

Paddle Level

Kompetenz. Entwicklung. System

Lerninhalt Level 3 SUP Distance

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

Dieses Dokument ist noch in der weiteren Ausarbeitung. Das Level 3 SUP Distance hat bisher keine EPP Anerkennung, diese wird erfolgen sobald Level 3 SUP Distance international definiert wurde.

Allgemeine Hinweise

Level 3 SUP Distance 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 entsprechend angepasst.

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 Paddelsportgerätetechnik 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 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 nachfolgend aufgeführten Punkte in der vorgegebenen Qualität gezeigt oder wiedergegeben werden können.

| Paddle Level 3 SUP Distance | | 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 moderate Tagestouren | Der Kandidat kann 3 Stunden auf moderatem Gewässer paddeln. Es dürfen Pausen gemacht werden, diese zählen nicht zu Paddelzeit. Dies muss nicht separat abgenommen werden, es wird automatisch durch alle anderen Punkte abgedeckt. | Routine |
| Erfahrung auf moderaten Gewässern | Mindestens 5 Paddeltouren (> 12 km) auf 3 unterschiedlichen Gewässern. Mindestens einmal Erfahrung auf Zahmwasser 3 und auf dem See mit 10 km/h Wind. Dies alles in den letzten 2 Jahren. Dies ist in einem Fahrtenbuch dokumentiert. | Routine |
| Unterricht und Übungsgewässer: Moderate Gewässer | Alle Wasserfertigkeiten können auf folgenden moderaten Gewässern gezeigt werden: See mit bis zu 10 km/h Windgeschwindigkeit (ca. bis zu 0.2 m Wellenhöhe) und Zahmwasser 3. | Routine |
| Assessment Form | Formen für Assessments und Mindestanforderungen an das Assessmentgewässer sind im Dokument "Assessments" beschrieben. | nicht anwendbar |
| Vorbereitung | | |
| Geeignete Bekleidung für längere Touren | Der Kandidat trägt dem Wetter und der Tour angepasste Paddelkleidung, die es ihm erlaubt, auch längere Zeit im Wasser zu bleiben. (z.B. Neopren / Trockenanzug, usw.). Grundsatz: «dress for water and not for air and always wear a lifejacket»! | Routine |
| Auswahl von Board und Paddel | Der Kandidat kennt die Unterschiede von Allround-, Touring- und Raceboards und ist in der Lage, ein für ihn passendes Board und Paddel auszuwählen, welches der Tour und den Bedingungen angepasst ist. | Routine |
| 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. Mitgeführtes Material wird sicher verstaut. | Routine |
| Planung einer SUP-Aktivität / Tour | Der Kandidat kann abschätzen, unter welchen Umständen er sicher paddeln kann und kennt sicherheitsrelevante Aspekte auf seinem Level. Er sorgt in der Planung für genügend Reserven und hat schon in Eigenregie Tagestouren auf moderaten Gewässern durchgeführt. Er kennt Plattformen mit Gewässerinformationen, Informationen zu Wind und Wetterverhältnissen und lokalen Sperrgebieten. Er kann Tagestouren mit einer Gruppe, die gleich gut paddelt, organisieren und daran teilnehmen. Bei längeren Touren werden Pausen eingeplant. Der Tour und Witterung angepasste Verpflegung wird eingeplant und mitgenommen. Er kennt das Fahrtenbuch und dessen Sinn und wendet es für sich passend an. | Routine |

| | | |
|--|--|---------|
| Tragen von Material sowie Transport auf Fahrzeugen | Der Kandidat zeigt ohne Hilfestellung gesundheitsverträgliches, materialschonendes und geübtes Anheben, Tragen und Absetzen des Boards. Er kennt das Merkblatt Ladungssicherung von Swiss Canoe mit den wichtigsten Vorschriften und Tipps und kann Boards sicher auf einem Autodach oder Anhänger befestigen, ohne dass diese Schaden nehmen. Material wie Paddel usw. ist sicher verstaut. | Routine |
| Verständigung auf dem Wasser | 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 | | |
| Liegend & kniend paddeln | Der Kandidat kann effizient liegend paddeln und weiss, wie er sich auf sein Paddel legen muss. Er kann kniend mit oder ohne Paddel paddeln und weiss, wann es sinnvoll ist, diese Technik einzusetzen. | Routine |
| Gleichgewicht und Standpositionen | Der Kandidat kennt die verschiedenen Standpositionen (Basic-, Surf- und T-Toe Stance) und kann diese funktionell anwenden. Er kann sich stehend auf dem Board bewegen und den «Boardtrimm» den Gegebenheiten anpassen. Er kann dies auch bei Wind und Wellen auf moderatem Gewässer anwenden. Er kann Wellen lesen und diese in seine Routenwahl einbinden. | Routine |
| Effiziente Boarddrehungen und Richtungsänderung | Der Kandidat kann sein Touringboard auf moderatem Gewässer mittels Crossbow- oder Pivotturn effizient um 360° im Uhrzeigersinn und im Gegenuhrzeigersinn drehen. | Routine |
| Effizienten und flüssigen „Forward Stroke“ anwenden | Der Kandidat kennt die 5 Phasen (Reach, Catch, Power, Release und Recovery) des «Forward Strokes». Der Kandidat zeigt diesen auf moderatem Gewässer andauernd, flüssig und der Situation angepasst. Er paddelt ergonomisch und kräftesparend mit einer Körperrotation (aus der Hüfte). Der Kandidat ist fähig, auf einem Touringboard längere Strecken mit genügender Stabilität zu Paddeln. | Routine |
| Geradeausfahren und Stoppen | Der Kandidat kann zu einem definierten Punkt (ca. 200m) in schnellem Tempo geradeaus paddeln und dort mittels einem «Stopp Stroke» innerhalb einer Boardlänge anhalten. | Routine |
| Einseitige Paddelführung | Der Kandidat kann über eine Distanz von mindestens 200 m mit einseitiger Paddelführung (kein Paddelseitenwechsel) und ohne Rückwärtsschläge gerade auf einen definierten Punkt zu fahren. Hierzu wendet er folgende Techniken funktionell an: «Canted Forward Stroke», «Draw Stroke», «C-Stroke». Auch bei moderaten Wetter- und Windverhältnissen kommt der Kandidat nicht vom Kurs ab und kann mit angepassten Paddelschlägen die Route beibehalten. | Routine |

| | | |
|---|---|---------|
| Rückwärtspaddeln und stoppen | Der Kandidat kann mindestens 10 m in gerader Linie rückwärts paddeln und das Board anschliessend effizient stoppen. Hierzu werden folgende Paddelschläge angewandt: «Reverse», «Backwards» («Reverse» & «Dynamic Crossdraw»), «Forward Stroke». | Einfach |
| Präzises paddeln einer liegenden Figur-8 vorwärts / Testparcours | Der Kandidat muss den Testparcours der Instruktorenprüfung flüssig aber ohne Zeitlimite fahren können (Beschreib und Abfolge des Parcours siehe Instruktoren-Ausbildung SKV, Beschreib Testparcours / Video): Der Kandidat paddelt die Figur einer liegenden 8 präzise und effizient mit den vorgegebenen Paddelschlägen. Er fährt dabei so schnell wie möglich, ohne zu grosse Beeinträchtigung der Technik. Die Kraftübertragung über Rumpf und Beine ist ersichtlich. | Routine |
| Board seitwärts verschieben | Der Kandidat kann sein Board auch auf moderatem Gewässer seitwärts verschieben, ohne dass sich Bug oder Heck in die Bewegungsrichtung drehen. Technik: «Draw Stroke», «Sculling» mit «T-Toe Stance» | Routine |
| Stütztechnik | 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 |
| Seiten- und Heckdraft | Der Kandidat kennt die Vorteile von Drafting und kann den Seiten- und Heckdraft gezielt anwenden. | Einfach |
| Traversieren | Der Kandidat kann in Zahmwasser 3 über eine Strecke von mind. 10 m mit nur wenig Höhenverlust traversieren. Die Spitze des Boards zeigt dabei flussaufwärts. Der Test soll der jeweiligen Situation angepasst werden. Der Kandidat versteht den Einfluss des Boardwinkels und der Strömungsgeschwindigkeit. | Einfach |
| Sicherheit | | |
| Fundierte Kenntnis der Gefahren bei Touren und deren frühzeitiges Erkennen | Der Kandidat hat fundiertes Wissen über Gefahren bei Touren (insbesondere Wetter, Wind, Wellen, Strömung, Schifffahrt, Wehranlagen, Hochwasser, usw.) und handelt entsprechend, z.B. bei aufkommendem Wind und Wellen. Er hat Grundkenntnisse über Einflussfaktoren auf die Sicherheit (Gewässer und Umwelt, Material und Personelles). Der Kandidat hat Grundkenntnisse, wie er sich Sicherheitsreserven erarbeiten kann. Der Kandidat kann seine Fähigkeiten einschätzen. | Routine |
| 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 richtig. | Routine |
| Zusätzliches Sicherheitsmaterial | Falls sinnvoll, führt die Gruppe eine Paddelapotheke und passende Kommunikationsmittel für den Notfall mit sich. | Routine |
| Einsatz einer Leash | Der Kandidat kennt den korrekten Umgang mit einer Leash und weiss, auf welchen Gewässern welche Art von Leash sinnvoll ist. Er kennt insbesondere die Gefahren im Zusammenhang mit Leash in Fliessgewässern und handelt entsprechend. | Routine |

| | | |
|---|--|---------|
| Paddeln in der Gruppe | Der Kandidat beteiligt sich aktiv am Gruppenzusammenhalt. Die Distanz zwischen dem hintersten und vordersten Paddler behält er im Auge und stoppt ggf. die Gruppe. Er weiss, dass vor dem Einstieg sowohl die Gruppenorganisation als auch Gruppenabsprachen gemacht werden. | Einfach |
| Selbstrettung | Der Kandidat kann sich nach einem Sturz im moderaten Gewässer ohne Hektik zurück zum Board begeben und zügig wieder die Grundposition einnehmen. Er kennt verschiedene Möglichkeiten, um mit dem Paddel zum Board zu schwimmen. Er kann den Board-Flip anwenden, um das Board bei Bedarf wieder umzudrehen. Der Kandidat kann sich auch bei moderaten Bedingungen 100 m schwimmend an Land bringen (mit Schwimmweste). | Routine |
| Fremdrettung | Der Kandidat mit einem Board-Flip eine Person auf das SUP bringen und über mindestens 50 m bis zum nächsten Ausstiegspunkt abschleppen. | Einfach |
| Grundkenntnisse der 1. Hilfe, insbesondere bei Unterkühlung | Der Kandidat hat Grundkenntnisse der 1. Hilfe, insbesondere in Zusammenhang mit Wasserunfällen und Unterkühlung. Er weiss, was nach einer Bergung zu tun ist. | Einfach |
| Umwelt | | |
| Rechtliches und VKS-Merkblatt | Der Kandidat kennt das VKS-Merkblatt SUP und die Gesetzgebung im Paddelsport und verhält sich immer danach. Er kann die Grundregeln selbständig wiedergeben und kennt die Befahrungsregeln wie z.B. Signalisation, Schutzzonen, Fahrverbote, Vortrittsregeln und Sturmwarnung. | Routine |
| Fundierte Kenntnisse über naturverträgliches und rücksichtvolles Paddeln | Der Kandidat hat fundierte Kenntnisse über mögliche Störwirkungen des Paddelsports (Natur und Mensch) und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen. Er kennt die Sperrgebiete und/oder weiss, wie er sich darüber informieren kann. Er nimmt Rücksicht auf andere Nutzer der Gewässer. | Routine |
| Ein- und Auswasern | Der Kandidat erkennt gute Einstiegs- und Ausstiegstellen und benutzt diese. Durch ein umsichtiges Verhalten vermeidet er Schäden an Ufer und Material und hinterlässt keine Spuren. Der Kandidat kann der Strömung oder Wellen und Umgebung angepasst sicher anlegen. | Routine |