

Paddle Level 3 SUP River

Genauere Beschreibungen zu den einzelnen Punkten sind im Dokument «Lerninhalt» zu finden. PaddlerIn / Assessor

P	A
---	---

Grundvoraussetzungen

Sportgesundheit	Ich bin gesund und körperlich fit genug für das zu erfüllende Level.		
Kondition	Meine Kondition reicht für drei Stunden Fahrt auf WW I.		
Gewässer	Ich habe in den letzten zwei Jahren schon mindestens fünf Paddeltouren auf WW I in Eigenregie gemacht, drei davon auf unterschiedlichen Gewässern. Dies habe ich dokumentiert. Ich kann alle technischen Elemente auf WW I zeigen.		

Vorbereitung

Bekleidung	Ich kleide mich der Witterung entsprechend und achte darauf, dass meine Ausrüstung für Wildwasser und eventuelle Rettungseinsätze geeignet ist.		
Materialauswahl: Board & Paddel	Ich kenne die Eigenschaften von flusstauglichen Boards und Paddeln und kann diese korrekt für die Fahrt vorbereiten. Das Material entspricht den Anforderungen der zu befahrenden Strecke.		
Pflege und Kontrolle	Nach dem Gebrauch ist mir klar, wie ich mein SUP pflegen muss und worauf ich bei der Kontrolle insbesondere bei aufblasbaren Boards achten muss.		
Tourenplanung	Ich kann Fahrten mit anderen Paddlern meines Levels organisieren und weiss, wo ich die nötigen Informationen finde. Die Gruppenorganisation auf Wildwasser habe ich im Griff. Ich kenne die Risiken und Gefahren und plane meine Touren immer mit genügend Sicherheitsreserven.		
Transport	Ich beherrsche grundlegende Techniken des Ausrüstungstransportes von und zu Gewässern, sowie das gesundheitsverträgliche Tragen von Board und Paddel. Ich kenne das Merkblatt Ladungssicherung des SKV.		
Verständigung	Ich kenne die wichtigsten Handzeichen und kann diese anwenden. Ich bespreche die Handzeichen mit meinen Paddelkollegen vor dem Einwassern.		

Technik

Ein- und Auswassern	Ich weiss, wie ich auf Wildwasser richtig Ein- und Auswassern muss und erkenne geeignete Stellen in den von mir bisher befahrenen Flüssen.		
Standpositionen	Ich kenne die verschiedenen Standpositionen wie «Basic Stance», «Surf Stance» und «halber Knie-stand» und kann diese Situationsgerecht anwenden.		
Effizienter und flüssiger «Forward Stroke».	Ich kann mein Board mittels «Forward Stroke» auf WW I gut beschleunigen und behalte jederzeit die Kontrolle und die Fahrtrichtung bei.		
Effiziente Boardsdrehungen	Ich kann mein Board mittels «Crossbow»- und «Pivotturn» auf WW I sicher und rasch um 180° auf der Stelle drehen.		
Einseitige Paddelführung	Ich kann über grössere Strecken auf WW I einseitig Paddeln. Mein Board steure ich dabei mittels gezielten und effizienten Paddleschlägen.		
Paddelstütze / Braces	Ich kann mich in heiklen Situationen mittels «High Brace» und «Low Brace» in vielen Fällen vor einem Sturz retten und kenne die Technik des «Recovery Bracing» beim «Pivot Turn».		
Traversieren	Ich kann mit geringem Höhenverlust eine Strecke von mind. 10 Metern traversieren.		
«Draws» und «Sweeps» flüssig anwenden	Ich kann mein Board mittels «Draws» und «Sweeps» in der Strömung auf WW I so steuern, dass ich problemlos einem Hindernis ausweichen kann.		

Ausfahren aus einem Kehrwasser	Ich kann kontrolliert und flüssig aus einem Kehrwasser ausfahren.		
Einfahren in ein Kehrwasser	Ich kann kontrolliert und flüssig in ein Kehrwasser einfahren.		
Board seitwärts verschieben	Ich bin in der Lage mein Board seitwärts um mind. 2m zu verschieben ohne das sich Bug oder Heck in die Bewegungsrichtung drehen. Technik: «Draw Stroke», «Sculling».		
Strömung	Ich kann die Strömung lesen und nutze diese für meine Linienwahl. Ich kann die Hauptlinie erkennen und kann meine Linienwahl beschreiben.		

Sicherheit

Erkennen und Beachten von Gefahren	Ich kenne Gefahren, die bei Touren auf WW I auftreten können und beziehe sie in meine Planung mit ein. Bei der Vorbereitung schaffe ich bewusst Reserven und betrachte alle Einflussfaktoren (Mensch, Material, Umwelt). Ich kenne verschiedene Organisationsformen von Gruppen auf dem Wasser, sowie deren Vor- und Nachteile.		
Tragen von Schwimmweste mit Rettungsmaterial und Helm	Ich trage immer eine passende und normgemässe Schwimmweste. Des Weiteren ist meine Schwimmweste mit Cowtail, Messer und Signalpfeife ausgerüstet. Ich trage einen passenden Wildwasser Helm mit CE Zeichen.		
Einsatz einer Leash	Auf Wildwassern verwende ich nur ein Leash mit einem Auslösemechanismus. Die Leash wird an der Hüfte oder Schwimmweste befestigt. Je nach Gewässer verzichte ich sogar auf eine Leash um die Sicherheit zu erhöhen.		
Schwimmen	Ich kann aktives und passives Schwimmen in WW I vorzeigen.		
Hindernisse beim Paddeln	Ich kann zuverlässig eine Linie im Wildwasser fahren, die Hindernisse vermeidet. Ich kenne die Technik «aufs Hindernis lehnen» und erkenne Unterspülungen und Äste im Wasser und halte mich davon fern.		
Selbstrettung	Bei einem Sturz kann ich eine Selbstrettung durchführen und mich wieder in die Grundposition bringen.		
Rettling mit Board ans Ufer bringen	Ich kann eine schwimmende Person mit meinem Board ans Ufer bringen.		
SUP Board aus der Strömung bergen	Ich kann ein in der Strömung treibendes Board ans Ufer bringen.		
Wurfsack	Ich kann den Wurfsack selber anwenden und weiss, wie ich mich als Schwimmer bei einer Wurfsackrettung verhalten muss.		
1. Hilfe	Ich habe Grundkenntnisse in 1. Hilfe, besonders im Bereich von Wasserunfällen.		

Umwelt

Rechtliches	Ich habe vertiefte Kenntnis über die Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Befahren von Wildwassern, wie z. B. Signalisation, Regeln und Boardtransport auf Fahrzeugen.		
Ablegen und Anlanden	Ich kenne und benütze sinnvolle Ein- und Ausstiegsstellen ohne Spuren zu hinterlassen.		
Grundregeln naturverträgliches Paddeln	Ich weiss, welchen Einfluss das Wildwasserfahren auf die Umwelt haben kann und verhalte mich entsprechend umweltschonend und gesellschaftsverträglich.		

Bemerkungen

--

	Paddlerin/Paddler	Assessor
SKV-Nummer (wenn vorhanden)		
Name		
Vorname		
Datum/Unterschrift		