

Paddle Level

Kompetenz. Entwicklung. System

Lerninhalt Level 1 SUP

Nach den Standards des Euro Paddle Pass

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 1 SUP. Es gibt die Themen vor, spezifiziert was darunter zu verstehen ist und benennt die Qualität in der die einzelnen Elemente gezeigt werden müssen.

Allgemeine Hinweise

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 vernetzt mit Zusammenhängen und Abhängigkeiten	Demoqualität

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

Paddle Level 1 SUP		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 kleinere geführte Ausfahrten	Der Kandidat kann 1 Std. auf Zahmwasser 1 oder 2 paddeln ohne längere Pause. Dies muss nicht separat abgenommen werden, es wird automatisch durch alle anderen Punkte abgedeckt.	Einfach
Gewässer See ohne Wind oder Wellen oder bis Zahmwasser 2	Alle Wasserfertigkeiten werden auf dem See ohne Wind oder Wellen oder bis Zahmwasser 2 gezeigt. Der Kandidat kann selbstständig in der inneren Uferzone (150m) und im Umkreis von ca. 500m zu einem SUP-Center / Club paddeln.	nicht anwendbar
Assessment Form	Formen für Assessments sind im Dokument "Assessments" beschrieben.	nicht anwendbar
Vorbereitung		
Geeignete Bekleidung auswählen	Der Kandidat trägt dem Wetter angepasste Paddelkleidung (z.B. Neopren / Trockenanzug, usw.), welche es ihm erlaubt auch längere Zeit im Wasser zu verbleiben. Grundsatz: «dress for water and not for air» and always wear a lifejacket»!	Einfach
Auswahl von Board und Paddel	Der Kandidat kennt die wichtigsten Eigenschaften von Boards und ist in der Lage, ein für ihn passende Board und Paddel auszuwählen und die Paddellänge richtig einzustellen.	Einfach
Materialpflege und Kontrolle	Der Kandidat kennt den korrekten Umgang mit Hardwie auch Inflatable Boards und weiss, worauf man bei den beiden Boardtypen im Speziellen achten muss.	Einfach
Planung einer SUP-Aktivität / Tour	Der Kandidat kann abschätzen, unter welchen Umständen er sicher paddeln kann und weiss auch bei welchen Gegebenheiten er mit welcher Technik umgehend das Wasser verlassen sollte. Der Kandidat kann unter Anleitung kleinere Touren selber planen. Er informiert sich vor der Fahrt bei den entsprechenden lokalen Stellen (SUP Station, Club, usw.) und folgt deren Empfehlungen.	Einfach
Geübtes Anheben und Tragen eines Boards mit Paddel sowie sicherer Transport auf dem Auto und Anhänger	Der Kandidat zeigt ohne Hilfestellung gesundheitsverträgliches, materialschonendes und geübtes Anheben, Tragen und Absetzen des Boards. Er kann Boards sicher auf einem Autodach oder Anhänger befestigen, ohne dass diese Schaden nehmen. Material wie Paddel usw. ist sicher verstaut.	Einfach

Technik		
Ein- und Auswas- sern mit der Regel 3:1	Der Kandidat kennt die Regel 3:1 zum Ein- und Auswas- sern: Mindestens 3m Abstand zum Ufer und eine minimale Wassertiefe von 1m bevor ich aufstehe.	Einfach
Liegend & kniend paddeln	Der Kandidat hat das liegende Paddeln geübt und weiss, wie man sich auf sein Paddel legen muss. Er kann kniend mit oder ohne Paddel paddeln und weiss, wann es sinnvoll ist, diese Technik einzusetzen.	Einfach
Gleichgewicht und Aufstehen	Der Kandidat kann zwischen der knienden und stehen- den Position wechseln und findet die optimale Stand- position (korrekter Boardtrim) auf dem Board. Er kann mit kleinen Schritten das Gewicht verlagern und weiss, wie man sich auf dem stehenden und fahrenden Board bewegt.	Einfach
Ein stehendes Board drehen	Der Kandidat kann sein stehendes Board mittels den beiden Paddelschlägen «Sweep Stroke» und «Extended Sweep» um 360° im Uhrzeigersinn und im Gegenuhrzeigersinn drehen.	Einfach
Geradeausfahren und Stoppen	Der Kandidat kann zu einem definierten Punkt (ca. 50m) mit wenig Schlangenlinie, geradeaus paddeln und dort mittels einem «Stopp Stroke» anhalten.	Einfach
Keypoints «Forward Stroke»	Der Kandidat weiss das der «Forward Stroke» in ver- schiedene Phasen unterteilt wird und kennt die Kern- punkte (Keypoints): Paddel möglichst weit vorne ein- stechen, parallel zum Board nach hinten ziehen und bei den Fersen wieder rausnehmen. Der Kandidat weiss, dass das Paddel im Wasser «verankert» wird und dass das Board am Paddel vorbei gleitet.	Einfach
Rückwärtspaddeln und stoppen	Der Kandidat kann mindestens eine Boardlänge mittels dem «Backward Stroke» rückwärts paddeln und leitet das Stoppen mit einem «Forward Stroke» ein.	Einfach
Paddeln einer lie- genden 8	Der Kandidat kann beim Paddeln einer liegenden 8 zei- gen, dass er sein Board aus der Fahrt heraus sicher steuern kann. Dazu werden die bisher geübten Paddel- schläge eingesetzt.	Einfach
Stützen und stürzen	Der Kandidat hat das gefahrlose Stürzen vom Board geübt und weiss wie das Paddel zur Vermeidung eines Sturzes, als Paddelstütze («High Brace») eingesetzt werden kann.	Einfach

Sicherheit		
Tragen einer Schwimmweste (PFD / Schwimmhilfe)	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.	Einfach
100m schwimmen auf im See oder Hallenbad	Der Kandidat kann ohne Schwimmhilfen 100m im stehenden Gewässer oder im Hallenbad schwimmen. Keine Zeitlimite.	Einfach
Einsatz einer Leash	Der Kandidat kennt den korrekten Umgang mit einer Leash und weiss auf welchen Gewässern welche Art von Leash sinnvoll ist.	Einfach
Beachtung von Gefahren bei Touren bzw. deren frühzeitiges Erkennen	Der Kandidat kennt die wichtigsten Gefahren bei Touren (Temperatur, Schiffsverkehr, Strömungen) und kann diese frühzeitig erkennen. Der Kandidat kennt den Einfluss von Wetterwechseln und handelt entsprechend, z.B. bei aufkommendem Wind und Wellen.	Einfach
Selbstrettung	Der Kandidat weiss das er bei einem Sturz das Paddel, wenn immer möglich in der Hand behalten soll. Er kennt verschiedene Möglichkeiten, um mit dem Paddel zum Board zu schwimmen und sich selbständig wieder aufs Board und in die Grundposition zu bringen. Er kann den Board-Flip (ohne Person) anwenden, um das Board bei Bedarf wieder umzudrehen.	Einfach
Fremdrettung	Der Kandidat kennt die Fremdrettung und weiss, wie er sich verhalten soll, wenn er gerettet wird.	Einfach
Umwelt		
Rechtliches und Grundregeln des naturverträglichen Paddelns	Der Kandidat kennt die Grundregeln im Paddelsport und verhält sich immer danach. Er muss die wichtigsten Punkte kennen. Er kennt die wichtigsten Befahrungsregeln (Schutzzonen, Fahrverbote, Vortrittsregeln und Sturmwarnung).	Einfach
Der Situation angepasstes Ein- und Auswassern	Der Kandidat zeigt korrektes Ein- und Auswassern mit der Grundregel 3:1, Durch ein umsichtiges Verhalten vermeidet er Schäden an Ufer und Material.	Einfach
VKS-Merkblatt	Der Kandidat kennt das VKS-Merkblatt SUP mit den wichtigsten Grundregeln zum Stand Up Paddeln	Einfach