



Fahrtenbuch

28.2.2019

Das Fahrtenbuch unterstützt die Paddler in der Selbstreflektion zur Auswertung ihrer Erlebnisse unterwegs auf den Gewässern und ist damit ein wertvolles Werkzeug in der Ausbildung von Teilnehmern und Leitern und der eigenen Weiterentwicklung. Des weiteren soll das Fahrtenbuch die Tourenplanung unterstützen.

Sicherheit entsteht durch reflektierte Erfahrung im Austausch mit anderen Paddlern. Niedergeschriebene Gedanken gehen weniger vergessen. So kann z.B. bei Unsicherheiten vor einer Befahrung bezüglich Wasserstand im Fahrtenbuch nachgeschaut werden.

Die Form der Selbst- und Touren Reflektion ist eine individuelle Angelegenheit. Nicht für jeden ist die gleiche Vorlagen gleich zielführend und effizient. Daher ist es jedem selber überlassen handschriftlich in Freitext ein Buch zu führen, alles in Excel Tabellen geordnet zu haben oder in welcher erfassten Form auch immer das Fahrtenbuch zu führen. Die Themen die ein Fahrtenbuch beinhalten sollte, kann den Beispielen entnommen werden.

Zur Erlangung der Paddel Level 2 und höher ist der Nachweis der Fahrpraxis in einem Fahrtenbuch notwendig. Und auch für die Aus- und Weiterbildungen im Jugendsport (J+S), im Erwachsenensport (esa) und in der Kanulehrer-Ausbildung ist das Fahrtenbuch Teil der Zulassungsbedingungen wie auch Arbeitsmittel in den Kursen.

Wir wünschen viele unfallfreie und erlebnisreiche Fahrten!

Weitere Infos

Schweizerischer Kanu-Verband
Ausbildungskommission
8000 Zürich

www.swisscanoe.ch/de/ausbildung
www.swisscanoe.ch/de/sicherheit
ausbildung@swisscanoe.ch
Tel. 043 222 40 17



Fahrtenbuch

Name _____

Wir behalten....



10% von dem, was wir lesen



50% von dem, was wir hören und sehen



20% von dem, was wir hören



70% von dem, was wir selbst sagen

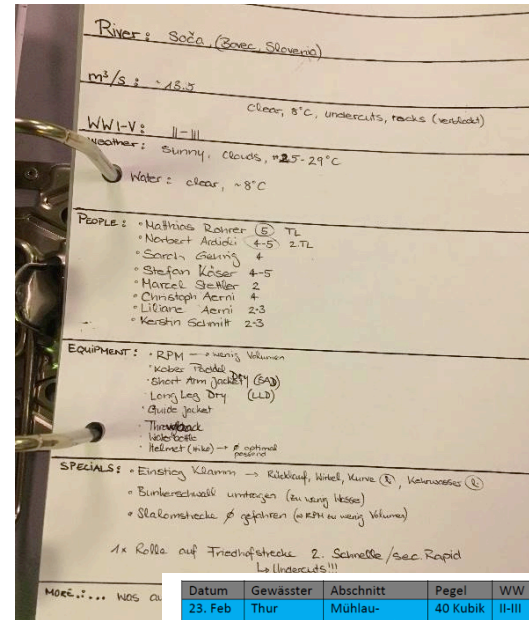


30% von dem, was wir sehen

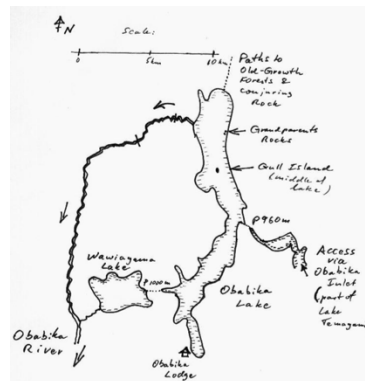


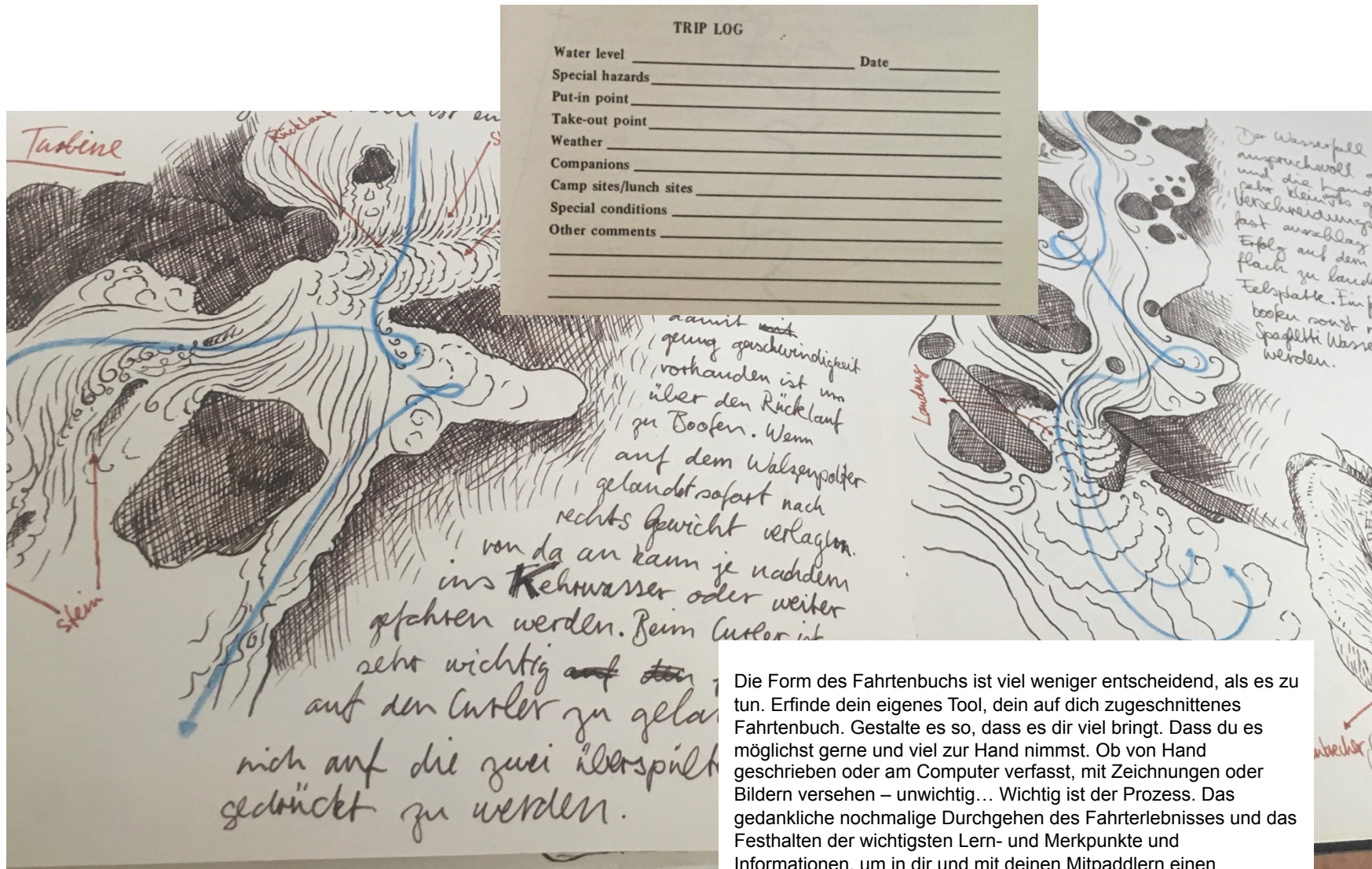
90% von dem, was wir selbst tun

Unser menschliches Hirn ist phänomenal... Können wir steuern, was gespeichert, gelöscht und überschrieben wird? Was bleibt uns in Erinnerung von einer Flussfahrt die ein paar Jahre zurückliegt? – Was nehmen wir davon mit auf die nächste Fahrt? Viel hilfreiche Information wird herausgefiltert. Oft bleibt das Negative oder ein Highlight: «Es gab viele Kenterungen es war schon fast dunkel als wir auswasserten...». - Aber wie lange dauerte effektiv die Paddelzeit vom Einbis zum Ausstieg. Wie sah die Schlüsselstelle genau aus? Könntest du den Flussverlauf noch aufzeichnen?



Datum	Gewässer	Abschnitt	Pegel	WW				
23. Feb	Thur	Mühlau-Schwarzenbach	40 Kubik	II-III				
5. März	Baden	Slalomstrecke	Knapp					mitgenommen
26. März	Linth	Schwanden-Enenda	25 Kubik	II-III	10	Leiter	Zen S	Club
8. April	Thur	Mühlau-Schwarzenbach	20 Kubik	II-III	3	Privat	Zen S	
9. April	Sitter	Appenzell-Haseln	8 Kubik	III-IV	4	Privat	Zen S	Holz raussagen
7. Mai	Landquart	Kübli-Schiers	25 Kubik	III-IV	4	Club	Zen S	
8. Mai	Zürichsee	Wolishofen		I	8	Hauptleiter	Diabolo	ASVZ
11. Mai	Zürichsee	Wolishofen		I	8	Hauptleiter	Diabolo	ASVZ
15. Mai	Limmat	Werdinsel		I	8	Hauptleiter	GT	ASVZ
18. Mai	Limmat	Werdinsel		I	8	Hauptleiter	GT	ASVZ
21. Mai	Thur	Lütisburg-Schwarzenbach	16 Kubik	II-III	14	Leiter	GT	ASVZ
27. Mai	Moesa	Sorte-Roveredo	40 Kubik	III-IV	6	Leiter	Zen S	Club
28. Mai	Moesa	Sorte-Roveredo	40 Kubik	III-IV	5	Leiter	Zen S	Club
29. Mai	Ticino	Bedretto-Airolo	15 Kubik	IV	5	Privat	Zen S	
4. Juni	Vorderrhein	Ilanz-Reichenau	60 Kubik	III	2	Privat	Zen S	
7. Juni	Limmat	Werdinsel		I	12	Leiter	GT	ASVZ
18. Juni	Linth	Schwanden-Enenda	18 Kubik	II-III	8	Leiter	Zen S	Club
25. Juni	Reuss	Bremgarten-Gnadenthal		II	8	Leiter	Zen S	Anfängerkurs Club
8. Juli	Vorderrhein	Ilanz-	40 Kubik	III	10	Privat	Zen S	Grand-Canyon





TRIP LOG

Water level _____ Date _____

Special hazards _____

Put-in point _____

Take-out point _____

Weather _____

Companions _____

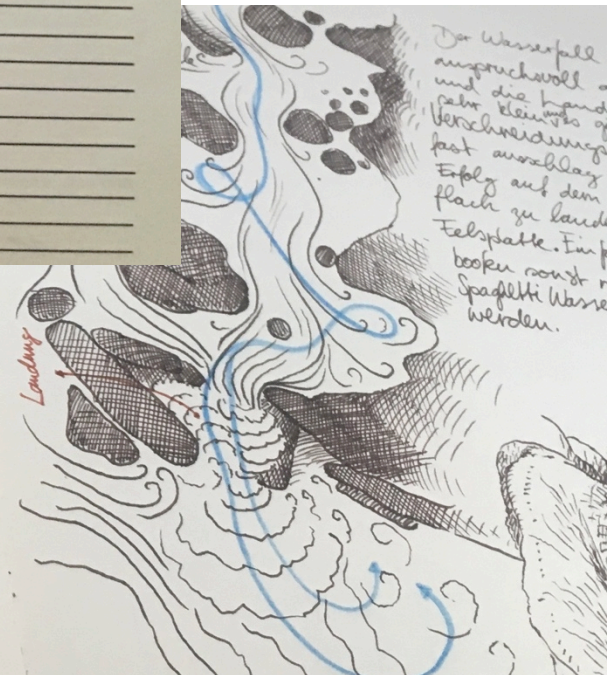
Camp sites/lunch sites _____

Special conditions _____

Other comments _____



damit nicht
genug Geschwindigkeit
vorhanden ist um
über den Rücklauf
zu Booken. Wenn
auf dem Walsenpolder
gelandet sofort nach
rechts Gewicht verlagern.
von da an kann je nachdem
ins Kehrwasser oder weiter
gefahren werden. Beim Cutler ist
sehr wichtig auf den
auf den Cutler zu gelan-
gen. Die zwei überspült
gedrückt zu werden.



Der Wasserfall
unspassig und die Hand
pahr kleinteilig
Verschwendung
fast ausschlag
Erfolg auf dem
flach zu land
Felsplatte. Für
booken sonst
Spagetti Wasser
werden.

Die Form des Fahrtenbuchs ist viel weniger entscheidend, als es zu tun. Erfinde dein eigenes Tool, dein auf dich zugeschnittenes Fahrtenbuch. Gestalte es so, dass es dir viel bringt. Dass du es möglichst gerne und viel zur Hand nimmst. Ob von Hand geschrieben oder am Computer verfasst, mit Zeichnungen oder Bildern versehen – unwichtig... Wichtig ist der Prozess. Das gedankliche nochmalige Durchgehen des Fahrerlebnisses und das Festhalten der wichtigsten Lern- und Merkpunkte und Informationen, um in dir und mit deinen Mitpaddlern einen Entwicklungsprozess zu durchlaufen. Um das nächste Mal besser und sicherer unterwegs zu sein.

