem Wasser ist. Dem Kandidaten ist bewusst, dass andere Gruppen auf dem Wasser andere Zeichen haben oder diese anders verstehen können.	Einfach

Technik		
Effizienten und flüssigen Grundschiag anwenden	Der Kandidat zeigt auf WW I und dem See mit moderaten Bedingungen andauernd Grundschiag, die flüssig und der Situation angepasst sind. Elemente wie gezieltes Einsetzen des Paddels ins Wasser, gut ersichtliche Oberkörperrotation, Einsatz der Beine, natürliche aufrechte Oberkörperposition, gute Beschleunigung und Erreichen und Halten einer höheren Geschwindigkeit und gute Kontrolle des Kajaks werden angewandt. Beim Assessment werden physische Voraussetzungen und persönlicher Stil des Kandidaten berücksichtigt.	Routine
In der Strömung anhalten und rückwärts traversieren auf WW	Der Kandidat zeigt auf WW I in der Strömung an einer geeigneten Stelle, dass er anhalten kann und rückwärts weg traversieren. Dies wird gebraucht, um von einer Stelle weg zu kommen oder die Geschwindigkeit zu reduzieren um den Abstand in der Gruppe einzuhalten oder eine Stelle einzusehen. Beim rückwärts Paddeln ist Oberkörperrotation ersichtlich.	Einfach
Effizientes seitliches Versetzen	Der Kandidat kann das Kajak mittels wriggen und Ziehschiag effizient seitwärts bewegen, ohne dass das Kajak abdreht. Der Oberkörper ist zum Paddel hin abgedreht. Der Paddelschaft ist vertikal und das Paddelblatt völlig eingetaucht. Der Kandidat kann dies auf WW I sowie dem See mit moderaten Bedingungen zeigen.	Routine
Flüssige Drehung unter moderaten Bedingungen	Drehungen werden auch unter moderaten Bedingungen durch einen kräftigen und effizienten Bogenschlag auf der Kurvenaussenseite eingeleitet. Der Paddelschiag wird durch stabiles Aufkanten des Kajaks unterstützt (Kurveninnenseite und tiefe Paddelstütze auf WW I und Kurvenaussenseite auf dem See). Dies wird beidseitig bei der Fahrt in oder aus einem Kehrwasser auf WW I und auf dem See unter moderaten Bedingungen gezeigt. Das Kajak wird aus der Fahrt mit möglichst wenig Verlust der Geschwindigkeit gedreht.	Routine
Präzises paddeln einer liegenden Figur-8 vorwärts und rückwärts	Der Kandidat paddelt präzise und effizient eine vorgegebene 8-Figur vorwärts und dann rückwärts mittels Bogen- und Grundschiagen. Dies wird auf stehendem Gewässer gezeigt. Der Kandidat versucht die Figur so schnell wie möglich zu fahren ohne zu grosse Beeinträchtigung der Technik. Kraftübertragung über Rumpf und Beine ist ersichtlich.	Routine
Effizientes Ausführen des Steuerschlags hinten	Der Kandidat kann den Steuerschiag hinten anwenden, um in der Fahrt aus einem Kehrwasser auf WW I das Abfallen der Bootspitze zu verhindern oder um die Linie in Wellen auf dem See zu halten. Der Kandidat kann dies beidseitig zeigen.	Routine

Steuerschlag vorne	Die Vorstellung ist, das Kajak um das Paddel zu drehen. Die Drehung wird eingeleitet durch einen Bogenschlag auf der Kurvenaussenseite. Das ganze Paddelblatt wird etwa auf Kniehöhe in einem bequemen Abstand zur Bugwelle eingesetzt. Die hohle Paddelfläche zeigt zum Kajak abgewinkelt gegen aussen. Oberkörperrotation zum Paddel hin ist ersichtlich. Die obere Hand ist vor dem Kopf positioniert. Das Kajak wird um das Paddel mit Hilfe des gegenüberliegenden Knies gedreht. Das Kajak wird aus der Fahrt mit möglichst wenig Geschwindigkeitsverlust gedreht. Bei WW ist das Kajak zur Strömung aufgekantet (Bootskante Kurveninnenseite tief) auf dem See zur Kurvenaussenseite (Bootskante Kurvenaussenseite tief). Dies wird beidseitig gezeigt, einerseits bei Kehrwasser auf WW I und auf dem See unter moderaten Bedingungen.	Einfach
Verschiedene Stütztechniken anwenden	Der Kandidat kann mittels verschiedener Stütztechniken in verschiedenen Situationen die Balance zurückgewinnen. Der Kandidat zeigt tiefe und hohe Stützlänge inklusive wriggen. Das Kajak wird deutlich aus dem Gleichgewicht gebracht für die Demonstration der hohen und tiefen Paddelstütze. Dies wird aus der Fahrt gezeigt und danach wird weiter gepaddelt. Das Wriggen wird mit möglichst waagrechtem Paddel und deutlich erkennbarer Abstützung auf dem Paddelblatt gezeigt.	Routine
Kanteneinsatz auf WW und dem See	Der Kandidat nutzt das Aufkanten des Kajaks im WW um die Strömungskräfte auf die Seite des Kajaks zu minimieren. Auf dem See nutzt er das Aufkanten um das Kajak zu steuern (Kante auf der Kurvenaussenseite belasten).	Routine
Ausschlingen aus dem Kehrwasser auf WW	Der Kandidat beachtet beim Ausschlingen Faktoren wie Strömungsgeschwindigkeit, Grösse des Kehrwassers und Flussverlauf. Die Startposition im Kehrwasser, der Austrittswinkel zur Strömung und die Geschwindigkeit sind den zuvor genannten Faktoren angepasst. Das Kajak ist gegen den Wasserdruck aufgekantet. Der Kandidat kann das Ausschlingen mit anschliessender Traverse und auch das Einschlingen in die Strömung und Weiterfahrt demonstrieren. Das Manöver kann flüssig vorgeführt werden.	Routine
Einschlingen ins Kehrwasser auf WW	Beim Einschlingen ins Kehrwasser aus der Strömung berücksichtigt der Kandidat frühzeitig die Strömung und antizipiert. Er verwendet effizient angemessene Paddelschläge während des ganzen Manövers. Der Kandidat wählt der Situation angepasste Geschwindigkeit und Bootswinkel. Er fährt das Kehrwasser möglichst weit oben an und nutzt den Widerstand des stationären Wassers für die Drehung. Das Kajak ist gegen den Wasserdruck aufgekantet. Das Kajak kommt ganz im Kehrwasser zum Stehen und die Spitze schaut flussaufwärts. Das Kajak ist parallel zur Kehrwasserlinie.	Routine
Vorwärts-traversieren auf WW	Der Kandidat kann in einer moderaten WW I Stelle über eine Strecke von 10m ohne Höhenverlust traversieren. Die Bootsspitze zeigt flussaufwärts. Der Bootswinkel ist der Situation angepasst und stabil.	Einfach
Wellen aus allen Richtungen beherrschen	Der Kandidat kann auf den See unter moderaten Bedingungen im allgemeinen einen Kurs halten. Er muss dies für Wellen aus allen Richtungen zeigen können.	Einfach

Linienwahl unter moderaten Bedingungen	Der Kandidat nutzt die Strömung für die Linienwahl auf WW I und kann diese antizipieren.	Einfach
Einsatz der Steueranlage	Falls vorhanden kann der Kandidat die Steueranlage bedienen. Bei Untiefen sowie An – und Abländen schaut der Kandidat, dass die Steueranlage nicht touchiert.	Einfach
Sicherheit		
Beachten von Gefahren auf Touren unter moderaten Bedingungen	<p>Der Kandidat kennt und beachtet Gefahren auf WW I frühzeitig. Der Kandidat kennt Gruppenmodelle auf Fliessgewässer und deren Vor- und Nachteile. Der Kandidat kennt Rettungsmodelle für Rettung aus dem Kajak und deren Vor- und Nachteile. Der Kandidat kennt Einflussfaktoren auf die Sicherheit (Gewässer und Umwelt, Material und Personelles). Der Kandidat weiss, wie er sich Sicherheitsreserven erarbeiten kann für eine sicherheitsbewusste Ausführung des Paddelsports.</p> <p>Der Kandidat erkennt potenzielle Gefahren im WW I und handelt entsprechend (z. B. unfahrbare Wehranlagen, zu schwierige Stellen, grosse Rückläufe und Stufen, etc.). Der Kandidat hält sich in der Strömung fern von Ästen, Seilen oder dergleichen, die unterspült sind. Der Kandidat beachtet auch Wetterwechsel oder Änderungen des Pegelstands während der Fahrt und handelt entsprechend.</p> <p>Der Kandidat erkennt die Gefahren auf dem See (z. B: Wind, Wellen, kaltes Wasser, starke Sonneneinstrahlung, andere Wasserbenützer) und verhält sich entsprechend.</p> <p>Der Kandidat kann seine Fähigkeiten einschätzen und handelt danach.</p>	Routine
Grundkenntnisse der 1. Hilfe, insbesondere bei Unterkühlung	Der Kandidat hat Grundkenntnisse der 1. Hilfe, insbesondere bei Unterkühlung. Er weiss, was nach einer Bergung zu tun ist.	Einfach
Als Gruppe unter moderaten Bedingungen paddeln	Als Mitglied einer Gruppe auf WW I und dem See unter moderaten Bedingungen paddeln können. Reihenfolge und Abstand können eingehalten werden. Mitpaddler, Umgebung und Wetter werden beachtet und entsprechend gehandelt. Abstände werden bei Schlüsselstellen oder moderaten Bedingungen angepasst. Die anderen Gruppenmitglieder werden unterstützt.	Einfach
Tragen von Schwimmweste mit Rettungsmaterial und ggf. Helm	<p>Der Kandidat trägt immer eine passende Schwimmweste (Schwimmhilfe, Mindestauftrieb 50N, gemäss Norm SN EN ISO 12402-5 oder SN EN 393). Die Schwimmweste sitzt passend, damit man daran bei Bewusstlosigkeit aus dem Wasser gezogen werden kann. Der Kandidat kennt wichtige Merkmale einer Schwimmweste wie stabile Schultergurte. Die Schwimmweste ist mit Cowtail/Towline und Pfeife ausgerüstet. Das Cowtail/Towline ist an einem Sicherheitsgurt mit spezieller Schnellauslösung befestigt.</p> <p>Bei schneller Strömung und Verblockung oder felsigen Ufer trägt der Kandidat einen passenden, CE zertifizierten Helm. Der Helm ist so eingestellt, dass er auch bei einer Kenterung in der Strömung richtig sitzt.</p>	Routine

Paddelapotheke als Gruppe mitführen	Die Gruppe führt mindestens eine Paddelapotheke mit.	Routine
Schwimmen in unruhigem Gewässer	Der Kandidat kennt passives und aktives Schwimmen im WW I und zeigt dieses vor. Er kann auch auf dem See unter moderaten Bedingungen eine Strecke von 100 m schwimmen.	Einfach
Kenterung mit Bergung von Kajak und Paddel auf WW	Der Kandidat kentert in unruhigem Gewässer und behält Kontrolle über Paddel und Kajak. Mit Hilfe begibt er sich an Land. An Land leert er sein Kajak selbständig.	Einfach
Wiedereinstieg unter moderaten Bedingungen mit Hilfe	Im tiefen Gewässer unter moderaten Bedingungen mit Hilfe zurück ins Kajak einsteigen. Der Kandidat beherrscht sowohl die Rolle des Schwimmers wie auch die des Helfers im Kajak. Am Schluss sind beide Kandidaten bereit, weiter zu paddeln.	Einfach
Nach Kenterung eigenständig aufdrehen	Der Kandidat zeigt unter erschwerten Bedingungen nach einer Kenterung eine selbständige Variante um sich wieder in einen paddelbereiten Zustand zu bringen. Beim Kentern ist das Paddel in einer natürlichen Position.	Routine
Rettung aus dem Kajak unter moderaten Bedingungen	Der Kandidat zeigt Kenntnisse einer Rettung aus dem Kajak und kann mit Gruppenmitgliedern ein Rettungsmanöver unter moderaten Bedingungen ausführen. Der Rettling ist nach dem Manöver im Boot und kann die Tour fortsetzen. Der Kandidat kann einen müden Paddler sicher über eine Strecke von mindesten 5 Minuten anleinen und so unterstützen. Er kennt die Gefahren im Zusammenhang mit dem Anleinen.	Einfach
Umwelt		
Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Kanufahren kennen	Vertiefte Kenntnisse über die Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Kanufahren haben, Signalisation, Regeln Bootstransport auf dem Auto und Anhänger kennen. Wissen, wie man sich bei Häfen verhält.	Routine
An- und Ablegen auf unruhigem Gewässer	Der Kandidat erkennt gut Einstiegs- und Ausstiegsstellen auf WW I sowie See moderaten Bedingungen und benützt diese. Ein- und Ausstieg vom Kajak sind sicher und effizient. Der Kandidat kann in einer Bucht vorwärts, rückwärts und seitwärts kontrolliert anlanden (keine Surflandung). Keine Schäden an Ufer oder Material werden verursacht. Beim Weg zum Ufer und zurück hinterlässt er keine bleibenden Spuren.	Routine
Fundierte Kenntnisse über Störwirkungen des Kanusports	Fundierte Kenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports (Natur und Mensch) und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen. Insbesondere für Touren-Fahrten.	Routine