



A2 der SALZWASSER UNION e.V.

Regionales Sicherheits- und Techniktraining

Veranstaltung:		
Name, Vorname:	Anschrift:	
SaU-Mitgliedsnummer:	E-Mail:	Mobil-Tel.:

Erklärung zur Sportgesundheit und zum Haftungsausschluss

Ich erkläre hiermit, dass ich schwimmen kann und dass keine gesundheitlichen Hindernisse der Ausübung des Seekajakports entgegenstehen. Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Die SALZWASSER UNION - Verband der Seekajakfahrer e.V. übernimmt auf ihren Veranstaltungen keine Haftung für Sachschäden oder Diebstähle. Hiervon ausgenommen ist eine Haftung bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz. Mit Teilnahme an der Veranstaltung wird dieser Haftungsausschluss akzeptiert. Die Kursleiter sind im Rahmen ihrer Aufgaben weisungsbefugt. Mitglieder der SALZWASSER UNION sind untereinander haftpflichtversichert.

Datum:

Unterschrift Teilnehmer:

Wird vom Ausbildungsteam ausgefüllt.

Themen/Prüfungsblock	+	-		Themen/Prüfungsblock	+	-
Ausrüstung				Persönliche Fähigkeiten		
Kajak nach SaU-Standard, Paddel, Spritzecke, Schleppleine				Heben und Tragen, Starten und Landen		
Adäquate Kleidung incl. Kopfbedeckung u. Augenschutz				Effizientes Vorwärtspaddeln		
Getränke, Verpflegung, Kälteschutz (z.B. Poncho, Plane)				Paddeltechniken Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts, Stopp		
Einfaches Reparatur-Kit, Einfaches Erste-Hilfe-Kit, Messer				Kurshalten, Richtungswechsel		
Bootswagen				Stützen		
Pfeife am Körper, min. 1 Signalmittel (z.B. Smartphone)				Schlepptechniken		
Sicherheit, Führung und Gruppenfähigkeit				Eskimorettung		
Persönliches Risikomanagement				Partnerrettungstechniken		
Achtsamkeit gegenüber Anderen				Vorstellung Rolle, Vorstellung Hand-of-God		

Wenn eine Einzelleistung nicht ausreichend erbracht wurde unbedingt entsprechend protokollieren.

Ergebnis		Datum	Unterschrift Prüfer
A2-Training	<input type="checkbox"/>		
A2-Schein	<input type="checkbox"/>		

Hinter Training bzw. Schein ankreuzen, wenn diese oder Beides erfolgreich absolviert wurde.

Auch Nichtmitglieder können auf dem Prüfungsbogen den A2-Schein bestätigt bekommen. Wenn Sie innerhalb eines Jahres in die Salzwasser Union eintreten, können sie sich bei der Ausbildungsleitung proaktiv melden und der A2-Schein wird in ihrem Mitgliedsausweis eingetragen.

Anmerkungen:

Hier werden Anmerkungen zur Leistung des Teilnehmers eingetragen.



A. Ziel

Der ausgebildete Seekajakfahrer beherrscht die notwendigen Paddel- und Rettungstechniken und die Ausrüstung für Großgewässer und kann als Gruppenmitglied an Tagestouren bei leichten Bedingungen (Wind bis 3 Bft) in Küstengewässern ohne signifikanten Tideeinfluss teilnehmen.

B. Voraussetzungen für Ausbildungsbeginn

Verpflichtend: Erfahrung im Kajakfahren auf geschützten Gewässern / Kleingewässern (kein Paddelanfänger), Schwimmer, fähig zum Ausstieg aus dem Kajak unter Wasser, geeignete Ausrüstung Abgabe der ersten Seite des Prüfungsbogens (ausgefüllt und unterschrieben) beim Leiter der jeweiligen Veranstaltung spätestens zum Beginn der jeweiligen Veranstaltung.

Empfehlung: Erste Hilfe 8h (nicht älter als 2 Jahre)

C. Kenntnisse und Fertigkeiten

C.1. Ausrüstung

Ziel: Der Seekajakfahrer kann die Ausrüstung so wählen, zusammenstellen und beurteilen, dass sie die Anforderung einer Küstenfahrt erfüllen und die Sicherheit für sich und die Fahrtteilnehmer gewährleistet.

Bestandteile: Einer-Kajak (Keyhole Luke, Clean Cockpit/Deck) mit Rundumleine, Toggles, Lenzsystem, Paddel, Ersatzpaddel, Karte, Kompass

Am Paddler - Paddelkleidung (dress for water not for air), Spritzdecke, Schwimmweste/ evtl. Helm Notfallmittel (z.B.: Smartphone), Triller-Pfeife, Messer/Leinencutter, Schleppleine, ggf. Contact Tow Mitführen - Ersatzkleidung, Essen und Trinken, einfaches Reparatur-Kit, einfaches Erste-Hilfe-Kit, Kälte-/Windschutz z.B. Poncho, Biwaksack oder Notplane, Hilfsmittel Bootstransport (Bootswagen, evtl. Tragegurte)

Qualität: Routine

Prüfungshinweis: Es kann eine Aufgabe sein ein fremdes Boot, einen fremden Paddler seefähig auszustatten.

C.2. Persönliche Paddelfertigkeiten

Der Seekajakfahrer soll seine Fähigkeit zeigen, sein Boot durch die Verbindung von Körper, Boot und Paddel zu kontrollieren. Dies schließt die Anwendung der verschiedenen weiter unten aufgeführten Techniken ein. Der Paddler soll seine Aktionen aus der aktiven Bereitschaftshaltung (Paddelbox) heraus entwickeln und alle Schläge auf beiden Seiten zeigen.

C.2.1. Beladen des Bootes, Heben und Tragen, Starten und Landen

Ziel: Der Seekajakfahrer kann seine Ausrüstung sinnvoll und windneutral in seinem Boot verstauen. Der Seekajakfahrer kann seine Ausrüstung sicher zum und vom Wasser verbringen. Der Seekajakfahrer kann in sein schwimmendes Kajak ein- und aussteigen.

Technik: Tragen, Ein- und Ausstieg mit Auslegertechnik

Qualität: Routine

Prüfungshinweis:

C.2.2. Effizientes Vorwärtspaddeln

Ziel: Der Seekajakfahrer kann unter biomechanischen Gesichtspunkten effizient und ökonomisch in seinem Kajak Vortrieb erzeugen.

Technik: Aktives Sitzen, Kraftschluss zum Boot; Körperrotation, Beinarbeit, Catch, obere Führhand, Ellenbogen; 4 Phasen des Paddelschlags: Eintauchphase, Durchzugphase, Aushubphase, Wechselphase

Qualität: Routine

Prüfungshinweis: Aktives Sitzen und Oberkörperrotation muss erkennbar sein



C.2.3. Rückwärts paddeln, Stoppen

Ziel: Der Seekajakfahrer ist in der Lage ein Ziel effizient in 25 m Entfernung anzusteuern. Der Seekajakfahrer kann sein Kajak aus voller Fahrt vor einem Hindernis stoppen.

Technik: Rückwärtsschlag mit Umsetzen des Paddels, rückwärtiges Geradesausfahren und Kurshalten. Notstop mit maximal drei Schlägen genügen um das Boot zum Stehen bzw. in eine leichte Rückwärtsbewegung zu bringen

Qualität: Routine

Prüfungshinweis: Der Nachweis der Technik kann in ein Rettungsmanöver integriert werden (rückwärtiges Anfahren eines Gekenterten)

C.2.4. Kurshalten

Ziel: Der Seekajakfahrer kann sein Kajak durch Kanten und Trimmen (Skeg; Steuer) auf den vorgegebenen Kurs führen und dauerhaft halten

Technik: Kanten, Heckruder, Ankanten bei leichtem Seitenwind, asymmetrische Paddelhaltung, J- Schlag, S- Schlag

Qualität: Routine

C.2.5. Richtungswechsel

Ziel: Der Seekajakfahrer kann sein Kajak in alle Richtungen drehen.

Technik: Kanten (Edging), Lehnen (Leaning), Bogenschlag, Bugruder, Heckruder, Konterschlag, Schlagkombinationen

Qualität: Routine

Prüfungshinweis: 360° Wende durch Kombination von Bogenschlag/Edging sowie flache Stütze Rückwärts (Low Brace Return)/Leaning

C.2.6. Seitwärts versetzen, aus dem Stand und aus der Fahrt

Ziel: Der Seekajakfahrer kann unter einfachen Bedingungen zu jeder Zeit sein Boot seitlich versetzen sowohl im Stand als auch in Fahrt, ohne das Kajak dabei zu drehen.

Technik: Ziehschlag (-mitte) (statisch und dynamisch), Wriggen,

Qualität: Routine

Prüfungshinweis: Körper gut rotiert, Paddelschaft möglichst senkrecht, Blatt vollständig im Wasser.

C.2.7. Stützen

Ziel: Der Seekajakfahrer kann sein Kajak durch die flache Stütze (Low Brace) stabilisieren.

Technik: Aktives Sitzen, Kraftschluss zum Boot, Bereitschaftshaltung, C to C, flache Stütze, Kopfkontrolle

Qualität: Routine

Prüfungshinweis: Das Grundverständnis des C to C sollte erkennbar sein

C.2.8. Rollen

Ziel: nicht prüfungsrelevant für A2-Schein

Technik: Hinweis auf spezifische Rollenkurse zum Erlernen der Rolle

Qualität:

Prüfungshinweis: Rolle soll in der Ausbildung vorgestellt werden

C.3. Sicherheit und Rettung

C.3.1. Eskimorettung

Ziel: Der Seekajakfahrer soll in der Rolle des Gekenterten lernen unter Wasser Ruhe zu bewahren. In der Rolle des Retters lernt er das zielgerichtete Manövrieren seines Kajaks unter Zeitdruck. Im Idealfall kann der Gekenterte sich wieder an der Bootspitze des Retters aufrichten.

Technik: Anfahren, 45°, Rumpfkontakt, Körpervorlage, mit beiden Armen über Wasser an der Außenlinie des Rumpfes hin und hier bewegen.

Qualität: Einfach

Prüfungshinweis: Sobald eine Person sich mit dem Kopf unter Wasser befindet, gelten besondere Vorsichtsmaßnahmen. Während eine Zweiergruppe übt, sichert eine andere Zweiergruppe diese ab.



C.3.2. Partnerrettung

Ziel: Gezeigt werden soll die sichere und schnelle Rettung eines gekenterten Kajakfahrers, mit angemessener Verständigung während der vom Retter kontrollierten Aktion. Als Schwimmer befolgt der Seekajakfahrer die Anweisungen des Retters und zeigt einen flüssigen Wiedereinstieg.

Technik: T-Lenzung, Heel Hook oder Paralleleinstieg, Schöpfmethode (Zeigen), Umgang mit der mobilen Lenzpumpe

Qualität: Routine

Prüfungshinweis: Sobald eine Person sich mit dem Kopf unter Wasser befindet, gelten besondere Vorsichtsmaßnahmen. Während eine Zweiergruppe übt, sichert eine andere Zweiergruppe diese ab.

C.3.3. Hand-of-God Fremdrettung

Ziel: nicht prüfungsrelevant für A2-Schein

Technik: schnelle kurze Anfahrt von 10-15m, Positionierung parallel zum gekenterten Boot, Hochdrehen des Gekenterten (Hilflosen) durch den Retter, Sicherung des Hilflosen (d.h. nicht gleich loslassen, kurze Ansprache, etc)

Qualität:

Prüfungshinweis: Hand-of-God Fremdrettung soll in der Ausbildung vorgestellt werden

C.3.4. Push & Pull; Gebrauch der Schleppleine

Ziel: Der Seekajakfahrer kann in Gefahrenmomenten durch Push & Pull ggf. mit Contact Tow ein Gruppenmitglied über eine kurze Distanz verbringen. Ebenfalls ist er in der Lage für einen unterstützenden Schlepp seine Schleppleine in Wellen zu bedienen und Schlepphilfe über einen längeren Zeitraum zu gewährleisten.

Qualität: Routine

Technik: Push & Pull; Support Schlepp mit Leine in Reihe, Allein und im Floßschlepp

Prüfungshinweis: Kurze Klarier- und Kontaktzeiten, Schleppsystem muss auch unter Zug gelöst werden können.

C.4. Sicherheit, Führung und Gruppenfähigkeit

C.4.1. Persönliches Risikomanagement

Das Training muss zeigen, dass der Seekajakfahrer

- seine persönliche Leistungsfähigkeit objektiv einschätzen kann.
- seine persönliche Komfortzone zur Weiterentwicklung seiner persönlichen Fähigkeiten unter Trainingsbedingungen verlassen kann
- zur kritischen Selbstreflexion fähig ist.

C.4.2. Achtsamkeit gegenüber den Anderen, Paddeln als Teil einer Gruppe

Das Training muss zeigen, dass der Seekajakfahrer

- die Erfahrung und Urteilskraft hat, um zuverlässig als Gruppenmitglied bei einfachen Seebedingungen zu handeln,
- Gefahren identifizieren kann,
- den Umgang mit der gesamten für einen Tagestrip notwendigen Ausrüstung beherrscht, auch was die persönlichen Bedürfnisse betrifft,
- gute Gruppen-Etikette zeigt, nämlich Zusammenbleiben in der Gruppe und gleichzeitig jedem Teilnehmer genügend Raum lassen,
- die Bedeutung dessen, was um ihn und die anderen herum passiert, versteht,
- nicht für andere verantwortlich ist, aber mit ihnen zusammenarbeitet und dazu beiträgt, dass sich alle Teilnehmer gegenseitig in angemessener Weise unterstützen.



D. Theorie / Praxiswissen

D.1. Ausrüstung

siehe C.1.

D.2. Planung

D.2.1. Navigation

Ziel: Nicht prüfungsrelevant für A2-Schein

Inhalt:

Prüfungshinweis:

D.2.2. Wetter

Ziel: Nicht prüfungsrelevant für A2-Schein

Inhalt:

Prüfungshinweis:

D.2.3. Umwelt, Befahren/Betreten

Ziel: Nicht prüfungsrelevant für A2-Schein

Inhalt:

Prüfungshinweis:

D.3. Sicherheit auf See

Ziel: Der Seekajakfahrer kann die Risiken auf See/Küstengewässern für sich einschätzen, um keine unnötigen Risiken einzugehen

Inhalt: Sicherheitsvorkehrungen auf See, speziell für Seekajakfahrer

- allgemeine Windeffekte, besonders ablandige Winde, Windsee, Dünung und geographische Bedingungen
- Nationale Küstenwache und Rettungsdienste
- potenzielle Gefahren durch äußere Umstände, andere Verkehrsteilnehmer, Schiffsverkehr

Prüfungshinweis: Wesentlich sind die Kenntnisse, die dazu führen, dass die Tour sicher durchgeführt werden kann.

D.4. Kälteschock und Hypothermie - Verhalten im kalten Wasser

Ziel: Der Seekajakfahrer kennt die wichtigsten Zeichen und Symptome von Kälteschock und Unterkühlung und Maßnahmen und verfügt über Kenntnis und Ausrüstung Hilfe zu leisten.

Technik: Anzeichen von Kälteschock, Unterkühlung, einfache Hilfsmittel zur Vermeidung bzw. zur Hilfeleistung (Regenkleidung, Müllsack, etc.), Maßnahmen bei Unterkühlung

Prüfungshinweis: Wird vermittelt aber nicht geprüft

E. Prüfungsbedingungen

E.1. Voraussetzung zur Prüfung

(siehe B)

E.2. Örtlichkeiten

Grundsätzlich Binnenreviere oder geschützte Küstenbereiche ohne signifikanten Tideeinfluss

E.3. Wetterbedingungen / Seebedingungen

Wind: max. 4 Bft (Mittelwind)

Wellen: max. 0,5 m

Strömung: keine signifikante Strömung oder Tide

Bei schwereren Wetter-/Seebedingungen können Erleichterungen zugelassen werden.



E.4. Prüfung

Die Prüfung wird im Rahmen des Kurses während der Vermittlung durchgeführt

E.5. Qualitative Prüfungskriterien

Die praktischen Prüfungsinhalte lassen eine qualitative Einschätzung in drei Qualitätsniveaus zu:

Einfach: Der geprüfte Vermittlungsinhalt entspricht einmalig den Mindestanforderungen unter einfachen Bedingungen

Routine: Der geprüfte Vermittlungsinhalt kann in gleichbleibender Qualität unter moderaten Bedingungen immer wieder abgerufen werden

Demoqualität: Der geprüfte Vermittlungsinhalt kann unter anspruchsvollen Bedingungen zu jeder Zeit dargeboten werden.

E.6. Prüfer

Der verantwortliche Ausbilder/Prüfer (1) muss mindestens ein C1-Ausbilder (SaU Ausbildungssystem) sein.

E.7. Prüfungsablauf

Die Ausbildung und Prüfung wird in einem kombinierten Kurs durchgeführt. Sie beinhaltet die praktischen Teile der Paddeltechnik und der Rettungs- und Schlepptechniken.

Der Ausbilder/Prüfer (1) entscheidet über personelle als auch materielle Voraussetzungen.

Grundlage der Beurteilung sind ausschließlich die während der Veranstaltung gezeigten Leistungen.

Die Entscheidung über das Prüfungsergebnis (bestanden / nicht-bestanden) wird vom Ausbilder (1) getroffen und begründet sowie dem Teilnehmer direkt im Anschluss mitgeteilt.

Das Ergebnis ist durch den Teilnehmer nicht anfechtbar.

Eine nicht bestandene Prüfung gilt als Training.

E.8. Dokumentation

Im Prüfungsbogen (erste Seite) sind alle notwendigen Eintragungen vorzunehmen. Der Prüfungsbogen ist Teil des Veranstaltungsprotokolls.

Die Ausbildungsleitung prüft das Protokoll und trägt die entsprechende Qualifikation in den Mitgliedsausweis ein.

Auch Nichtmitglieder können auf dem Prüfungsbogen den A2-Schein bestätigt bekommen. Wenn Sie innerhalb eines Jahres in die Salzwasser Union eintreten, können sie sich bei der Ausbildungsleitung melden und der A2-Schein wird in ihrem Mitgliedsausweis eingetragen.



Anhang:

Protokolle:

BRACE:

Priorisierung der Handlungsabläufe mit Focus auf Vermeidung der Kenterung bzw. des Nassen Ausstiegs.

B- BRACE: Stützen

R-ROLL: Rollen

A-AGAIN: Versuch nochmal zu Rollen

C-CLAP: Klopfen auf den Bootsrumpf um die Eskimorettung zu starten

E-ENTRY: Führe den Wiedereinstieg durch

VERA:

V -VORBEREITET:

Ich halte mich körperlich fit, bin gesund und leistungsbereit. Ich fühle mich den Anforderungen der geplanten Tour/ des Kurses gewachsen und freue mich auf die anderen Teilnehmer. Ich habe die aktuellen Karten studiert und Tide und Wetter gecheckt. Ich weiß, was mich an Natur und Kulturbesonderheiten erwartet. Ich habe die Funktionsfähigkeit meiner Ausrüstung kontrolliert

E -EINFACH:

Ich halte meine Ausrüstung einfach und leicht und mache mich mit jedem einzelnen Gegenstand vertraut. Außer Lebensmitteln und Verbandszeug ist nichts mehr original verpackt. Nach der Tour überprüfe ich Ausrüstung und Dachträgergurte, setze Instand, sortiere Überflüssiges aus

R -REDUNDANT:

Ich versuche, immer einen Plan B zu haben, falls bei mir oder einem anderen etwas nicht klappt, kaputt geht, abschwimmt. Ich habe regelmäßig Reservepaddel, Bootswagen und Mobiltelefon dabei. Auch auf Tagestouren nehme ich Biwak Ausrüstung mit

A -ACHTSAM:

Ich achte auf Veränderungen bei (mir, in der Gruppe, in der Umgebung). Mir fällt auf, wenn wir unbemerkt ins Fahrwasser treiben oder ein Teilnehmer langsamer wird. Ich bemerke die von Achtern aufziehende Wolkenfront.