

Paddle Level 3 SUP Distance

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

| | | P | A |
|-----------------------------|---|---|---|
| Grundvoraussetzungen | | | |
| Sportgesundheit | Ich bin gesund und körperlich fit genug für das zu erfüllende Level. | | |
| Kondition | Meine Kondition reicht für 3 Stunden Fahrt auf moderatem Gewässer mit kurzen Pausen. | | |
| Gewässer | Ich habe in den letzten 2 Jahren mindestens 5 Paddeltouren länger als 12 km gemacht. Ich beherrsche alle technischen Elemente auf moderatem Gewässer (Zahmwasser 3 oder auf dem See mit bis zu 10 km/h Wind und Wellen). Dies habe ich in einem Fahrtenbuch dokumentiert. | | |

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|
| Vorbereitung | | | |
| Bekleidung & Ausrüstung | Ich passe meine Paddelbekleidung den aktuellen Witterungsverhältnissen und der geplanten Tour nach dem Grundsatz «dress for water an not for air and always wear a lifejacket» an. | | |
| Auswahl Material: Board & Paddel | Ich kenne verschiedenen Boards und bin in der Lage, ein für mich passendes Board und Paddel auszuwählen, welches der Tour und den Bedingungen angepasst ist. | | |
| Pflege und Kontrolle | Ich kenne den korrekten Umgang mit Hard- wie auch inflatable Boards und weiss, worauf man im Speziellen achten muss. Mitgeführtes Material wird sicher verstaut. | | |
| Tourenplanung | Ich kann Tagestouren auf moderatem Gewässer mit einer Gruppe, die gleich gut paddelt, organisieren und daran teilnehmen. Ich beachte Themen wie Sicherheit, Pausen, Verpflegung, Umwelt, Wetter und Fahrtenbuch. Ich weiss wo ich die nötigen Informationen beschaffen kann und plane mit Reserven. | | |
| Transport | Ich beherrsche gesundheitsverträgliches, materialschonendes und routiniertes Anheben, Transportieren und Absetzen des Materials. Ich kenne das Merkblatt Ladungssicherung von Swiss Canoe mit den wichtigsten Vorschriften und Tipps. | | |
| Verständigung auf dem Wasser | Ich kenne die wichtigsten Hand- und Paddelsignale und kann diese anwenden. Mir sind die Grenzen dieser Signale bewusst. | | |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|--|
| Technik | | | |
| Liegend & kniend paddeln | Ich kann effizient liegend paddeln und weiss, wie ich mich auf mein Paddel legen muss. Ich kann kniend mit oder ohne Paddel paddeln und setze dies sinnvoll um. | | |
| Gleichgewicht & Standpositionen | Ich kenne die verschiedenen Standpositionen (Basic-, Surf- und T-Toe Stance) und kann diese funktionell anwenden. Ich kann Wellen lesen und diese in meine Routenwahl einbinden. | | |
| Boarddrehungen aus dem Stand | Ich kann mein Touringboard mittels Crossbow- oder Pivotturn effizient um 360° im Uhrzeigersinn und im Gegenuhrzeigersinn drehen. | | |
| «Forward Stroke» | Ich kenne die 5 Phasen des «Forward Strokes» und wende diese auf moderatem Gewässer auf einem Touring Board flüssig, ergonomisch, mit Körperrotation, situativ und andauernd an. | | |
| Geradeausfahren und Stoppen | Ich kann zu einem definierten Punkt (ca. 200m) in schnellem Tempo geradeaus paddeln und dort mittels einem «Stopp Stroke» innerhalb einer Boardlänge anhalten. | | |
| Einseitige Paddelführung | Ich kann mindestens 200 m mit einseitiger Paddelführung («Canted Forward Stroke», «Draw Stroke», «C-Stroke») gerade auf zu einen Ziel zu fahren. Ich passe mich der Umgebung an. | | |

| | | | |
|------------------------------|--|--|--|
| Rückwärtspaddeln und stoppen | Ich kann mindestens 10 m gerade rückwärts paddeln und effizient stoppen («Reverse», «Backwards», «Forward Stroke».) | | |
| Paddeln einer liegenden 8 | Ich kann eine liegenden 8 schnell, präzise und effizient mit den vorgegebenen Paddelschlägen gemäss Testparcours der Instruktorenprüfung paddeln. | | |
| Board seitwärts verschieben | Ich kann mein Board seitwärts verschieben, ohne dass sich Bug oder Heck in die Bewegungsrichtung drehen. Folgende Techniken wende ich dazu an: «Draw Stroke», «Sculling». | | |
| 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 «Pivotturn». | | |
| Draften | Ich kenne die Vorteile von Drafting und kann den Seiten- und Heckdraft gezielt anwenden. | | |
| Traversieren | Ich kann in Zahmwasser 3 den Umständen angepasst traversieren. | | |

Sicherheit

| | | | |
|------------------------|---|--|--|
| Gefahren auf Gewässern | Ich habe fundiertes Wissen über Gefahren bei Touren und handle entsprechend. Ich paddle mit Reserven und passe mich laufend Veränderungen an. | | |
| Schwimmweste/PFD | Ich trage immer eine passende Schwimmweste, die den Normen entspricht und weiss, worauf ich beim Tragen der Weste achten muss. | | |
| Sicherheitsmaterial | Falls sinnvoll, wird eine Paddelapotheke und ein passendes Kommunikationsmittel mitgeführt. | | |
| Einsatz einer Leash | Ich kenne den korrekten Umgang mit einer Leash und deren Gefahr auf Fließgewässern. | | |
| Paddeln in der Gruppe | Ich paddle routiniert in einer Gruppe und kann auf jeder Position fahren. Gruppenabsprachen mache ich bevor wir aufs Wasser gehen. | | |
| Selbstrettung | Nach einem Sturz bringe ich mich routiniert wieder in die Grundposition und paddle weiter. Ich kann den Board Flip sowie verschiedene Möglichkeiten, um mit dem Paddel zum Board zu schwimmen. Ich kann mich mit Schwimmweste 100 m schwimmend an Land bringen. | | |
| Fremdrettung | Ich kann mit einem Board-Flip eine Person auf das Board bringen und über mindestens 50 m bis zum nächsten Ausstiegspunkt abschleppen. | | |

Umwelt

| | | | |
|----------------------------|---|--|--|
| Rechtliches | Ich kenne das VKS-Merkblatt SUP und die Gesetzgebung im Paddelsport und verhalte mich immer danach. Ich kann die Grundregeln selbständig wiedergeben und kenne die Themen wie z.B. Signalisation, Schutzzonen, Fahrverbote, Vortrittsregeln und Sturmwarnung. | | |
| Naturverträgliches Paddeln | Ich habe fundierte Kenntnisse über mögliche Störwirkungen des Paddelsports (Natur und Mensch) und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen. Ich kenne die Sperrgebiete und/oder weiss, wie ich mich darüber informieren kann. Ich nehme Rücksicht auf andere Nutzer der Gewässer. | | |
| Ein- und Auswassern | Ich wassere den Umständen angepasst sicher ein und aus. Ich hinterlasse keine Spuren. | | |

Bemerkungen

| |
|--|
| |
|--|

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