

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		