

# Paddle Level

Kompetenz. Entwicklung. System

## Lerninhalt Level 4 Touring

Nach den Standards des European Paddle Pass

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 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 4 Touring. 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 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 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 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 die unten aufgeführten Punkte in der vorgegebenen Qualität vorhanden sind.

| <b>Paddle Level 4 Touring</b>                           |   | <b>Qualität</b> |
|---|---|-----------------|
| <b>Grundvoraussetzungen</b>                             |   |                 |
| <b>Erklärung zur Sportgesundheit ist unterschrieben</b> | Erklärung zur Sportgesundheit gemäss Level ist vor dem Assessment/Ausbildungskurs unterschrieben. Der Veranstalter kann diese anpassen. Des Weiteren ist ein Nachweis erbracht, dass der Kandidat dem geplanten Gewässer für den Ausbildungskurs oder das Assessment gewachsen ist.   | nicht anwendbar |
| <b>Moderate Gewässer</b>                                | Der Kandidat ist auf folgenden moderaten Gewässer unterwegs: See und Meer mit Wind bis 40 km/h (ca. Wellenhöhe bis 1.5 m*) und WW II<br>* Langezogen Wellen auf dem offenen Gewässer, nicht in Ufernähe gemessen.   | Routine         |
| <b>Kondition für moderate Tages Touren</b>              | Der Kandidat kann 5-6 Std. bei einer Tagestour auf WW II oder See mit moderaten Bedingungen paddeln. Der Kandidat kann auch bei erschwerten Bedingungen noch länger paddeln. Der Kandidat sollte mindesten 4 km/h bei diesen See Verhältnissen zurücklegen können. Dies alles muss nicht separat abgenommen werde, es wird automatisch durch alle anderen Punkte abgedeckt.   | Routine         |
| <b>Fahrtenbuch: Erfahrung auf moderaten Gewässer</b>    | Mindestens 20 Tagestouren in Eigenregie. Darunter mindestens 3 unterschiedliche natürliche WW II Strecken, 3 unterschiedliche Seen und erste Erfahrungen mit Touren auf dem Meer. Erfahrung mit erschwerten Bedingungen auf offenem Gewässer. Mindestens eine Mehrtagestour mit Camping vom Kajak aus. Mindestens eine Überfahrt auf offenem Gewässer (min. 5 km an der schmalsten Stelle). Erfahrungen mit Schleusen. Dies alles in den letzten 3 Jahren, Nachweis im Fahrtenbuch.                   | Routine         |
| <b>Gewässer WW I auf unterschiedlichen Abschnitten</b>  | Alle Wasserfertigkeiten werden auf natürlichem WW II gezeigt. Das Assessment findet auf unterschiedlichen Gewässerabschnitten statt, Streckenlänge gesamt: Mindestens 5 km. (Selbstdeklaration von Erfahrung auf offenem Gewässer mit Wind und Wellen).   | nicht anwendbar |
| <b>Assessment Form</b>                                  | Formen für Assessments sind im Dokument "Assessments" beschrieben.  | nicht anwendbar |
| <b>Vorbereitung</b>                                     |   |                 |
| <b>Dem Einsatz angepasstes Bootsmaterial verwenden</b>  | Der Kandidat verwendet ein dem Einsatz angepasstes Touring/Seakajak mit mindestens vorne und hinten je einem stabilen Haltegriff, sowie Sicherheitsleinen, geeignet für Rettungsmanöver. Das Kajak ist betriebssicher (auch bei einer Kenterung unter rauen Bedingungen bleibt das Kajak über Wasser, Auftriebskörper sind gesichert oder wasserdichte Schotten). Ausgeliehenes Material wird wie das eigene behandelt. Das Kajak ist durch seine Farben oder Markierung gut sichtbar auf dem Wasser. | Demo            |

|  |   |                |
|--|---|----------------|
| <p><b>Kajak persönlich anpassen und Material betriebssicher verstauen</b></p>      | <p>Der Kandidat kennt seine persönlich optimale Sitzhaltung im Kajak und passt dieses entsprechend an. Zusätzliches Material (z.B. Essen, Trinken, Ersatzkleider, etc.) wird kenterungssicher so im Kajak verstaut, dass dies bei einer Kenterung den Kandidaten nicht beim Aussteigen behindern kann und nicht verloren geht. Falls nötig ist das Material wasserdicht verpackt, dies bleibt auch bei einer Kenterung trocken. Der Kandidat kann die Steueranlage einstellen. Der Kandidat weiss, wie Zusatzfitting am Kajak anzubringen ist. Material wird so verstaut das die Gewichtsverteilung möglichst gleichmässig ist (Bootstrimm). Der Schwerpunkt soll möglichst tief gehalten werden. Material das während der Fahrt benötigt wird, ist einfach erreichbar.</p>   | <p>Demo</p>    |
| <p><b>Pflege und Kontrolle, Paddelsportgeräte kennen, Reparaturen</b></p>          | <p>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. Er weiss wie einfache Reparaturen an Paddel, Kajak und Ausrüstung zu machen sind. Auf abgeschiedenen Touren wird falls nötig ein Notfallreparatur-Kit mitgeführt.</p>  | <p>Routine</p> |
| <p><b>Routinierte Handhabung der Spritzdecke unter erschwerten Bedingungen</b></p> | <p>Der Kandidat beherrscht routiniert die Handhabung der Spritzdecke auch auf WW und bei Wellen auf dem See. Dies beinhaltet Ein- und Aussteigen sowie Notöffnung. Die Schlaufe für die Notöffnung ist immer von aussen erreichbar.</p>   | <p>Routine</p> |
| <p><b>Geeignete Schutzkleidung für erschwerte Bedingungen</b></p>                  | <p>Der Kandidat trägt Kleider und Schuhwerk, der Witterung, der Länge der Tour und WW II angepasst, die auch eine Rettung ermöglichen (z.B. wind- und wasserdichte Kleidung). Die Kleidung sollte farbig und reflektierend sein um auch bei schlechter Sicht von andern Wasserbenutzer rechtzeitig gesehen zu werden. Bei Bedarf wird Ersatzkleidung, wasserdicht verpackt, mitgeführt.</p>   | <p>Demo</p>    |
| <p><b>Eigenständige Tourenplanung unter erschwerten Bedingungen</b></p>            | <p>Der Kandidat kann unter Eigenregie Mehrtagestouren planen und durchführen und dies nicht nur bei optimalen Bedingungen. Er kennt Besonderheiten in der Tourenplanung auf WW II sowie deren Sicherheitsaspekte. Der Kandidat kennt sicherheitsrelevante Aspekte auf seinem Level und sorgt in der Planung für genügend Reserven. Er kennt Gruppenorganisation auf dem fliessenden Wasser oder Wind auf dem See. Gruppenabsprachen werden vor dem Einstieg gemacht. Er kennt das Fahrtenbuch, kennt dessen Sinn und wendet dieses an. Er kann selbständig Einstieg, Ausstieg und Verstellen von Fahrzeugen organisieren. Verpflegung der Tour und Witterung angepasst wird eingeplant und mitgenommen. Der Kandidat weiss wann ein Ersatzpaddel angebracht ist und führt dieses dann auch mit. Der Kandidat weiss welches Material unter welchen Bedingungen benötigt wird. Er übt deren Handhabung vor der Tour. Er kann mit Kartenmaterial, Flussführern, Flussapps oder -programmen umgehen und eigenständig eine Mehrtagestour mit Zeitangaben planen. Er kann Stellen in Gewässer evaluieren an denen er sich orientieren kann (z.B. Brücken, Bojen, etc.). Er kann auch auf Seen bei Nebel navigieren und ist sattelfest mit Navigationsgeräten. Bei längeren Touren werden Pausen eingeplant.</p> | <p>Routine</p> |

|   |  |         |
|---|--|---------|
| <b>Geübtes Anheben und Tragen eines Kajaks</b>                    | Der Kandidat zeigt ohne Hilfestellung gesundheitsverträgliches Anheben, Tragen und Absetzen des Kajaks. Die Kraft kommt aus den Beinen und nicht aus dem Rücken. Bei schweren oder beladenen Kajaks sucht er sich Hilfe. Er kann ein Kajak mittels eines Kajakwagens transportieren, auch wenn dieses mit Gepäck beladen ist.  | Routine |
| <b>Sicherer Kajaktransport auf dem Auto und Anhänger</b>          | 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 von Swiss Canoe mit den wichtigsten Vorschriften und Tipps und wendet diese an.   | Routine |
| <b>Verständigung auf dem Wasser mit Hand, Paddel und Pfeife</b>   | Der Kandidat kennt die Hand-, Paddel- und Pfeifsignale und wendet diese an. 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.  | Routine |
| <b>Technik</b>  |  |         |
| <b>Effizienten und flüssigen Grunds Schlag anwenden</b>           | Der Kandidat zeigt auf WW II und dem See mit erschwerten Bedingungen andauernd Grunds schläge, 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 |
| <b>In der Strömung anhalten und rückwärts traversieren auf WW</b> | Der Kandidat zeigt auf WW II in der Strömung an einer geeigneten Stelle, dass er anhalten und effizient rückwärts weg traversieren kann. Dies wird gebraucht, um von einer Stelle weg zu kommen oder die Geschwindigkeit zu reduzieren um den Abstand in der Gruppe einzuhalten oder eine Stelle einzusehen. Beim rückwärts Paddeln ist Oberkörperrotation klar ersichtlich. Der Kandidat kann auch effiziente Rückwärtspaddelschläge anwenden um bei erschwerten Bedingungen anlanden zu können.  | Routine |
| <b>Effizientes seitliches Versetzen</b>                           | 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 dies auf WW II sowie dem See mit erschwerten Bedingungen zeigen.   | Routine |
| <b>Flüssige Drehung unter erschwerten Bedingungen</b>             | 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. Das Kajak kann auch auf dem See unter erschwerten Bedingungen mittels vorwärts Bogenschlag, oder rückwärts Bogenschlag, wenn die Geschwindigkeit verringert werden soll, gedreht werden. | Routine |

|   |   |         |
|---|---|---------|
| <b>Effiziente und flüssige Paddelschläge anwenden</b> | Der Kandidat zeigt auch unter erschwerten Bedingungen andauernd vorwärts und rückwärts Bogenschläge die flüssig und der Situation angepasst sind. Elemente wie gezieltes Einsetzen des Paddels ins Wasser, Oberkörperrotation, Einsatz des Rumpfes und 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 |
| <b>Effizientes Ausführen des Steuerschlags hinten</b> | Der Kandidat kann den Steuerschlag hinten anwenden, um in der Fahrt aus einem oder in ein Kehrwasser auf WW II das Abfallen der Bootspitze zu verhindern. Auf dem See kann der Kandidat mittels Steuerschlag hinten die Linie in Wellen halten oder diesen zum Surfen von Wellen anwenden. Der Kandidat kann dies beidseitig zeigen.  | Routine |
| <b>Steuerschlag vorne</b>                             | Die Vorstellung ist, das Kajak um das Paddel zu drehen. Die Drehung wird eingeleitet durch einen Bogenschlag auf der Kurvenaussenseite. 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 wenig Geschwindigkeitsverlust gedreht. Bei WW ist das Kajak zur Strömung aufgekantet (Bootskante Kurveninnenseite tief) auf dem See zur Kurvenaussenseite (Bootskante Kurvenaussenseite tief). Dies wird beidseitig gezeigt, einerseits bei Kehrwasser auf WW II und auf dem See unter erschwerten Bedingungen. | Routine |
| <b>Verschiedene Stütztechniken anwenden</b>           | Der Kandidat wendet auf WW II und See mit erschwerten Bedingungen die hohe und tiefe Paddelstütze an um Kenterungen zu vermeiden. Er tut dies vorausschauend sowie auch schnell reagierend. Bei der hohen Paddelstütze sind die Ellbogen immer tiefer als die Schulter.   | Routine |
| <b>Kanteneinsatz auf WW und dem See</b>               | Der Kandidat nutzt das Aufkanten des Kajaks im WW um die Strömungskräfte auf die Seite des Kajaks zu minimieren. Auf dem See nutzt er das Aufkanten um das Kajak zu steuern (Kante auf der Kurvenaussenseite belasten).   | Routine |
| <b>Ausschlingen aus dem Kehrwasser auf WW</b>         | Der Kandidat beachtet auf WW II Strömungsgeschwindigkeit und Flussbeschaffenheit, um Winkel und Position rechtzeitig so einzusetzen, dass der Kandidat flüssig aus dem Kehrwasser ausfahren kann. Er kann Ausschlingen und Traversieren aus dem Kehrwasser vorzeigen. Er kann dies mit verschiedenen Paddelschlägen vorzeigen und auch nur mit dem Bootswinkel arbeiten ohne Steuerschläge zu verwenden. Ansatzweise ist ersichtlich, dass der Kandidat mit Gewichtsverlagerung das Kajak über die Strömungsgrenzen hebt und nicht hineinbohrt.   | Routine |

|   |   |         |
|---|---|---------|
| <b>Einschlingen ins Kehrwasser auf WW</b>                             | Der Kandidat beachtet auf WW II Strömungsgeschwindigkeit und Flussbeschaffenheit um Winkel und Position rechtzeitig so einzusetzen, dass er flüssig ins Kehrwasser einfahren kann. Er kann dies mit verschiedenen Paddelschlägen vorzeigen und auch nur mit dem Bootswinkel arbeiten ohne Steuerschläge zu verwenden. Ansatzweise ist ersichtlich, dass der Kandidat mit Gewichtsverlagerung das Kajak über die Strömungsgrenzen hebt und nicht hineinbohrt.  | Routine |
| <b>Vorwärtstraversieren auf WW</b>                                    | Der Kandidat kann in der Strömung auf WW II sein Kajak flussaufwärts wenden und seine Position zu den Ufern hin verändern, ohne Höhe zu verlieren.  | Routine |
| <b>Befahren von mittleren Wellen</b>                                  | Der Kandidat kann auf dem See unter erschwerten Bedingungen einen Kurs halten. Er muss dies für Wellen aus allen Richtungen zeigen können. Auf dem See kann der Kandidat Wellen Surfen und diese auch gezielt nutzen um kraftsparend und sicher ans Ziel zu kommen.<br>Auf WW II kann der Kandidat eine ca. 30 cm hohe Welle mittels einer Traverse flussaufwärts queren.   | Routine |
| <b>Befahrung kleiner Walzen</b>                                       | 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 |
| <b>Linienwahl unter erschwerten Bedingungen</b>                       | Der Kandidat nutzt die Strömung für die Linienwahl auf WW II und kann diese antizipieren. Der Kandidat nutzt Wellen oder kleine Walzen für Traversen.<br>Der Kandidat beachtet auf dem See unter erschwerten Bedingungen Wind und Wellen für die Routenwahl. Er passt diese bei sich ändernden Bedingungen falls nötig an. Er kann nicht nur die einfachste Variante wählen, sondern behält auch die Kontrolle, wenn Wind und Wellen aus unterschiedlichen Richtungen kommen  | Routine |
| <b>Einsatz der Steueranlage</b>                                       | Der Kandidat kann die Steueranlage bedienen. Bei Untiefen sowie An- und Abländen schaut der Kandidat, dass die Steueranlage nicht den Grund touchiert. Der Kandidat beherrscht die Steueranlage auch unter erschwerten Bedingungen.   | Routine |
| <b>Sicherheit</b>   |   |         |
| <b>Beachten von Gefahren auf Touren unter erschwerten Bedingungen</b> | 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.   | Routine |

|   |   |         |
|---|---|---------|
| <b>Sich mit 1. Hilfe in der Natur auskennen</b>               | 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 |
| <b>Als Gruppe unter erschwerten Bedingungen paddeln</b>       | Der Kandidat erkennt die Gefahren auf dem See (z. B: Wind, Wellen, kaltes Wasser, starke Sonneneinstrahlung, andere Wasserbenützer, Uferbeschaffenheit) und verhält sich entsprechend.  | Routine |
| <b>Tragen von Schwimmweste mit Rettungsmaterial und Helm</b>  | Der Kandidat erkennt die Gefahren auf dem Meer (z B: Abwind, Strömungen) und verhält sich entsprechend.   | Routine |
| <b>Zusätzliches Sicherheitsmaterial für WW mitführen</b>      | Der Kandidat führt eine Paddelapotheke mit. Auf WW führt der Kandidat einen Wurfsack und ein Flussmesser mit.   | Routine |
| <b>Schwimmen in unruhigem Gewässer</b>                        | Der Kandidat zeigt aktives Schwimmen in WW II und nützt Strömung und Kehrwasser. Er springt der Umgebung (Wassertiefe) angepasst ins Wasser. Er beachtet und vermeidet gefährliche Stellen nach Möglichkeit auch beim Schwimmen. Er kann auch auf dem See unter erschwerten Bedingungen eine Strecke von 100 m schwimmen.   | Routine |
| <b>Kenterung mit Bergung von Kajak und Paddel auf WW</b>      | Der Kandidat kentert in einer WW II Stelle und auf dem See unter erschwerten Bedingungen und behält Kontrolle über Paddel und Kajak. Mit Hilfe begibt er sich an Land. An Land leert er sein Kajak selbständig.   | Routine |
| <b>Wiedereinstieg unter erschwerten Bedingungen mit Hilfe</b> | Im tiefen Gewässer unter erschwerten Bedingungen mit Hilfe zurück ins beladene Kajak einsteigen. Der Kandidat beherrscht sowohl die Rolle des Schwimmers wie auch die des Helfers im Kajak. Am Schluss sind beide Kandidaten bereit zu weiterpaddeln.   | Routine |
| <b>Zuverlässig Aufrollen unter erschwerten Bedingungen</b>    | Der Kandidat zeigt in WW II zuverlässig eine 360 Grad Rolle. Beim Kentern ist das Paddel in einer natürlichen Position. Die Rolle muss nur auf einer Seite gezeigt werden. Der Kandidat kann sich auch unter erschwerten Bedingungen nach einer Kenterung mit einem für eine mehrtagestour beladenen Seekajak wieder selbständig in einen paddelbereiten Zustand bringen.   | Routine |
| <b>Rettung aus dem Kajak unter erschwerten Bedingungen</b>    | Der Kandidat kann Rettungen auf WW II ausführen. Er kann einen Gekenterten inklusive Material 10 Meter auf WW II abschleppen. Er kennt verschiedene Arten der Rettung (z.B. Cowtail, Kajak mit dem eigenen Kajak rausschieben, zwei Paddel halten) mit ihren Vor- und Nachteilen. An ruhigen Stellen kann er ein Kajak leeren und beim Wiedereinstieg helfen. Der Kandidat kennt verschieden Varianten das Boot zu leeren und wendet sie den Umständen entsprechend an. Der Kandidat kann einen bewusstlosen Paddler an Land bringen. Der Kandidat kann auch eine Rettung im tiefen Wasser unter erschwerten Bedingungen durchführen. | Routine |



|   |  |         |
|---|--|---------|
| <b>Wurfsackrettung auf WW</b>                                 | Der Kandidat kann eine Rettung mit Wurfsack auf WW II durchführen mit einem Schwimmer 10 m vom Ufer entfernt. Beim Werfen landet das Seil über dem Schwimmer und der Werfer gerät bei der ganzen Rettung nicht aus dem Gleichgewicht. Er zeigt dies als Schwimmer und als Retter. Er kennt verschiedene Arten der Wurfsackrettung.   | Routine |
| <b>Umwelt</b>   |  |         |
| <b>Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Kanufahren kennen</b> | Vertiefte Kenntnisse über die Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Kanufahren haben, Signalisation, Regeln Boottransport auf dem Auto und Anhänger kennen. Wissen, wie man sich bei Häfen verhält.   | Routine |
| <b>An- und Ablegen auf unruhigem Gewässer</b>                 | Der Kandidat erkennt gut Einstiegs- und Ausstiegsstellen auf WW II sowie See bei erschwerten Bedingungen und benützt diese. Ein- und Ausstieg vom Kajak sind sicher und effizient. Der Kandidat kann in einer Bucht vorwärts, rückwärts und seitwärts kontrolliert anlanden (keine Surflandung). Keine Schäden an Ufer oder Material werden verursacht. Beim Weg zum Ufer und zurück hinterlässt er keine bleibenden Spuren. | Routine |
| <b>Fundierte Kenntnisse über Störwirkungen des Kanusports</b> | Fundierte Kenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports (Natur und Mensch) und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen. Insbesondere für Touren-Fahrten.  | Routine |