

Paddle Level 4 Wildwasser-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 vier Stunden Fahrt auf WW III.		
Gewässer	Ich habe in den letzten drei Jahren schon mindestens 20 Paddeltouren auf WW III gemacht, fünf davon auf unterschiedlichen natürlichen Gewässern. Für meine Touren führe ich ein Fahrtenbuch. Ich kann alle Technik und Sicherheit Elemente auf einer WW III Tour zeigen.		

Vorbereitung

Auswahl Ausrüstung	Ich benutze ein den Gegebenheiten angepasstes Kajak mit stabilen Haltegriffen. Ich kann einfache Reparaturen und Anpassungen am Kajak durchführen. Zusätzliches Material ist kentersicher verstaut. Ich kenne verschiedene Bootstypen mit ihrem Einsatzgebiet.		
Bekleidung	Ich kleide mich der Witterung und Gegebenheiten entsprechend und achte darauf, dass meine Ausrüstung für Wildwasser und eventuelle Rettungseinsätze geeignet ist.		
Tourenplanung	Ich kann ganz eigenständig Touren auf WW III mit anderen Paddlern meines Levels organisieren und durchführen. Die Gruppenorganisation auf dem fließenden Wasser habe ich im Griff. Ich plane meine Touren mit genügend Sicherheitsreserven.		
Transport	Beim Anheben und Tragen meines Kajaks wende ich routiniert gesundheitsverträgliche Techniken an.		
Sichern	Ich kann ein Kajak sicher und ohne Schaden auf einem Autodach oder Anhänger befestigen. Ich kenne das Merkblatt Ladungssicherung des SKV und wende dieses an. Weiteres Material verstau ich sicher.		
Verständigung auf dem Wildwasser	Ich kenne Handzeichen zur Verständigung auf dem Wasser und spreche sie vor der Fahrt mit der Gruppe ab.		

Technik

Grunds Schlag	Meine Paddeltechnik ist der Situation angepasst und effizient. Ich wende die Grunds schläge routiniert an und kann das Boot beschleunigen. Oberkörperrotation ist deutlich ersichtlich.		
Rückwärts Traversieren	Ich kann in der Strömung vor einem Hindernis anhalten und rückwärts wegtraversieren. Ich kann gleichbleibende Abstände in der Gruppe einhalten.		
Seitliches Versetzen	Ich kann mein Kajak effizient mittels Wriggen oder Ziehschlag seitwärts bewegen. Der Paddel Schaft ist dabei möglichst senkrecht.		
Drehung	Mit Hilfe der tiefen Paddelstütze kann ich mein Kajak routiniert aus der Fahrt auf beide Seiten abdrehen. Dabei kante ich das Kajak an und bleibe jederzeit stabil im Boot.		
Bogenschlag	Meine Bogenschläge vorwärts und rückwärts auf dem Wildwasser sind effizient. Die Kraftübertragung vom Paddel über Oberkörper, Rumpf, Beine und Boot ist ersichtlich.		
Steuerschlag hinten	Ich kann den Steuerschlag hinten in verschiedenen Situationen effizient anwenden (z.B. beim Kehrwasserfahren oder traversieren)		
Steuerschlag vorne	Ich kann den Steuerschlag effizient vorne anwenden.		
Balance halten	Ich kann mittels tiefer und hoher Stütztechnik mein Kajak schulterschonend stabilisieren.		
Kehrwasser fahren	Ich kann flüssig in ein Kehrwasser einfahren. Das Ausfahren zeige ich ebenso flüssig entweder in Kombination mit einer Traverse oder mit Ausschlingen.		
Vorwärts traversieren	Ich kann mit Hilfe von Wellen und Walzen ohne grossen Höhenverlust traversieren.		

Wellen	Ich kann in einer mittleren Welle surfen und meine Position gezielt verändern ohne diese zu verlassen.		
Walzen	Ich kann in einer mittleren Walze surfen und meine Position gezielt verändern ohne diese zu verlassen. Ich erkenne und vermeide gefährliche Walzen.		
Strömung	Ich kann die Strömung lesen und nutze diese routiniert für meine Linienwahl. Ich kann die Hauptlinie (V) erkennen und kann meine Linienwahl beschreiben. Ich setze gezielt und vorausschauend meine Bootsanten ein.		
Boofen	Ich kann mittels Boofen bei kleinen Stufen oder Kehrwassern mit Höhenunterschied verhindern, dass sich mein Boot ins Wasser bohrt.		

Sicherheit

Erkennen und Beachten von Gefahren	Ich kenne Gefahren, die bei Touren auf WW III auftreten können und beziehe sie in meine Planung mit ein. Bei der Vorbereitung schaffe ich bewusst Reserven und betrachte alle Einflussfaktoren (Mensch, Material, Umwelt). Ich kenne verschiedene Gruppen- und Rettungsmodelle für das Wildwasserfahren.		
Sicherheitsausrüstung und Rettungsmaterial	Ich trage immer eine passende und normgemässe Schwimmweste. Des Weiteren ist meine Schwimmweste mit Cowtail, Messer und Signalpfeife ausgerüstet. Ich trage einen passenden Wildwasser Helm mit CE Zeichen. Ich führe einen Wurfsack mit. Jede Gruppe führt mindestens eine Flussapotheke mit.		
Schwimmen	Ich kann aktiv und passiv in WW III schwimmen und passe dies den Gegebenheiten an.		
Hindernisse beim Paddeln	Ich kann zuverlässig eine Linie im Wildwasser fahren, die Hindernisse vermeidet. Ich kenne die Technik «aufs Hindernis lehnen» und erkenne Unterspülungen und Äste im Wasser und halte mich davon fern		
Selbstrettung und Bergung	Bei einer Kenterung kann ich eine Selbstrettung durchführen. Ich steige ohne Hektik aus meinem Kajak und bringe mein Material mit Hilfe von aussen sicher zum Ufer. Dort leere ich das Kajak selbständig.		
Eskimorolle	Auf Wildwasser III kann ich routiniert eskimotieren.		
Fremdrettung	Ich kenne verschiedene Rettungstechniken in WW III und kann diese anwenden. Dies beinhaltet einen gekenterten inklusive Boot mindestens 10m abschleppen, einen bewusstlosen im Wasser abschleppen, im tiefen Wasser an einer ruhigen Stelle ein Kajak leeren und einer Person beim Einsteigen helfen.		
Wurfsack	Ich kann den Wurfsack routiniert anwenden für eine Rettung 10m vom Ufer entfernt und weiss, wie ich mich als Schwimmer bei einer Wurfsackrettung verhalten muss.		
1. Hilfe	Ich habe Grundkenntnisse in 1. Hilfe und kann diese anwenden. Ich erkenne eine Unterkühlung.		

Umwelt

Rechtliches	Ich habe vertiefte Kenntnis über die Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Kanufahren, Signalisation, Regeln des Bootstransports auf dem Auto und Anhänger und halt diese ein.		
Ablegen und Anlanden	Ich kenne und benütze sinnvolle Ein- und Ausstiegsstellen ohne Spuren zu hinterlassen. Ich kann auch in kleinen oder unruhigen Kehrwassern die Spritzdecke schliessen oder öffnen.		
Umweltverträgliches Paddeln	Ich weiss, welchen Einfluss das Wildwasser-Fahren auf die Umwelt haben kann und verhalte mich entsprechend umweltschonend. Ich verhalte mich respektvoll gegenüber andern Flussbenutzern und Anwohnern.		

Bemerkungen

--

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