

## Paddle Level 2 Kajak

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 zwei Stunden Fahrt auf Zahmwasser 2 oder 3.	
Gewässer	Ich habe mindestens schon 5 Paddeltouren gemacht, davon 2 längere (ca. 15km) auf Zahmwasser 3 in den letzten beiden Jahren. Für meine Touren führe ich ein Fahrtenbuch.	
Vorbereitung		
Auswahl Ausrüstung	Ich weiss, welche Bootstypen wann zum Einsatz kommen und kenne ihre typischen Sicherheitselemente. Vor einer Fahrt kontrolliere ich diese Elemente selbständig. Ich kann mein Kajak meinen Bedürfnissen gemäss einstellen.	
Bekleidung	Ich kleide mich der Witterung und der Länge der Tour entsprechend.	
Tourenplanung	Ich habe schon eigene kleine Touren mit Paddlern meines Levels durchgeführt. Mit Gewässerinformationen und Sicherheit kenne ich mich aus und plane mit genügend Reserven. Ich führe ein Fahrtenbuch für meine Touren.	
Transport	Beim Anheben und Tragen meines Kajaks wende ich gesundheitsverträgliche Techniken an. Ich kann dies ohne Hilfestellung meistern.	
Sichern	Ich kann ein Kajak sicher und ohne Schaden auf einem Autodach oder einem Anhänger befestigen. Weiteres Material verstau ich sicher.	
Technik		
Geradeausfahren und Stoppen	Ich kann eine Strecke von 200m zurücklegen 50m davon in schnellem Tempo. Meine Paddeltechnik ist effizient, ein Ansatz von Oberkörperrotation ist erkennbar. Richtungswechsel und Stoppen leite ich mit effizienten Schlägen ein.	
Rückwärtspaddeln und stoppen	Ich kann eine Strecke von 25m rückwärts zu einem bestimmten Punkt paddeln. Richtungswechsel und Stoppen leite ich mit effizienten Schlägen ein.	
Seitliches Versetzen	Ich kann mein Kajak mit Ziehschlägen und Wriggen 5m effizient seitwärts versetzen.	
Bogenschlag vorwärts und rückwärts	Ich kann mein Kajak aus der Fahrt mit Hilfe des Bogenschlags und der tiefen Paddelstütze auf beide Seiten wenden.	
Rückwärtspaddeln einer liegenden 8	Ich kann beim rückwärts Paddeln einer liegenden 8 zeigen, dass ich die Grund- und Bogenschläge beherrsche.	
Steuerschlag hinten	Ich kann den Steuerschlag hinten gezielt einsetzen. Falls mein Kajak eine Steueranlage hat, weiss ich, wie ich diese effizient einsetzen kann.	
Paddelstütze	Mein maximal aufgekantetes Kajak kann ich mit einer tiefen Paddelstütze in die Grundposition bringen. Zusätzlich habe ich erste Erfahrungen mit der hohen Paddelstütze.	
Kajak aufkanten	Ich kann über eine Distanz von 10m mein Kajak stabil auf der Kante fahren.	

Sicherheit		
Erkennen und Beachten von Gefahren	Ich kenne Gefahren, die bei langen oder kurzen Touren auftreten können und beziehe sie in meine Planung mit ein. Bei der Vorbereitung schaffe ich bewusst Reserven und betrachte alle Einflussfaktoren (Mensch, Material, Umwelt).	
Tragen einer Schwimmweste	Ich trage immer eine normgemässe Schwimmweste. Sie ist passend, damit ich daran bei Bewusstlosigkeit aus dem Wasser gezogen werden kann.	
Hindernisse im Wasser	Beim Schwimmen und Paddeln halte ich mich fern von unterspülten Hindernissen.	
Schwimmen	Ich kann mit Schwimmweste 100m auf offenem Wasser schwimmen.	
Selbstrettung und Bergung	Bei einer Kenterung kann ich eine Selbstrettung durchführen. Ich steige ohne Hektik aus meinem Kajak und bringe mein Material sicher zum ca. 10m entfernten Ufer. Dort weiss ich, wie ich mein Paddelsportgerät wieder einsatzfähig machen kann und hole mir ggf. Hilfe.	
Wiedereinstieg nach Kenterung	Ich kann im tiefen Wasser wieder in mein gekentertes Kajak einsteigen. Hilfe einer weiteren Person im Wasser ist erlaubt.	
Aufdrehen mit Hüftknick	Nach einer Kenterung kann ich mich mittels Hüftknick an einer anderen Kajakspitze aufdrehen.	
Grundlagen Fremdreitung	Ich kann eine schwimmende Person inklusive Kajak und Paddel mit meinem Kajak mindestens 50m abschleppen. Ich helfe einer gekenterten Person beim Wiedereinstieg ins Kajak im tiefen Wasser.	

Umwelt		
Rechtliches und Grundregeln des naturverträglichen Paddelns	Ich kenne die Grundregeln im Paddelsport und kann diese selbständig wiedergeben. Des Weiteren kenne ich die Regeln der Ladungssicherung. Ich halte mich immer an diese Regeln.	
Ablegen und Anlanden	Ich kann situationsgerecht ablegen und anlanden, ohne dass mein Material oder das Ufer Schäden davontragen.	

Bemerkungen		

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