

Paddle Level

Kompetenz. Entwicklung. System

Lerninhalt Level 1 Kajak/Canadier

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 1 Kajak oder Canadier. 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 1 Kajak/Canadier		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 1 stündige Ausfahrten	Der Kandidat kann 1 Std. auf Zahmwasser 1 oder 2 paddeln ohne längere Pause. Dies muss nicht separat abgenommen werde, es wird automatisch durch alle anderen Punkte abgedeckt.	Einfach
Gewässer See ohne Wind oder Wellen oder bis Zahmwasser 2	Alle Wasserfertigkeiten werden auf dem See ohne Wind oder Wellen oder bis Zahmwasser 2 gezeigt.	nicht anwendbar
Assessment Form	Formen für Assessments sind im Dokument "Assessments" beschrieben.	nicht anwendbar
Vorbereitung		
Auswahl des richtigen Kajaks/Canadiers	Der Kandidat kennt für seinen Einsatzbereich das passende Kajak oder den passenden Canadier. Er kann es/ihn selbständig betriebssicher (manövrierfähig und ausgestattet, so dass Kajak oder Canadier auch nach einer Kenterung nicht sinkt) für die Fahrt vorbereiten.	Einfach
Anpassen des Kajaks/Canadiers und Paddels	Der Kandidat kennt die vorhandenen Einstellmöglichkeiten des Kajaks oder Canadiers und Paddels um es auf die eigenen Bedürfnisse anzupassen und wendet diese an. Der Kandidat weiss wie Material im/auf dem Kajak oder Canadier sicher verstaut wird.	Einfach
Pflege und Kontrolle des Kajaks/Canadiers nach Gebrauch	Der Kandidat weiss wie sein Kajak oder Canadier nach dem Gebrauch zu pflegen ist. Er kontrolliert nach der Fahrt den einwandfreien Zustand seines Kajaks oder Canadiers.	Einfach
Handhabung der Spritzdecke (nur für Kajak)	Der Kandidat beherrscht die Handhabung der Spritzdecke. Die Schlaufe für die Notöffnung ist immer von aussen erreichbar. Die Spritzdecke wird zuerst hinten angesetzt und dann nach vorne aufgespannt.	Einfach
Witterungsschutz für das Paddeln	Der Kandidat kleidet sich der Situation angepasst (Schutz vor UV-Strahlen, Kälteschutz)	Einfach
Einstieg Tourenplanung unter Anleitung	Der Kandidat kann unter Anleitung kleinere Touren selber planen. Er informiert sich vor der Fahrt bei lokalen Anbietern und folgt deren Empfehlungen.	Einfach
Gesundheitsverträgliches Anheben und Tragen eines Kajaks/Canadiers mit Hilfestellung	Der Kandidat zeigt gesundheitsverträgliches Anheben, Tragen und Absetzen des Kajaks/Canadiers. Die Kraft kommt aus den Beinen und nicht aus dem Rücken. Nutzung von Hilfestellung ist empfohlen.	Einfach
Kajak/Canadier nach Fahrt sichern	Der Kandidat versteht das Konzept vom Sichern eines Kajaks oder Canadiers nach einer Fahrt. Entweder mit sicherem Verstauen oder Anbinden mit einem sicheren Knoten.	Einfach

Technik		
50m geradeausfahren und stoppen	Der Kandidat hält Kajak oder Canadier über eine Strecke von 50 Meter auf einer Linie. Eine gewisse Abweichung vom Kurs wird erwartet, Kajak oder Canadier müssen sich aber immer in einer Vorwärtsbewegung befinden. Der Kandidat zeigt Ansätze einer gesundheitsverträglichen und effizienten Körperhaltung. Der Wasserdruck beim Grunds Schlag ist auf der hohlen Seite des Paddelblatts. Die Zugphase des Paddelblattes geht bis ca. zur Hüfte. Stoppen des Kajaks oder Canadiers aus voller Fahrt muss vorgeführt werden. Die Bewegung von Kajak oder Canadier in eine andere Richtung muss innerhalb von vier Paddelschlägen ersichtlich sein. Beim Stoppen ist der Wasserdruck auf der gebauchten Seite des Paddelblatts.	Einfach
Rückwärtspaddeln über eine Strecke von 25 m und Stoppen	Es muss das Kajak oder Canadier über eine Distanz von 25 Meter rückwärts gepaddelt werden. Umfeld in Fahrtrichtung ist immer unter Kontrolle. Druckseite des Paddels ist die gebauchte Seite, Ansatz von Oberkörperrotation ist ersichtlich. Stoppen des Kajaks oder Canadiers aus voller Fahrt muss vorgeführt werden. Die Bewegung des Kajaks oder Canadiers in eine andere Richtung muss innerhalb von vier Paddelschlägen ersichtlich sein.	Einfach
Erste Ansätze seitliches Versetzen des Kajaks/Canadiers	1: Etwas Oberkörperverdrehung zum Paddel hin ist ersichtlich. Ganzes Paddelblatt soll versenkt sein, der Paddelschaft ist möglichst senkrecht. Erholungsphase mit dem Blatt im oder aus dem Wasser ist akzeptiert. Klare Seitwärtsbewegung des Kajaks oder Canadiers ist ersichtlich, leichtes Abdrehen zur Spitze oder zum Heck ist akzeptiert.	Einfach
Bogenschlag vorwärts und rückwärts anwenden können	Drehen im Uhrzeigersinn und Gegenuhrzeigersinn mit angemessenen vorwärts und rückwärts Bogenschlägen. Körperrotation muss ersichtlich sein. Kraftübertragung über Rumpf und Beine ist ansatzweise ersichtlich.	Einfach
Paddeln einer 8 mit Grund- und Bogenschlägen	Der Kandidat paddelt eine vorgegebene 8-Figur mit Grunds schlägen und Bogenschlägen, um die Grundfertigkeiten des Manövrierens mit dem Kajak oder dem Canadier zu demonstrieren.	Einfach
Erster Einsatz Steuerschlag hinten	Während der Vorwärtsbewegung des Kajaks oder Canadiers, wird das Paddel auf einer Seite eingesetzt. Paddelblatt soll fast vollständig eingetaucht sein, der vordere Arm entspannt auf Bauchhöhe, der Paddelschaft ist parallel zum Kajak oder Canadier. Das Kajak oder der Canadier soll auf geradem Kurs bleiben mit dem Paddel immer auf der gleichen Seite des Kajaks oder Canadiers.	Einfach
Tiefe Paddelstütze zur Vermeidung der Kenterung	Das Kajak oder der Canadier bis fast zur Kenterung aufgekantet und mittels tiefer Paddelstütze wieder in Grundposition gebracht. Das Kajak oder der Canadier wird hauptsächlich mittels seitlicher Hüftbiegung in die stabile Position gebracht und nicht mittels Armstreckung.	Einfach
Auf der Kante fahren können	Der Kandidat kann das Kajak oder den Canadier aus der Fahrt gut sichtbar auf eine Kante stellen und mindestens 4 gleichmässigen Paddelschlägen auf der Kante fahren ohne mit dem Kajak oder Canadier zurück zu fallen.	Einfach

Sicherheit		
Beachtung von Gefahren bei Touren bzw. deren frühzeitiges Erkennen	Der Kandidat kennt die wichtigsten Gefahren bei Touren (wie z.B. Gewässer (Schwierigkeit, Temperatur), Schiffsverkehr, Wetter, Material sicher verstauen im/am Kajak oder Canadier) bzw. weiss wie er sie frühzeitig erkennt. Der Kandidat kennt den Einfluss von Wetterwechseln und handelt entsprechend, z.B. bei aufkommendem Wind und Wellen.	Einfach
Tragen von Schwimmweste	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.	Routine
100m schwimmen auf Flachwasser oder im Hallenbad	Der Kandidat kann ohne Schwimmhilfen 100 m in Flachwasser oder im Hallenbad schwimmen. Keine Zeitlimite.	Einfach
Selbstrettung und Bergung von Kajak/Canadier und Material	Der Kandidat ist fähig, bei einer Kenterung eine Selbstrettung durchzuführen. Der Kandidat kentert und steigt ohne Hektik unter Wasser aus. Kontakt zum Kajak/Canadier wird schnell wiederhergestellt. Das Paddel bleibt unter Kontrolle oder der Kandidat schwimmt mit dem Kajak/Canadier zum Paddel. Der Kandidat schwimmt zum Ufer. Um das Kajak/Canadier zu leeren darf Hilfe angefragt werden, der Kandidat behält das Kommando.	Einfach
Umwelt		
Sich nach den Grundregeln im Kanusport verhalten	Der Kandidat kennt die Grundregeln im Paddelsport (siehe SKV Dokument) und verhält sich immer danach. Er muss nicht den gesamten Inhalt des Dokuments in eigenen Worten wiedergeben können, sondern die wichtigsten Punkte kennen.	Einfach
Der Situation angepasstes Ablegen und Anlanden	Der Kandidat zeigt korrektes Anlanden abhängig von Wind, Strömung und Art des Steges oder Ufers. Die Kontrolle muss während des Aussteigens beibehalten werden. Keine Schäden an Ufer und Material werden verursacht.	Einfach