



A3 der SALZWASSER UNION e.V.

Seebefähigung unter moderaten Bedingungen

Veranstaltung:		
Name, Vorname:		Anschrift:
SaU-Mitgliedsnummer:	E-Mail:	Mobil-Tel.:
Aktueller A2-Schein / RSTT Testat (wann erlangt):		

Erklärung zur Sportgesundheit und zum Haftungsausschluss

Ich erkläre hiermit, dass ich schwimmen kann und dass keine gesundheitlichen Hindernisse der Ausübung des Seekajaksports 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	+	-
Theoretische Vorbereitung / Hausaufgabe OK			Persönliche Fähigkeiten		
Ausrüstung			Heben und Tragen, Starten und Landen		
Kajak nach SaU-Standard, Paddel, Spritzdecke, Schleppleine			Paddeltechniken Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts		
Adäquate Kleidung incl. Kopfbedeckung u. Augenschutz			Stützen		
Getränke, Verpflegung, Kälteschutz (z.B. Poncho, Plane)			Rolle einseitig		
Einfaches Reparatur-Kit, Einfaches Erste-Hilfe-Kit, Messer			Schlepptechniken		
Bootswagen			Partnerrettungstechniken, Eskimorettung		
Pfeife am Körper, min. 1 Signalmittel (z.B. Smartphone)			Hand-of-God (Vorstellen und Üben)		
Navigation und Verkehrsregeln			Sicherheit, Führung und Gruppenfähigkeit		
Grundkenntnisse zu Umwelt- und Naturschutz			Persönliches Risikomanagement		
Grundkenntnisse zu Navigation und Verkehrsregeln			Achtsamkeit gegenüber Anderen		
			Paddeln als Teil einer geführten Gruppe		

Wenn eine Einzelleistung nicht ausreichend erbracht wurde unbedingt entsprechend protokollieren.

Ergebnis		Datum	Unterschrift Prüfer
A3-Training			1.
A3-Schein			2.

Anmerkungen:

Hier werden Anmerkungen zur Leistung des Teilnehmers eingetragen.



A. Ziel

Der ausgebildete Seekajakfahrer kann als kompetentes Gruppenmitglied an Tagestouren bei moderaten Bedingungen (Wind bis 4 Bft) in Küstengewässern ohne signifikanten Tideeinfluss teilnehmen.

B. Voraussetzungen

Formal: Mitglied der SALZWASSER UNION. Regionales Sicherheits- und Techniktraining RSTT (A2-Schein) nicht älter als 2 Jahre.

Empfehlung: Training/Workshop zu Theorie: Ausrüstung, Planung, Navigation, Meteorologie; Praxis: Paddeltechnik, Sicherheitstechnik, Praxis auf See, 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

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 (s.a. Erläuterung unter E.5.)

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 unter den beschriebenen Bedingungen (siehe E.3.) 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 an den regional gegebenen Küstenabschnitten ein- und aussteigen.

Technik: Auswahl eines geeigneten Start- und Landeplatzes, Gebrauch Bootswagen, Tragen, Tragegurte, Brandungsstart allein aber mit Support, Starten (Robbenstart) und Landen bei leichter Brandung, Ein- und Ausstieg mit Auslegertechnik

Qualität: Routine

Prüfungshinweis: Höhe der Brandung siehe E.3

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, Oberkörperrotation, 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 unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) ein Ziel effizient in 25 m Entfernung anzusteuern. Der Seekajakfahrer kann sein Kajak aus voller Fahrt vor einem Hindernis stoppen.



Technik: Rückwärtsschlag mit effizientem Umsetzen des Paddels, rückwärtiges Geradesausfahren und Kurshalten, maximal drei Schläge 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 in Wind und Welle (auch von der Seite oder Achtern) durch Kanten und Trimmen (Skeg, Decklast, 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 unter moderaten Wellenbedingungen 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 moderaten Bedingungen zu jederzeit 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 senkrecht, Blatt vollständig im Wasser.

C.2.7. Stützen

Ziel: Der Seekajakfahrer kann sein Kajak unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) 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 (einseitig)

Ziel: Der Seekajakfahrer soll unter Flachwasserbedingungen sein Kajak einseitig durchrollen und aufrichten können.

Technik: C to C, Hüftknick, Kopfsteuerung, Bogenschlag oder Paddelhangrolle in Rück- besser Vorlage

Qualität: Einfach

Prüfungshinweis: Das Grundverständnis des C to C sollte erkennbar sein.

C.2.9. Brandungsfahren

Ziel: Der Seekajakfahrer kann unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) durch die Brandung Starten, Anlanden und quer zur Brandung fahren.

Technik: Aktives Sitzen, Kraftschluss zum Boot, C to C, Kanten, flache Stütze, Heckruder

Qualität: Routine

Prüfungshinweis: Timing, Dynamik, Sicherheit



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, 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 A3-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 und geübt werden

C.3.4. Push & Pull; Gebrauch der Schleppeleine

Ziel: Der Seekajakfahrer kann in Gefahrenmomenten durch Push and Pull ggf. mit Contact Tow ein Gruppenmitglied über eine kurze Distanz verbringen. Ebenfalls ist er in der Lage für einen unterstützenden Schlepp seine Schleppeleine 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; Schlepssystem 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

Das Training muss zeigen, dass der Seekajakfahrer

- die Erfahrung und Urteilskraft hat, um zuverlässig als Gruppenmitglied bei moderaten Seebedingungen zu handeln
- Gefahren identifizieren und geeignete Routen, z.B. um Hindernisse/Felsen sicher zu umfahren, wählen 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.

C.4.3. Paddeln als Teil einer geführten Gruppe

Beim Training ist es wichtig, dass der Seekajakfahrer ein weites Spektrum unterschiedlicher Situationen bei moderaten Seebedingungen kennenlernt wie Buchten, Häfen, Strände, einschließlich starten und landen bei moderater Brandung (<1m). Der Seekajakfahrer soll außerdem in die Tourenplanung einbezogen werden und die Bedeutung von Kartenarbeit und Strategien zum Zusammenhalt unter unterschiedlichen Bedingungen verstehen.

D. Theorie / Praxiswissen

D.1. Ausrüstung

siehe C.1.

D.2. Planung

D.2.1. Navigation

Ziel: Der Seekajakfahrer soll seine Position bestimmen und zum nächsten Ziel navigieren sowie die Planung des Fahrtenleiters nachvollziehen können.

Inhalt:

- Grundlagenkenntnisse der Betonung, Seezeichen und Landmarken
- Grundlagenkenntnisse der Verkehrsregeln (KVR, SeeSchStrO) und Schallsignale
- eine Position nach Längen- und Breitengrad Koordinaten bestimmen können
- Landmarken und Seezeichen zur Deckpeilung nutzen
- Kompass Kurse verstehen und fahren und zur Standortbestimmung nutzen
- Entfernung und Paddelzeit berechnen können.

Prüfungshinweis: Der Seekajakfahrer muss die Navigation des Fahrtenleiters ggf. hinterfragen können.

D.2.2. Wetter

Ziel: Verfügt über Kenntnis der verschiedenen Quellen für die Wettervorhersage und wie diese auf die Bedingungen einer Tagestour anzuwenden sind.

Inhalt: Seewetterbericht, über Funk und Radio, digitale Quellen / App's für den deutschen Küstenbereich

Prüfungshinweis: Der Seekajakfahrer muss jederzeit die Wetterbedingungen innerhalb der nächsten 24 Stunden kennen und daraus mögliche Konsequenzen für die Fahrtenplanung ableiten können.

D.2.3. Umwelt, Befahren/Betreten

Ziel: Jeder, der in sensibler Umgebung unterwegs ist, hat eine Mitverantwortung für Umwelt und Lebewesen. Daraus folgt, dass sich der Seekajakfahrer sorgsam gegenüber der lokalen Tier- und Pflanzenwelt, ihrem Habitat und Schutzbestimmungen verhält. Verhaltensregeln müssen bekannt sein und befolgt werden.

Sei Dir klar sowohl über regionale und nationale Beschränkungen, aber auch über Freiheit, auf See zu paddeln. Bestimmte Behörden haben das Recht, Strafen zu verhängen und tun dies auch.

Inhalt: Informationsquellen zur Flora und Fauna von Küstengebieten, Informationen die Befahrung / Planung beeinflussen können (Brutzeiten, Ruhezeiten, etc.), Outdoor-Verhalten / Leave no trace (Umgang mit Müll, Toilettengang, etc.)

Informationsquellen: Befahrungs- und Betretungsregeln und Schutzgebiete Regeln und Bestimmungen für eine Planung

Prüfungshinweis: Wesentlich sind die Kenntnisse, die dazu führen, dass die Tour keine ökologische Belastung darstellt und die geltenden Bestimmungen befolgt werden.



D.3. Sicherheit auf See

Ziel: Der Seekajakfahrer kann die Risiken auf See vermeiden bzw. den Fahrtenleiter in bestimmten Situationen darauf hinweisen.

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. Achtsamkeit in der Gruppe

siehe C.4.2.

D.5. 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: Der Seekajakfahrer kann in einem Szenario mit Anweisung des Fahrtenleiters gemeinsam einen Unterkühlten versorgen.

E. Prüfungsbedingungen

E.1. Vorerfahrungen

(siehe Voraussetzungen zur Prüfung)

E.2. Örtlichkeiten

Grundsätzlich Küstengewässer ohne signifikanten Tideeinfluss (z.B. Ostsee), im Ausnahmefall auch auf Tidengewässern unter vereinfachten Bedingungen.

E.3. Wetterbedingungen

Wind: moderat, max. 4 Bft

Wellen: max. 0,5m Brandung

Strömung: keine Strömung oder Tide

E.4. Prüfungsfahrt

Ca. 6 Std. Paddeln im Küstenbereich in der Gruppe unter moderaten Bedingungen inkl. Pause

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

Die verantwortlichen Ausbilder/Prüfer (2) der Kurse bzw. Fahrten müssen mindestens ein C2- (verantwortlich) und ein C1-Ausbilder (SaU Ausbildungssystem) sein.



E.7. Prüfungsablauf

Die theoretische Vorbereitung (Hausaufgabe) wird selbstständig bearbeitet.

Die Prüfung kann an einem Tag abgenommen werden. Sie beinhaltet den praktischen Teil einer Prüfungsfahrt inkl. einem integriertem theoretischen mündlichen Teil und einer vorab bearbeiteten Hausaufgabe.

Die Ausbilder/Prüfer (2) entscheiden über personelle als auch materielle Voraussetzungen.

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

Zensuren werden nicht erteilt.

Das Prüfungsergebnis wird von den Ausbildern (2) getroffen und begründet sowie dem TN direkt im Anschluss mitgeteilt.

Das Ergebnis ist nicht anfechtbar.

Eine nicht bestandene Prüfung gilt als Training.



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.