

Paddle Level 3 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 drei Stunden Fahrt auf WW II.		
Gewässer	Ich habe in den letzten zwei Jahren schon mindestens fünf Paddeltouren auf WW II in Eigenregie gemacht, drei davon auf unterschiedlichem Gewässer. Für meine Touren führe ich ein Fahrtenbuch. Ich kann alle technischen Elemente auf WW II zeigen.		

Vorbereitung

Auswahl Ausrüstung	Ich benutze ein dem Gewässer angepasstes Kajak mit stabilen Haltegriffen und kontrolliere vor der Fahrt die Auftriebskörper. Ich kann mein Kajak meinen Bedürfnissen gemäss einstellen. Ich kenne verschieden Boote mit ihren Eigenschaften. Ich verstau mein Material kentersicher.		
Bekleidung	Ich kleide mich der Witterung entsprechend und achte darauf, dass meine Ausrüstung für Wildwasser und eventuelle Rettungseinsätze geeignet ist.		
Tourenplanung	Ich kann bereits Fahrten mit anderen Paddlern meines Levels organisieren und weiss, wo ich die dazu nötigen Informationen finde. 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 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.		
Verständigung auf dem Wildwasser	Ich kenne Hand- und Paddelzeichen zur Verständigung auf dem Wasser und spreche sie vor der Fahrt mit der Gruppe ab.		

Technik

Grundschiess	Meine Paddeltechnik ist der Situation angepasst und effizient. Ich wende die Grundschiess routiniert an und kann das Boot beschleunigen. Die Oberkörperrotation ist deutlich sichtbar.		
Rückwärts Traversieren	Ich kann in der Strömung vor einem Hindernis anhalten und rückwärts wegtraversieren.		
Seitliches Versetzen	Ich kann mein Kajak effizient mittels Wriggen seitwärts bewegen und den Ziehschlag während der Fahrt zum seitlichen Versetzen anwenden.		
Drehung	Mit Hilfe der tiefen Paddelstütze kann ich mein Kajak aus der Fahrt auf beide Seiten abdrehen. Dabei kante ich das Kajak an und bleibe jederzeit stabil im Boot.		
Paddeln einer liegenden 8	Ich kann auf stehendem Gewässer präzise und effizient eine liegende 8 effizient vorwärts und rückwärts paddeln.		
Steuerschlag hinten	Ich kann den Steuerschlag hinten routiniert in verschiedenen Situationen anwenden (z.B. beim Kehrwasserfahren oder Traversieren)		
Steuerschlag vorne	Ich kann den Steuerschlag vorne anwenden.		
Balance halten	Mit verschiedenen Stütztechniken kann ich mein Kajak wieder ins Gleichgewicht bringen.		
Kehrwasser fahren	Ich kann flüssig in ein Kehrwasser einfahren. Das Ausfahren zeige ich ebenso flüssig entweder in Kombination mit einer Traverse oder mit Ausschlingen. Ich kante routiniert mein Kajak auf um die Strömungskräfte auf die Seite des Kajaks zu minimieren.		
Vorwärts traversieren	Ich kann mit geringem Höhenverlust eine Strecke von 10m traversieren.		
Wellen	Eine kleine Welle kann ich surfend queren.		

Walzen	Gefährliche und ungefährliche Walzen kann ich unterscheiden. In eine kleine ungefährliche Walze kann ich hinein- und wieder hinausfahren.		
Strömung	Ich kann die Strömung lesen und nutze diese für meine Linienwahl. Ich kann die Hauptlinie (V) erkennen und meine Linienwahl beschreiben.		

Sicherheit

Erkennen und Beachten von Gefahren	Ich kenne Gefahren, die bei Touren auf WW II 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.		
Tragen von Schwimmweste, Rettungsmaterial und Helm	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.		
Schwimmen	Ich kann aktives und passives Schwimmen in WW II vorzeigen.		
Hindernisse beim Paddeln	Ich kann zuverlässig eine Linie im Wildwasser fahren, die Hindernisse vermeidet. Ich kenne die Technik «auf das 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. Ich kann im tiefen Wasser mit Hilfe in mein Kajak einsteigen.		
Eskimorolle	Auf Wildwasser II kann ich eskimotieren.		
Fremdrettung	Ich kann in der Gruppe eine schwimmende Person mit dem Kajak an Land bringen.		
Wurfsack	Ich kann den Wurfsack selber anwenden und weiss, wie ich mich als Schwimmer bei einer Wurfsackrettung verhalten muss.		
1. Hilfe	Ich habe Grundkenntnisse in 1. Hilfe, besonders zur Behandlung von Unterkühlung.		

Umwelt

Rechtliches	Ich habe vertiefte Kenntnis über die Gesetzgebung im Zusammenhang mit dem Kanufahren, Signalisation, Regeln des Boottransport auf dem Auto und Anhänger und halte diese ein.		
Ablegen und Anlanden	Ich kenne und benütze sinnvolle Ein- und Ausstiegsstellen ohne Spuren zu hinterlassen.		
Grundregeln naturverträgliches Paddeln	Ich weiss, welchen Einfluss das Wildwasserfahren auf die Umwelt haben kann und verhalte mich entsprechend umweltschonend und gesellschaftsverträglich.		

Bemerkungen

--	--

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