

Paddle Level

Kompetenz. Entwicklung. System

Lerninhalt Level 3 SUP River

21. Februar 2020

Impressum

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

Der vollständige oder teilweise Nachdruck bzw. sonstige Veröffentlichung ist nur zu nicht kommerziellen 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 SUP River. Es gibt die Themen vor, spezifiziert was darunter zu verstehen ist und benennt die Qualität in der die einzelnen Elemente gezeigt werden müssen. Dieses Dokument ist noch in der weiteren Ausarbeitung. Das Level 3 SUP River hat noch keine EPP Anerkennung, dies wird sobald Level 3 SUP River international definiert wurde erfolgen.

Allgemeine Hinweise

Level 3 SUP River wird durch EPP noch nicht vergeben. Diese Anerkennung wird nur in der Schweiz als Paddle Level vergeben. Sobald das Level durch EPP definiert und vergeben wird, wird diese Vorgabe danach angepasst.

Die Themen sind zwecks Übersicht in 5 Gruppen aufteilt:

Grundvoraussetzungen	Erfahrungen und Grundvoraussetzungen die für ein bestandenes Assessment 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 Paddelsportgerätechnik 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 sollen auf verschiedenen Levels in unterschiedlicher Qualität gezeigt werden können. Es werden folgende 3 Stufen verwendet:

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

Ein Level gilt als erfüllt, wenn alle nachfolgend aufgeführten Punkte in der vorgegebenen Qualität gezeigt werden können.

Paddle Level 3 SUP River		Qualität
Grundvoraussetzungen		
Erklärung zur Sportgesundheit ist unterschrieben	Erklärung zur Sportgesundheit gemäss dem Level ist vor dem Assessment/Ausbildungskurs unterschrieben. Der Veranstalter kann diese anpassen.	nicht anwendbar
Kondition für mittlere WW I Flussfahrten	Der Kandidat kann 3 Std. auf WW I paddeln. Dies muss nicht separat abgenommen werden, dies wird automatisch durch alle anderen Punkte abgedeckt.	Routine
Erfahrung auf mehreren WW I Gewässern	Mindestens 5 Paddeltouren auf 3 unterschiedlichen Gewässern der Kategorie WW I in den letzten 2 Jahren in Eigenregie. Dies ist dokumentiert, zum Beispiel in einem Fahrtenbuch.	nicht anwendbar
Gewässer WW I auf unterschiedlichen Abschnitten	Alle Wasserfertigkeiten werden auf Wildwasser I gezeigt. Das Assessment findet auf unterschiedlichen Gewässerabschnitten statt.	nicht anwendbar
Assessment Form	Formen für Assessments sind im Dokument "Assessments" beschrieben.	nicht anwendbar
Vorbereitung		
Geeignete Schutzkleidung für WW I	Der Kandidat trägt Kleider, die dem Einsatz angepasst sind und die auch eine Rettung ermöglichen (z.B. Wind- und wasserdichte Kleidung).	Routine
Auswahl von Board und Paddel	Der Kandidat kennt die Eigenschaften von flusstauglichen Boards und Paddel und kann diese korrekt für die Fahrt vorbereiten. Die Wahl des Materials entspricht den Anforderungen der zu befahrenden Strecke.	Routine
Materialpflege und Kontrolle	Der Kandidat kennt den korrekten Umgang mit dem Material und weiss, worauf er achten muss.	Routine
Besonderheiten Tourenplanung auf Wildwasser I	Der Kandidat weiss, wo er Informationen zu Flussabschnitten und Pegelständen nachschauen kann. Der Kandidat kennt Besonderheiten in der Tourenplanung auf WW I. Er kennt Risiken und Gefahren, welche auf WW I auftreten können und sorgt bereits bei der Planung für genügend Sicherheitsreserven. Er weiss, dass vor dem Einstieg sowohl die Gruppenorganisation als auch Gruppenabsprachen gemacht werden. Der Kandidat kann in einer Gruppe gleich guter Paddler als Gruppenmitglied eine Fahrt auf WW I organisieren und/oder daran teilnehmen.	Einfach
Tragen von Material sowie Transport auf Fahrzeugen	Gemäss Level I & II: Anheben, tragen und absetzen des Boards, sowie Boards sicher auf einem Autodach oder Anhänger befestigen und transportieren. Er kennt das Merkblatt Ladungssicherung des SKV mit den wichtigsten Vorschriften und Tipps und wendet dieses an.	Routine
Verständigung auf dem Wasser	Der Kandidat kennt die wichtigsten Handzeichen und kann diese anwenden. Die Handzeichen werden vor dem Einwassern besprochen.	Einfach

Technik		
Ein- und Auswassern in der Strömung	Der Kandidat weiss, wie man auf Wildwasser (Bug gegen die Strömung) korrekt ein-, bzw. auswassert.	Einfach
Standpositionen auf dem Board	Der Kandidat kennt die verschiedenen Standpositionen wie «Basic Stance», «Surf Stance» und «halber Kniestand» und kann diese Situationsgerecht anwenden. Er weiss auch dass, das kniende Befahren von schwierigeren Stellen die Sicherheitsreserven erhöht.	Routine
Effizientes und flüssiges Anwenden des «Forward Strokes» auf WW I	Der Kandidat zeigt auf WW I effiziente und flüssige «Forward Strokes» welche der Situation angepasst sind. Er kann sein Board gut beschleunigen und behält jederzeit die Kontrolle und die Fahrtrichtung bei. Beim Assessment werden physische Voraussetzungen und persönlicher Stil des Kandidaten berücksichtigt.	Routine
Effiziente Boarddrehungen	Der Kandidat kann sein Board auf WW I mittels «Cross Bow-» oder «Pivot Turn» sicher und rasch um 180° auf der Stelle drehen.	Routine
Einseitige Paddelführung auf WW I	Der Kandidat kann über grössere Strecken auf WW I einseitig paddeln. Er steuert dabei sein Board mittels gezielten und effizienten Paddelschlägen und behält stets die Richtung bei. Hierzu wendet er folgende Techniken funktionell an: «Forward Stroke», «Canted Forward Stroke», verschiedene «Draw Strokes», «C-Stroke», und «Sweep Stroke».	Einfach
Paddelstütze / Braces	Der Kandidat kann sich in heiklen Situationen mittels «High Brace» und «Low Brace» in vielen Fällen vor einem Sturz retten und kennt die Technik des «Recovery Bracing» beim «Pivot Turn».	Routine
Traversieren	Der Kandidat kann in einer moderaten WW I Stelle über eine Strecke von mind. 10m mit nur wenig Höhenverlust traversieren. Die Spitze des Boards zeigt dabei flussaufwärts. Der Test soll der jeweiligen Situation angepasst werden.	Einfach
«Draws» und «Sweeps» flüssig anwenden	Der Kandidat kann mittels «Draws» und «Sweeps» sein Board in der Strömung auf WW I so steuern, dass er problemlos einem Hindernis ausweichen kann. Beim Assessment ist darauf zu achten, dass keine Rückwärtsschläge zur Anwendung kommen.	Routine
Ausfahren aus einem Kehrwasser auf WW I	Der Kandidat beachtet beim Ausfahren Faktoren wie Strömungsgeschwindigkeit, Grösse der Kehrwassers und Flussverlauf. Die Startposition (möglichst weit oben) im Kehrwasser, der Austrittswinkel zur Strömung und die Geschwindigkeit sind den zuvor genannten Faktoren angepasst. Das Board ist aufgekantet (flussabwärts liegende Kante belasten). Der Kandidat kann das Ausfahren in die Strömung mit anschliessender Drehung in Fliessrichtung sicher und flüssig ausführen.	Einfach

Einfahren in ein Kehrwasser auf WW I	Bei der Einfahrt in ein Kehrwasser aus der Strömung berücksichtigt der Kandidat frühzeitig die Fließgeschwindigkeit und antizipiert den Einfahrwinkel. Die angewandten Paddelschläge sind funktionell und situationsangepasst. Er fährt das Kehrwasser möglichst weit oben an und nutzt den Widerstand des stationären Wassers für die Drehung. Das Board ist aufgekantet (flussaufwärts liegende Kante belasten). Im Kehrwasser kommt das Board zum Stehen und der Bug zeigt flussaufwärts.	Einfach
Strömung für die Linienwahl auf WW I nutzen	Der Kandidat nutzt die Strömung für die Linienwahl auf WW I und kann diese antizipieren. Der Kandidat nutzt Wellen oder kleine Walzen für Traversen.	Einfach
Sicherheit		
Beachtung Gefahren auf Wildwasser I bzw. deren frühzeitiges Erkennen	Der Kandidat kennt mögliche Gefahren (z.B. Gewitter in den Bergen mit raschem Anschwellen von Bächen und Flüssen, Bäume und Äste im Wasser, usw.) und verhält sich dementsprechend. Er ist sich dieser Gefahren bewusst und handelt dementsprechend umsichtig, sowohl in der Vorbereitung einer Tour wie auch während der Tour. Der Kandidat kennt verschiedene Organisationsformen von Gruppen auf dem Wasser, sowie deren Vor- und Nachteile. Er kennt Einflussfaktoren auf die Sicherheit (Gewässer und Umwelt, Material und Mensch) und weiss wie er sich Sicherheitsreserven erarbeiten kann.	Routine
Tragen von Schwimmweste mit Rettungsmaterial und Helm	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. Der Kandidat kennt wichtige Merkmale einer Schwimmweste wie stabile Schultergurten. Die Schwimmweste ist mit Cowtail, Messer und Pfeife ausgerüstet. Das Cowtail ist an einem Sicherheitsgurt mit spezieller Schnellauslösung befestigt. Der Kandidat trägt immer einen passenden CE zertifizierten und korrekt eingestellten Helm.	Demo
Einsatz einer Leash	Der Kandidat weiss welche Leash-Systeme auf Wildwasser eingesetzt werden sollten. Er weiss auch, dass je nach Gewässer der Verzicht auf eine Leash sinnvoll sein kann.	Routine
Richtiges Verhalten mit Hindernissen in der Strömung	Der Kandidat hält sich in der Strömung fern von Ästen, Seilen oder dergleichen, wie auch von Unterspülungen. Kann der Kandidat einem Stein in der Strömung nicht ausweichen, so lässt er sich auf die Knie fallen und versucht sein Gewicht zum Stein/Felsen hin zu verlagern und das Board dadurch aufzukanten. Dies wird vorgezeigt.	Einfach
Schwimmen in WW I	Der Kandidat kennt passives und aktives Schwimmen in WW I und zeigt dieses vor.	Einfach
Kontrollierter Sturz vom Board mit Selbstrettung auf WW I	Der Kandidat kentert auf einer WW I Stelle und behält dabei die Kontrolle über Paddel und Board (ohne Leash). Anschliessend führt er eine Selbstrettung durch und begibt sich wieder in die Grundposition.	Einfach

Rettling mit Board ans Ufer bringen	Der Kandidat weiss wie er mit seinem Board eine schwimmende Person ans Ufer bringen kann.	Einfach
SUP Board aus der Strömung bergen	Der Kandidat weiss wie er ein in der Strömung treibendes Board ans Ufer bringen kann.	Einfach
Kenntnisse in der Benutzung des Wurfsacks	Der Kandidat kennt das Rettungsmittel Wurfsack und kann dieses anwenden. Er weiss, wie er sich als zu Rettender und auch als Rettling verhalten muss. Der Kandidat ist im Besitz eines Flussmessers.	Einfach
Grundkenntnisse der 1. Hilfe, insbesondere bei Unterkühlung	Der Kandidat hat Grundkenntnisse der 1. Hilfe, insbesondere in Zusammenhang mit Wasserunfällen. Er weiss was nach einer Bergung zu tun ist.	Einfach
Umwelt		
Vertiefte Kenntnis über die Gesetzgebung beim Befahren von Wildwasser	Der Kandidat besitzt vertiefte Kenntnis über die Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Befahren von Wildwasser, wie z. B. Signalisation, Regeln Boardtransport auf Fahrzeugen, usw.	Routine
An- und Ablegen auf WW I	Der Kandidat erkennt gute Einstiegs- und Ausstiegstellen und benutzt diese. Durch ein umsichtiges Verhalten vermeidet er Schäden an Ufer und Material.	Einfach
Fundierte Kenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen	Der Kandidat kennt mögliche Störwirkungen des Kanusports und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen. Insbesondere für WW-Fahrten.	Routine
VKS-Merkblatt	Der Kandidat kennt das VKS-Merkblatt SUP mit den wichtigsten Grundregeln zum Stand Up Paddeln	Routine