

## Paddle Level 3 Touring

Genauiere Beschreibungen zu den einzelnen Punkten sind im Dokument «Lerninhalt» zu finden. Paddler:in/Assessor:in P A

### Grundvoraussetzungen

Sportgesundheit	Ich bin gesund und körperlich fit genug für das zu erfüllende Level.		
Kondition	Meine Kondition reicht für vier Stunden Fahrt auf WW I und auf dem See mit moderaten Bedingungen.		
Gewässer	Ich habe in den letzten zwei Jahren mindestens fünf Paddeltouren mit mindestens 4h paddeln in Eigenregie gemacht, zwei davon auf WW I auf unterschiedlichen Flüssen, zwei davon auf unterschiedlichen Seen, auch mit erschwerten Bedingungen. Für meine Touren führe ich ein Fahrtenbuch. Ich kann alle technischen Elemente auf WW I zeigen.		

### Vorbereitung

Auswahl Ausrüstung	Ich benutze ein dem Gewässer angepasstes Touring/Seekajak mit stabilen Haltegriffen und für Rettungsmanöver geeignete Sicherheitsleinen (falls an diesem Modell vorhanden). Vor der Fahrt kontrolliere ich die Auftriebskörper oder wasserdichte Schotten. Ich kann mein Kajak meinen Bedürfnissen gemäss einstellen. Ich kenne verschieden Boote mit ihren Eigenschaften. Ich verstaue mein Material kentersicher und kann mein Kajak trimmen.		
Bekleidung	Ich kleide mich der Witterung entsprechend, der Länge der Tour und dem Gewässer angepasst und achte darauf, dass meine Ausrüstung für eventuelle Rettungseinsätze geeignet ist. Bei Bedarf führe ich Ersatzkleidung wasserdicht verpackt mit.		
Tourenplanung	Ich kann bereits Fahrten mit anderen Paddler:innen meines Levels organisieren und weiss, wo ich die dazu nötigen Informationen finde. Die Gruppenorganisation auf dem fliessenden Wasser oder bei Wind auf dem See habe ich im Griff. Ich plane meine Touren mit genügend Sicherheitsreserven und beachte alle Einflussfaktoren (Mensch, Material, Umwelt). Ich habe erste Erfahrungen mit einem Navigationshilfsmittel auf dem Wasser gemacht.		
Transport	Beim Anheben und Tragen meines Kajaks wende ich gesundheitsverträgliche Techniken an. Bei schweren Kajaks hole ich mir Hilfe oder transportiere es mittels Kajakwagen.		
Sichern	Ich kann ein Kajak ohne Schaden auf einem Dachträger oder einem Anhänger betriebssicher befestigen. Weiteres Material verstaue ich sicher.		
Verständigung auf dem Wildwasser	Ich kenne Hand- und Paddelzeichen zur Verständigung auf dem Wasser und spreche sie vor der Fahrt mit der Gruppe ab.		

### Technik

Grundschiag	Meine Paddeltechnik ist der Situation angepasst und effizient. Ich wende die Grundschiäge routiniert an und kann das Boot beschleunigen. Die Oberkörperrotation ist deutlich sichtbar.		
Rückwärts Traversieren	Ich kann in der Strömung vor einem Hindernis anhalten und rückwärts wegtraversieren.		
Seitliches Versetzen	Ich kann mein Kajak effizient mittels Wriggen und Ziehschiag seitlich versetzen.		
Drehung	Drehungen leite ich aus der Fahrt mit einem Bogenschiag ein und unterstütze sie durch Aufkanten (Kurveninnenseite und tiefe Paddelstütze bei Kehrwassern, Kurvenaussenseite auf dem See). Dabei bleibe ich jederzeit stabil im Boot.		
Paddeln einer liegenden 8	Ich kann auf stehendem Gewässer präzise und effizient eine liegende 8 vorwärts und rückwärts paddeln.		
Steuerschlag hinten	Ich kann den Steuerschiag hinten routiniert in verschiedenen Situationen anwenden.		
Steuerschlag vorne	Ich kann den Steuerschiag vorne anwenden.		
Stützen	Mit verschiedenen Stütztechniken kann ich mein Kajak wieder ins Gleichgewicht bringen.		

Kehrwasser fahren	Ich kann flüssig in ein Kehrwasser einfahren. Das Ausfahren zeige ich ebenso flüssig entweder in Kombination mit einer Traverse oder mit Ausschlingen. Ich kante mein Kajak routiniert auf, um die Strömungskräfte auf die Seite des Kajaks zu minimieren.		
Vorwärts traversieren	Ich kann mit geringem Höhenverlust eine Strecke von 10m traversieren.		
In Wellen paddeln	Bei moderaten Wellen, egal aus welcher Richtung, kann ich mein Kajak auf Kurs halten.		
Strömung lesen	Ich kann die Strömung lesen und nutze diese für meine Linienwahl.		
Steueranlage	Bei Kajaks mit Steueranlage kann ich diese bedienen. Im untiefen Wasser beachte ich, dass das Steuer nicht touchiert.		

## Sicherheit

Erkennen und Beachten von Gefahren	Ich kenne Gefahren, die bei Touren auf dem See und WW I auftreten können und beziehe sie in meine Planung mit ein. Ich kenne verschiedene Gruppen- und Rettungsmodelle auf dem See und Fließgewässer bis WW I.		
Tragen von Schwimmweste, Rettungsmaterial und Helm	Ich trage immer eine passende und normgemässe Schwimmweste. Des Weiteren ist meine Schwimmweste mit Cowtail/Towline, Messer und Signalpfeife ausgerüstet. Bei schneller Strömung, Verblockung oder felsigen Ufer trage ich einen Helm mit CE Zeichen.		
Schwimmen	Ich kann aktives und passives Schwimmen in WW I vorzeigen. Im See kann ich bei moderaten Bedingungen 100m schwimmen.		
Selbstrettung und Bergung	Bei einer Kenterung kann ich eine Selbstrettung durchführen. Ich steige ohne Hektik aus meinem Kajak und bringe mein Material mit Hilfe von aussen sicher zum Ufer. Dort leere ich das Kajak selbständig. Ich kann im tiefen Wasser mit Hilfe in mein Kajak einsteigen.		
Nach Kenterung eigenständig aufdrehen	Nach einer Kenterung kann ich mich selbständig wieder in einen paddelbereiten Zustand bringen. Beim Kentern ist das Paddel in einer natürlichen Position.		
Fremdrettung	Ich kann mit der Gruppe ein Rettungsmanöver eines gekenterten Gruppenmitglieds durchführen. Nach dem Manöver sind alle Gruppenmitglieder wieder paddelbereit im Boot. Ich kann eine müde Paddler:in zur Unterstützung anleinen und kenne die Gefahren dabei.		
1. Hilfe und Apotheke	Ich habe Grundkenntnisse in 1. Hilfe, besonders zur Behandlung von Unterkühlung. In der Gruppe spreche ich mich ab, sodass mindestens eine Paddelapotheke mitgeführt wird.		

## Umwelt

Rechtliches	Ich habe vertiefte Kenntnis über die Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Kanufahren, Signalisation, Verhalten in und um Häfen, Regeln des Bootstransport auf dem Auto und Anhänger und halte diese ein.		
Ablegen und Anlanden	Ich erkenne und benutze geeignete Ein- und Ausstiegsstellen materialschonend und ohne Spuren zu hinterlassen. Ich kann vorwärts, rückwärts und seitwärts kontrolliert anlanden.		
Grundregeln naturverträgliches Paddeln	Ich weiss, welchen Einfluss das Tourenpaddeln auf die Umwelt haben kann und verhalte mich möglichst umweltschonend und gesellschaftsverträglich.		

## Bemerkungen

	Paddler:in	Assessor:in
Name		
Vorname		
Datum/Unterschrift		