

Paddle Level

Kompetenz. Entwicklung. System

Lerninhalt Level 3 Wildwasser Kajak

Nach den Standards des European Paddle Pass

09. 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 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 Wildwasser Kajak. 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 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 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 Bedingungen immer wieder abgerufen werden.	Fundierte Kenntnis in einem speziellen Gebiet	Routine
Der 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 die unten aufgeführten Punkte in der vorgegebenen Qualität vorhanden sind.

Paddle Level 3 Wildwasser Kajak		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
Kondition für 3 stündige WW II Touren	Der Kandidat kann 3 Std. auf WW II paddeln. Dies muss nicht separat abgenommen werden, es wird automatisch durch alle anderen Punkte abgedeckt.	Routine
Erfahrung auf mehreren WW II Gewässern	Mindestens 5 Paddeltouren in Eigenregie auf 3 unterschiedlichen Gewässern auf WW II in den letzten 2 Jahren, Nachweis im Fahrtenbuch.	Einfach
Gewässer WW II auf unterschiedlichen Abschnitten	Alle Wasserfertigkeiten werden auf WW II 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 WW Kajak mit mindestens vorne und hinten je einem stabilen Haltegriff geeignet für Rettungsmanöver. Das Kajak ist betriebssicher (Luftsäcke vorne und hinten, mindestens 60N Auftrieb. Diese sind so verstaut, dass sie bei einer Kenterung im Boot bleiben). Ausgeliehenes Material wird wie das eigene behandelt.	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. Wurfsack) wird kenterungssicher so im Kajak verstaut, dass es bei einer Kenterung den Kandidaten nicht beim Aussteigen behindern kann. Falls nötig ist das Material wasserdicht verpackt.	Routine
Pflege und Kontrolle des Kajaks und Paddelsportgeräte kennen	Der Kandidat weiss wie sein Kajak nach dem Gebrauch zu pflegen ist. 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.	Routine
Geeignete Schutzkleidung für WW	Der Kandidat trägt Kleider und Schuhwerk, der Witterung und WW II angepasst, die auch eine Rettung ermöglichen (z.B. wind- und wasserdichte Kleidung)	Routine

Eigenständige Tourenplanung auf WW	Der Kandidat weiss, wo er für die für ihn relevanten Gewässer den Pegelstand nachschauen kann. Er kennt Besonderheiten in der Tourenplanung auf WW II. Er kennt Sicherheitsaspekte die auf WW II auftreten können oder einen Einfluss haben. Der Kandidat sorgt bei der Planung für genügend Sicherheitsreserven. Er kennt Gruppenorganisation auf dem fliessenden Wasser. Gruppenabsprachen werden vor dem Einstieg gemacht. Der Kandidat kann mit einer Gruppe gleich guter Paddler als Gruppenmitglied eine Fahrt auf WW II organisieren und daran teilnehmen. Er kennt das Fahrtenbuch und wendet dieses an. Bei längeren Touren werden Pausen eingeplant.	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.	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 des SKV mit den wichtigsten Vorschriften und Tipps und wendet diese an.	Routine
Verständigung auf dem WW mit Hand und Paddel	Der Kandidat kennt die wichtigsten Hand- und Paddelsignale und kann diese anwenden. 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		
Effizienter und flüssiger Grundschlag anwenden auf WW	Der Kandidat zeigt auf WW II andauernd Grundschnitte, 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 fährt in der Strömung auf ein Hindernis zu, stoppt und traversiert vom Hindernis weg. Die Bootsspitze zeigt immer flussabwärts. Dies wird in einer Stromschnelle (WW II) gezeigt. Der Kandidat bleibt die ganze Zeit in der Hauptströmung, kein Rückwärtsbefahren eines Kehrwassers nötig. Der Blick ist immer in Fahrtrichtung. Dies kann auch verwendet werden, um eine bessere Übersicht bei schlecht einsehbaren Stellen zu erlangen oder bei Unterspülungen.	Einfach
Effizientes seitliches Versetzen auf WW	Der Kandidat kann das Kajak mittels wriggen und Ziehschlag effizient seitwärts bewegen, ohne dass das Kajak abdreht. Der Oberkörper ist zu Paddel hin abgedreht. Der Paddelschaft ist vertikal und das Paddelblatt völlig eingetaucht. Der Kandidat kann aus der Fahrt auf WW II das Kajak mittels Ziehschlag seitwärts versetzen als würde er einem Hindernis im Fluss ausweichen. Der Kandidat kann mittels wriggen sein Kajak in einem Kehrwasser seitlich versetzen.	Routine

Flüssige Drehung mit tiefer Paddelstütze auf WW	Die Drehung wird durch einen kräftigen und effizienten Bogenschlag auf der Kurvenaussenseite eingeleitet. Das Kajak wird stabil auf die Kurveninnenseite gekantet und das Paddel ist leicht auf dem Wasser aufgesetzt, bereit für eine tiefe Paddelstütze. Dies wird beidseitig bei der Fahrt in oder aus einem Kehrwasser auf WW II 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 Grundschlägen. 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 auf WW	Der Kandidat kann den Steuerschlag hinten anwenden um in der Ausfahrt aus einem Kehrwasser auf WW II das Abfallen der Bootspitze zu verhindern oder auf einer Linie in ein Kehrwasser zu fahren ohne dass das Kajak abdreht.	Routine
Steuerschlag vorne auf WW	Die Vorstellung ist das Kajak um das Paddel zu drehen. Die Drehung wird eingeleitet durch einen Bogenschlag auf der Kurvenaussenseite, das Kajak ist gegen die Strömung oder das Kehrwasser aufgekantet. 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 Geschwindigkeitsverlust gedreht. Das Kajak ist gegen die Strömung oder das Kehrwasser aufgekantet. Dies wird beidseitig aus oder in ein Kehrwasser auf WW II gezeigt.	Einfach
Verschiedene Stütztechniken auf WW anwenden	Der Kandidat kann mittels verschiedener Stütztechniken in verschiedenen Situationen die Balance zurückgewinnen. Der Kandidat zeigt tiefe und hohe Stützschläge 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 im WW	Der Kandidat nutzt das Aufkanten des Kajaks im WW II um die Strömungskräfte auf die Seite des Kajaks zu minimieren.	Routine
Ausschlingen aus dem Kehrwasser auf WW	3: 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
Vorwärtstraversieren auf WW	Der Kandidat kann in einer moderaten WW II Stelle über eine Strecke von 10m ohne Höhenverlust traversieren. Die Bootsspitze zeigt Flussaufwärts. Der Bootswinkel ist der Situation angepasst und stabil.	Routine
Durch kleine Wellen surfen	Der Kandidat kann eine ca. 30 cm hohe Welle mittels einer Traverse flussaufwärts queren.	Einfach
Befahrung kleiner Walzen	Es ist entscheidend, dass der Kandidat gefährliche (z.B. Kastenwehre) und ungefährliche Walzen unterscheiden kann. Der Kandidat findet selber eine ungefährliche Walze und fährt in diese hinein und wieder hinaus. Ein aufrechte Körperposition und Stabilisierung mittels Paddel werden gezeigt. Das Kajak wird leicht aber andauernd auf der flussabwärts liegenden Bootskaute belastet. Die Paddelstütze wird aktiv gebraucht um durch die Walze zu traversieren. Es ist wichtiger, dass der Kandidat eine Walze bezüglich der Gefahr einschätzen kann, als dass er die Befahrung einer Walze beherrscht.	Einfach
Strömung für die Linienwahl auf WW nutzen	Der Kandidat nutzt die Strömung für die Linienwahl auf WW II und kann diese antizipieren. Der Kandidat nutzt Wellen oder kleine Walzen für Traversen.	Einfach
Sicherheit		
Kennen von Gefahren auf WW sowie entsprechendes Handeln	Der Kandidat kennt und beachtet Gefahren auf WW II frühzeitig. Der Kandidat kennt Gruppenmodelle auf Wildwasser und deren Vor- und Nachteile. Der Kandidat kennt Rettungsmodelle für Rettung aus dem Kajak und von Land aus 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. Der Kandidat erkennt potenzielle Gefahren im WW II 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. Kann der Kandidat einem Stein in der Strömung nicht ausweichen kantet er das Kajak zum Stein hin und nicht von diesem weg. Dies wird vorgezeigt. Der Kandidat beachtet auch Wetterwechsel oder Änderungen des Pegelstands während der Fahrt und handelt entsprechend.	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 Mitglied einer Gruppe auf WW paddeln	Als Mitglied einer Gruppe auf WW II paddeln können. Reihenfolge und Abstand können eingehalten werden. Falls nötig mittels rückwärts und/oder flussaufwärts Paddeln die Abstände anpassen können. Vorderer und hinterer Paddler werden beachtet. Abstände werden bei Schlüsselstellen oder zu kleinen Kehrwassern angepasst.	Einfach
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, 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, Messer und Pfeife ausgerüstet. Das Cowtail ist an einem Sicherheitsgurt mit spezieller Schnellauslösung befestigt. Der Kandidat trägt immer einen passenden, CE zertifizierten Helm. Der Helm ist so eingestellt, dass er auch bei einer Kenterung in der Strömung richtig sitzt.	Demo
Mitführen eines Wurfsackes	Der Kandidat führt einen Wurfsack und ein Flussmesser mit.	Routine
Schwimmen in WW	Der Kandidat kennt passives und aktives Schwimmen im WW II und zeigt dieses vor.	Einfach
Kenterung mit Bergung von Kajak und Paddel auf WW	Der Kandidat kentert in einer WW II Stelle und behält Kontrolle über Paddel und Kajak. Mit Hilfe begibt er sich an Land. An Land leert er sein Kajak selbständig.	Einfach
Wiedereinstieg im langsam fliessenden Wasser mit Hilfe	Im langsam fliessenden Wasser (ZW) zurück ins Kajak einsteigen. Der Kandidat kann Hilfe von einer zweiten Person annehmen.	Einfach
Einseitiges Aufrollen im WW	Der Kandidat zeigt in WW II eine Rolle. Beim Kentern ist das Paddel in einer natürlichen Position. Die Rolle muss nur auf einer Seite gezeigt werden.	Routine
Rettung aus dem Kajak auf WW	Der Kandidat zeigt Kenntnisse einer Rettung aus dem Kajak und kann mit Gruppenmitgliedern ein Rettungsmanöver auf WW II ausführen.	Einfach
Kenntnisse in der Benutzung des Wurfsacks	Der Kandidat kennt das Rettungsmittel Wurfsack und kann dieses anwenden. Er weiss, wie er sich als Schwimmer und als Retter verhalten muss.	Einfach
Umwelt		
Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Kanufahren kennen	Vertiefte Kenntnisse über die Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Kanufahren haben, Signalisation, Regeln Boottransport auf dem Auto und Anhänger kennen.	Routine
An- und Ablegen auf WW	Der Kandidat erkennt gut Einstiegs- und Ausstiegsstellen auf WW II und benützt diese. Ein- und Ausstieg vom Kajak sind sicher und effizient. 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 WW-Fahrten.	Routine