

# Paddle Level

Kompetenz. Entwicklung. System

## Lerninhalt Level 4 Wildwasser Kajak

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](mailto: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 Wildwasser Kajak. 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.

<b>Paddle Level 4 Wildwasser Kajak</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>Kondition für 4 stündige WW III Touren</b>	Der Kandidat kann 4 Std. auf WW III paddeln. Dies muss nicht separat abgenommen werden, es wird automatisch durch alle anderen Punkte abgedeckt.	Routine
<b>Erfahrung auf mehreren WW III Gewässern</b>	Mindestens 20 Touren in Eigenregie auf 5 unterschiedlichen natürlichen Gewässern auf WW III in den letzten 3 Jahren, Nachweis im Fahrtenbuch.	Routine
<b>Gewässer WW III auf unterschiedlichen Abschnitten</b>	Alle Wasserfertigkeiten werden auf natürlichem WW III gezeigt. Das Assessment findet auf unterschiedlichen Gewässerabschnitten statt, Streckenlänge gesamt: Mindestens 5 km.	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 WW Kajak mit mindestens vorne und hinten je einen stabilen Haltegriff geeignet für Rettungsmanöver. Das Kajak ist betriebssicher (Luftsäcke vorne und hinten, mindestens 60N Auftrieb. Diese sind so verstaut, dass sie bei einer Kenterung im Boot bleiben). Ausgeliehenes Material wird wie das eigene behandelt.	Demo
<b>Kajak persönlich anpassen und Material betriebssicher verstauen</b>	Der Kandidat kennt seine persönlich optimale Sitzhaltung im Kajak und passt dieses entsprechend an. Zusätzliches Material (z.B. Wurfsack) wird kenterungssicher so im Kajak verstaut, dass dies bei einer Kenterung den Kandidaten nicht beim Aussteigen behindern kann. Falls nötig ist das Material wasserdicht verpackt. Der Kandidat weiss wie Zusatzfitting am Kajak anzubringen ist.	Demo
<b>Pflege und Kontrolle, Paddelsportgeräte kennen, Reparaturen</b>	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.	Routine
<b>Routinierte Handhabung der Spritzdecke auf WW</b>	Der Kandidat beherrscht routiniert die Handhabung der Spritzdecke auf WW. Schliessen und Öffnen kann auch in kleinen oder unruhigen Kehrwassern gezeigt werden. Die Schlaufe für die Notöffnung ist immer von aussen erreichbar.	Routine
<b>Geeignete Schutzkleidung für WW</b>	Der Kandidat trägt Kleider und Schuhwerk, der Witterung und WW III angepasst, die auch eine Rettung ermöglichen (z.B. wind- und wasserdichte Kleidung)	Demo

<b>Eigenständige Tourenplanung auf WW</b>	Der Kandidat weiss, wo er für die für ihn relevanten Gewässer den Pegelstand nachschauen kann. Er kennt Besonderheiten in der Tourenplanung auf WW III. Er kennt Sicherheitsaspekte die auf WW III auftreten können oder einen Einfluss haben. Der Kandidat sorgt bei der Planung für genügend Sicherheitsreserven und Pausen. Er kennt Gruppenorganisation auf dem fliessenden Wasser. Gruppenabsprachen werden vor dem Einstieg gemacht. Der Kandidat kann mit einer Gruppe gleich guter Paddler als Gruppenmitglied eine Fahrt auf WW III organisieren und daran teilnehmen. Er kennt das Fahrtenbuch und wendet dieses an. Er kann selbständig Einstieg, Ausstieg und Verstellen von Fahrzeugen organisieren. Er weiss der Tour und Witterung angepasst, was für Material zur Tour benötigt wird (z.B. Essen, warmes Getränk). Er kann mit Kartenmaterial, Flussführern, Flussapps oder -programmen umgehen. Er kann Stellen im Bach evaluieren an denen er sich orientieren kann (z.B. Brücken). Bei längeren Touren werden Pausen eingeplant.	Routine
<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.	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 des SKV mit den wichtigsten Vorschriften und Tipps und wendet diese an.	Routine
<b>Verständigung auf dem WW mit Hand und Paddel</b>	Der Kandidat kennt die Hand- und Paddelsignale 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>Effizienter und flüssiger Grundschiess anwenden auf WW</b>	Der Kandidat zeigt auf WW III andauernd Grundschiess, 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 III in der Strömung an einer geeigneten Stelle, dass er anhalten kann und rückwärts weg traversieren. 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.	Routine
<b>Effizientes seitliches Versetzen auf WW</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 aus der Fahrt auf WW III das Kajak mittels Ziehschlag seitwärts versetzen als würde er einem Hindernis im Fluss ausweichen. Der Kandidat kann mittels wriggen sein Kajak in einem Kehrwasser seitlich versetzen.	Routine

<b>Flüssige Drehung mit tiefer Paddelstütze auf WW</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 tiefen Paddelstütze. Dies wird beidseitig bei der Fahrt in oder aus einem Kehrwasser auf WW III gezeigt. Das Kajak wird aus der Fahrt mit möglichst wenig Verlust der Geschwindigkeit gedreht.	Routine
<b>Effizienter und flüssiger Bogenschlag anwenden auf WW</b>	Der Kandidat zeigt auf WW III 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 auf WW</b>	Der Kandidat kann den Steuerschlag hinten effizient und natürlich in WW III beidseitig anwenden. Er kann 20 m geradeaus fahren und nur auf einer Seite paddeln.	Routine
<b>Steuerschlag vorne auf WW</b>	Die Vorstellung ist, das Kajak um das Paddel zu drehen. Die Drehung wird eingeleitet durch einen Bogenschlag auf der Kurvenaussenseite, das Kajak ist gegen die Strömung oder das Kehrwasser aufgekantet. 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 Verlust der Geschwindigkeit gedreht. Dies wird beidseitig aus oder in ein Kehrwasser auf WW III gezeigt.	Routine
<b>Verschiedene Stütztechniken auf WW anwenden</b>	Der Kandidat wendet auf WW III 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 im WW</b>	Der Kandidat nutzt das Aufkanten des Kajaks im WW III um die Strömungskräfte auf die Seite des Kajaks zu minimieren.	Routine
<b>Ausschlingen aus dem Kehrwasser auf WW</b>	Der Kandidat beachtet auf WW III 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 III Strömungsgeschwindigkeit und Flussbeschaffenheit um Winkel und Position rechtzeitig so einzusetzen, dass der Kandidat 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 III 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 WW III verschiedene Wellen für Traversen nutzen. Die Traverse kann an einem Stück gezeigt werden. Der Kandidat kann in mittleren Wellen surfen, sprich seine Position bestimmen ohne die Welle zu verlassen.	Routine
<b>Befahren von mittleren 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 kann durch diese traversieren. Ein aufrechte Körperposition und Stabilisierung mittels Paddel werden gezeigt. Das Kajak wird leicht aber andauernd auf der flussabwärts liegenden Bootskaute belastet. Die Paddelstütze unterstützt um durch die Walze zu traversieren. Der Kandidat kann sich vorwärts und auch rückwärts in der Walze zu ihrem Ende bewegen.	Routine
<b>Strömung für die Linienwahl auf WW nutzen</b>	Der Kandidat nutzt die Strömung für die Linienwahl auf WW III und kann diese antizipieren. Er kann das Gelände und die Strömung nutzen um komplexe Linien zu fahren.	Routine
<b>Ansätze von Boofen zeigen</b>	Der Kandidat zeigt Ansätze von Boofen über kleinere Stufen oder in Kehrwasser mit Höhenunterschied.	Einfach
<b>Sicherheit</b>		
<b>Kennen von Gefahren auf WW sowie entsprechendes Handeln</b>	Der Kandidat kennt und beachtet Gefahren auf WW III 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. Er kann Anzeichen von Unterspülungen erläutern. Der Kandidat erkennt potenzielle Gefahren im WW III und handelt entsprechend (z. B. unfahrbare Wehranlagen, zu schwierige Stellen, grosse Rückläufe und Stufen, etc.). Der Kandidat hält sich in der Strömung fern Unterspülungen. 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. Er überblickt die Strecke vor sich, reagiert rechtzeitig und passt seine Linienwahl dem Gewässer an. Der Kandidat beachtet auch Wetterwechsel oder Änderungen des Pegelstands während der Fahrt und handelt entsprechend.	Routine
<b>Sich mit 1. Hilfe in der Natur auskennen</b>	Der Kandidat kennt die Gefahr von Unterkühlung (Hypothermia), mögliche Ursachen und ihre Symptome. Er kann kleinere Verletzungen wie Schnitte im Finger versorgen. Er weiss wie externe Hilfe alarmiert wird. BLS-AED Brevet ist empfohlen	Routine

<b>In einer Gruppe auf WW paddeln</b>	Als Mitglied einer Gruppe auf WW III auf jeder Position paddeln können, auch Gruppe anführen oder als letzter Paddler. Reihenfolge und Abstand können eingehalten werden. Falls nötig mittels rückwärts und/oder flussaufwärts Paddeln die Abstände anpassen können. Vordere und hintere Paddler werden beachtet. Abstände werden bei Schlüsselstellen oder zu kleinen Kehrwassern angepasst.	Routine
<b>Tragen von Schwimmweste mit Rettungsmaterial und Helm</b>	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. Der Kandidat kennt wichtige Merkmale einer Schwimmweste wie stabile Schultergurte. Die Schwimmweste ist mit Cowtail, Messer und Pfeife ausgerüstet. Das Cowtail ist an einem Sicherheitsgurt mit spezieller Schnellauslösung befestigt. Der Kandidat trägt immer einen passenden, CE zertifizierten Helm. Der Helm ist so eingestellt, dass er auch bei einer Kenterung in der Strömung richtig sitzt.	Demo
<b>Zusätzliches Sicherheitsmaterial für WW als Gruppe mitführen</b>	Der Kandidat führt einen Wurfsack und ein Flussmesser mit. Die Gruppe führt mindestens eine Flussapotheke mit.	Routine
<b>Schwimmen in WW</b>	Der Kandidat zeigt aktives Schwimmen in WW III und nützt Strömung und Kehrwasser. Er springt der Umgebung (Wassertiefe) angepasst ins Wasser. Er beachtet und vermeidet gefährliche Stellen nach Möglichkeit auch beim Schwimmen.	Routine
<b>Kenterung mit Bergung von Kajak und Paddel auf WW</b>	Der Kandidat kentert auf einer WW III Stelle und behält Kontrolle über Paddel und Kajak. Mit Hilfe begibt er sich an Land. An Land leert er sein Kajak selbständig.	Routine
<b>Wiedereinstieg im langsam fließenden Wasser mit Hilfe</b>	Im langsam fließenden Wasser (ZW) zurück ins Kajak einsteigen. Der Kandidat kann Hilfe von einer zweiten Person annehmen.	Routine
<b>Zuverlässig Aufrollen im WW</b>	Der Kandidat zeigt in WW III zuverlässig eine 360 Grad Rolle. Beim Kentern ist das Paddel in einer natürlichen Position. Die Rolle muss nur auf einer Seite gezeigt werden.	Routine
<b>Rettung aus dem Kajak auf WW</b>	Der Kandidat kann Rettungen auf WW III ausführen. Er kann einen Gekenterten inklusive Material 10 Meter auf WW III 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.	Routine
<b>Wurfsackrettung auf WW</b>	Der Kandidat kann eine Rettung mit Wurfsack auf WW III 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 Bootstransport auf dem Auto und Anhänger kennen.	Routine
<b>An- und Ablegen auf WW</b>	Der Kandidat erkennt gut Einstiegs- und Ausstiegsstellen auf WW III und benützt diese. Ein- und Ausstieg vom Kajak sind sicher und effizient. 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 WW-Fahrten.	Routine