



C3 der SALZWASSER UNION e.V.

Ausbilder (Leitung/Prüfung) für A2, A3, B4, B5, C1, C2, C3 -Ausbildung

Veranstaltung:			
Name, Vorname:		Anschrift:	
SaU-Mitgliedsnummer:	E-Mail:	Mobil-Tel.:	
C2-Schein (wann erlangt):	B5-Assistenz (wann erlangt):	C2-Assistenz (wann erlangt):	Erste Hilfe (wann erlangt):

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	+	-
Theoretische Vorbereitung / Organisation			Persönliche Fähigkeiten		
Anmeldung, Kursorganisation, örtliche Voraussetzungen			Zeitmanagement und Selbstorganisation		
Gruppeneinteilung, Belehrung der Teilnehmer			Persönliche Präsenz, Gruppenbindung		
Vermittlung/Prüfung Theorie- und Praxismodule			Methodik/Didaktik in der Vermittlung und Prüfung		
Verkehrsregeln, Umwelt, Navigation, Fahrtenplanung			Kommunikationsfähigkeiten		
Paddeltechniken incl. Biomechanik, Motorik			Konfliktfähigkeit, Kritikfähigkeit		
Rettungstechniken, Schlepptechniken			Antizipation/Vorausschau		
Fahrtenleitungsmodule in der B5-Ausbildung			Sicherheit und Übersicht		
Ausbildungsmodule in der C2-Ausbildung			Hand-of-God Fremdreitung		

Wenn eine Einzelleistung nicht ausreichend erbracht wurde unbedingt entsprechend protokollieren.

Ergebnis	Datum	Unterschrift Ausbilder/Prüfer
- Assistenz		1.
- Lehrprobe		2.

Wenn eine Assistenz durchgeführt wurde, dann Art der Assistenz (B5, C2) dazu schreiben. Wenn eine Lehrprobe durchgeführt wurde, dann Art der Lehrprobe (B5, C2) dazu schreiben. Bei Assistenzen reicht ein Ausbilder, bei Lehrprobe müssen 2 Ausbilder prüfen und unterschreiben. Hinter Assistenz bzw. Lehrprobe ankreuzen, wenn diese erfolgreich absolviert wurde.

Anmerkungen:

Hier werden Anmerkungen zur Leistung des Teilnehmers eingetragen.



A. Ziel

Der qualifizierte C3-Ausbilder (im weiteren Ausbilder genannt) kann alle Ausbildungs- und Prüfungsveranstaltungen entsprechend der Ausbildungsordnung der SALZWASSER UNION organisieren und sicher durchführen. Er kann einer Gruppe von Paddlern alle Fähigkeiten vermitteln, die für deren angestrebte Qualifikation notwendig sind. Er ist in der Lage die Fähigkeiten und Leistungen der Teilnehmer zu bewerten, Entwicklungspotenziale zu benennen und den Teilnehmern eine fundierte Einschätzung ihrer Leistungen/Fähigkeiten zu geben.

Er kann Assistenten im Rahmen ihrer Assistenz die Weiterbildung ermöglichen und entsprechende Lern- und Übungseinheiten übertragen. Als C3-Ausbilder ist er dabei maßgeblich für die Ausbildung/Qualifikation angehender B5-Fahrtenleiter, C2- und C3-Ausbilder verantwortlich.

Er kann und soll seine Fähigkeiten und Erfahrungen bei der Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Ausbildungsordnung und der Ausbildungsinhalte einbringen.

B. Voraussetzungen

Formal: Mitglied der SALZWASSER UNION, C2-Schein der SALZWASSER UNION, 1 x B5-Assistenz (nicht älter als 2 Jahre), 1 x C2-Assistenz (nicht älter als 2 Jahre), Erste Hilfe 8h (nicht älter als 2 Jahre).

Empfehlung: Mehrere Jahre Seekajakerfahrung, Paddelkompetenz in Demo Qualität

Gültigkeit: Der C3-Ausbilder verliert seine Ausbildungs- und Prüfungsberechtigung (seine C3-Qualifikation ist inaktiv), wenn keine Veranstaltung für die SALZWASSER UNION eigenständig oder unter maßgeblicher Beteiligung innerhalb der letzten 3 Jahre durchgeführt wurde. Die C3 Ausbildungs- und Prüfungsberechtigung kann dann durch eine Assistenz bei einer Ausbildungsveranstaltung reaktiviert werden.

C. Persönliche Kenntnisse und Fertigkeiten

C.1. Ausrüstung

Der Ausbilder kann die Anforderung an die Qualität und den Umfang seiner Ausrüstung so wählen, zusammenstellen und beurteilen, dass sie die Anforderungen zur Durchführung und die Sicherheit der Gruppe entsprechend der angebotenen Ausbildungsveranstaltung unter Berücksichtigung des Protokolls VERA (siehe Anhang Protokolle) gewährleistet ist.

Bestandteile: Persönliche Ausrüstung entsprechend B5 incl. für das Übungsgebiet geeigneter Notfallkommunikationsmittel.

Qualität: Demo (s.a. Erläuterung unter E.5.)

C.2. Persönliche Paddelfertigkeiten

Der Ausbilder beherrscht die Paddeltechniken des B5 in Demoqualität.

C.2.1. Effizientes Bewegen in der Gruppe

Der Ausbilder kann sich effizient in der Gruppe bewegen (entsprechend B5)

C.3. Sicherheit und Rettung

Der Ausbilder beherrscht alle Techniken, um eine Veranstaltung sicher durchzuführen.

C.3.1. Information der Beteiligten

Der Ausbilder informiert alle Leiter, Helfer und Teilnehmer über das Übungsgelände (Notfallmeldeadresse), damit im Notfall schnellstmöglich Hilfe an den richtigen Ort angefordert werden kann.

Er informiert jeden Teilnehmer zur Gesundheitserklärung, Unfallversicherung, Haftungsausschluss und Weisungsbefugnis. Er verteilt die entsprechenden Prüfungsbögen und stellt sicher, dass diese vor Veranstaltungsbeginn ausgefüllt und unterschrieben von den Teilnehmern an ihn übergeben werden.



C.3.2. Übungsgebiet

Der Ausbilder wählt das Übungsgebiet so, dass es den Anforderungen an die Ausbildungs- und Prüfungsbedingungen der angebotenen Veranstaltung entspricht, dass ein sicheres Üben ohne Gefährdung der Teilnehmer und ohne Gefährdung/Behinderung Dritter (Berufs/Sportschiffahrt) gegeben ist sowie im Notfall Hilfe durch Dritte schnell verfügbar ist.

C.3.3. Gruppe, Teilnehmer

Der Ausbilder wählt die Gruppengröße (im Normalfall max. 6 Teilnehmer pro Ausbilder) so, dass eine sichere Durchführung der Veranstaltung gewährleistet ist. Bei Bedarf, entsprechend der Ausbildungsordnung, zieht er weitere Ausbilder, Assistenten oder Helfer hinzu.

Der Ausbilder kann die Fähigkeiten und Voraussetzungen der Teilnehmer und deren Ausrüstung korrekt einschätzen und ist so in der Lage Gefährdungen durch einzelne Teilnehmer bzw. deren Ausrüstung für den Teilnehmer, andere Teilnehmer und sich selbst auszuschließen.

Er hat die Gruppe insbesondere auf dem Wasser stets im Blick, um kritische Situationen zu vermeiden und falls nötig helfend eingreifen zu können. Wenn er selbst die Gruppe nicht vollständig unter Aufsicht behalten kann, muss er diese Aufgabe für alle klar und unmissverständlich delegieren.

C.3.4. Persönliche Fähigkeiten

Der Ausbilder beherrscht die Selbstrettungsmethoden (Re-Entry & Roll oder Cowboy-Einstieg) in Demo-Qualität und die für B5 geforderten Partnerrettungsmethoden in Demo-Qualität. Er kann die Partnerrettungstechniken in der Gruppe in Demo-Qualität delegieren unter Berücksichtigung der Protokolle BRACE, STeVE und SAFER. Er beherrscht die Rettungstechnik Hand-of-God in Demo-Qualität (siehe C.3.5). Der Ausbilder kann einen Notfall sicher und zügig abwickeln. Er kann selbst in Routine-Qualität Erste-Hilfe leisten und andere Teilnehmer anleiten bzw. Aufgaben zur Erste-Hilfe Leistung delegieren.

C.3.5. Kontrolliertes Anfahren und Retten eines Havaristen

Der Ausbilder beherrscht sein Boot auf B5-Niveau auch in unübersichtlichen Situationen, auf engem Raum und in Brandung, analysiert die Situation des Havaristen und kann schnellstmöglich Hilfe leisten, z.B. wenn ein Teilnehmer nach einer Kenterung das Kajak nicht verlassen kann.

Technik: Paddeltechniken, Geschwindigkeit, Rettungstechniken incl. Hand-of-God

Qualität: Routine

D. Vermittlungs- und Prüfungsfähigkeiten

D.1. Persönliche Fähigkeiten als Leiter und Ausbilder

D.1.1. Selbstorganisation

Der Ausbilder hat ein gutes Zeitmanagement und eine gute Selbstorganisation. Er hat seine Unterlagen gut geordnet und einsatzbereit. Er kommuniziert zeitnah und verlässlich mit den Teilnehmern und allen anderen Beteiligten zur Vorbereitung der Veranstaltung.

Er hat seine Ausrüstung stets vollständig und einsatzbereit. Er ist immer der Erste am Platz, um seine Co-Ausbilder und Helfer einzuweisen und den Teilnehmern helfend zur Seite stehen zu können. Sollte der Ausbilder nicht der Erste sein können muss er klar und unmissverständlich diese Aufgabe an eine andere Person delegieren.

Der Ausbilder hält sich stets auf aktuellem Stand zu Anforderungen und Techniken der Qualifikationen, die er ausbilden/prüfen möchte. Nur so kann er sicherstellen, dass auch seine Teilnehmer nach aktuellen Standards ausgebildet und geprüft werden können.

D.1.2. Persönliche Präsenz und Gruppenbindung

Der Ausbilder ist durch seine Erscheinung, sein sicheres und ruhiges Auftreten, präsent und verfügt über die verbalen und nonverbalen Fähigkeiten eine Gruppe anzuleiten, an sich zu binden und für sich und die Veranstaltung zu interessieren. Er lässt dabei seinen Co-Ausbildern, Assistenten und Helfern den Raum (die Bühne) ihre Vermittlungskonzepte und Module zu realisieren. Er ist aber auch in der Lage Einzelne in die Schranken zu verweisen, die den Ausbildungserfolg und die Freude der Anderen negativ beeinflussen können.



D.1.3. Organisation und Strukturierung einer Veranstaltung

Der Ausbilder kann eine Veranstaltung organisieren und durchführen. Er kann einen geeigneten Veranstaltungsort auswählen, die Ausschreibung verfassen und veröffentlichen, die Anmeldungen der Teilnehmer entgegennehmen und entsprechende Listen führen. Er kann die Teilnehmer fachgerecht informieren und Fragen der Interessenten und Teilnehmer beantworten. Er kann sich zusätzliche Ausbilder, Assistenten und Helfer organisieren und mit diesen gemeinsam die Veranstaltung strukturieren - von der Anreise bis zur Abreise aller Beteiligten.

D.1.4. Methodik/Didaktik in der Vermittlung und Prüfung

Der Ausbilder verfügt über ein abwechslungsreiches Repertoire an Vermittlungsmethoden (siehe Anhang) und kann diese gezielt einsetzen und geeignet variieren. Er ist in der Lage die richtigen Übungs- und Prüfungssituationen zu schaffen, um den Teilnehmern eine möglichst effiziente Weiterentwicklung zu ermöglichen. Er kann Co-Ausbilder, Assistenten und Helfer entsprechend anleiten, um ihre Einsatzfähigkeit während der Veranstaltung zu garantieren und ihre Weiterentwicklung zu ermöglichen. Er kann Fragen der Teilnehmer im Rahmen der Ausbildung fachgerecht beantworten, behält dabei aber immer den zeitlichen Rahmen der Veranstaltung im Blick.

D.1.5. Kommunikation, Konfliktfähigkeit, Kritikfähigkeit

Der Ausbilder kann klar, eindeutig und immer wertschätzend kommunizieren, sowohl gegenüber Einzelnen als auch in der Gruppe.

Konflikte kann er bereits im Vorfeld erkennen und im Sinne der Teilnehmer und der Veranstaltung lösen. Er kann Kritik konstruktiv äußern und Kritik an sich selbst annehmen, bewerten und entsprechend reagieren.

D.2. Vermittlung und Prüfung

D.2.1. Theoriemodule

Der Ausbilder kann die theoretischen und ausrüstungstechnischen Inhalte der B5 und C2-Ausbildung vermitteln und erkennen, ob die Teilnehmer diese verstanden haben und umsetzen können.

Er kann die erforderliche Ausrüstung eines Teilnehmers prüfen, fachgerecht bewerten, Fehler beheben und dem Teilnehmer Verbesserungsvorschläge vermitteln.

D.2.2. Paddeltechnikmodule

Der Ausbilder kann die Paddeltechniken incl. biomechanischer Zusammenhänge und Motorik unter den für die Ausbildung geeigneten/notwendigen Bedingungen vermitteln und in Demo-Qualität vorführen oder anhand von Helfern erläutern. Er kann dabei die Teilnehmer sowohl an Land als auch auf dem Wasser auf einzelne Techniken vorbereiten, Fehler erkennen und korrigieren.

D.2.3. Rettungstechnikmodule

Der Ausbilder kann die Rettungstechniken vermitteln und in Demo-Qualität vorführen oder anhand von Helfern erläutern. Er kann dabei die Teilnehmer sowohl an Land als auch auf dem Wasser auf einzelne Techniken vorbereiten, Fehler erkennen und korrigieren.

D.2.4. Schlepptechnikmodule

Der Ausbilder kann die Schlepptechniken incl. Einsatz der entsprechenden Ausrüstung vermitteln und in Demo-Qualität vorführen oder anhand von Helfern erläutern. Er kann dabei die Teilnehmer sowohl an Land als auch auf dem Wasser auf einzelne Techniken vorbereiten, Fehler erkennen und korrigieren.

D.2.5. Fahrtenleitungsmodule für B5

Der Ausbilder kann die für B5 notwendigen Fahrtenleitungsfähigkeiten, incl. Fahrtenplanung, Navigation, Incident-Managementfähigkeiten, usw., vermitteln und in Demo-Qualität vorführen. Er kann dabei die Teilnehmer auf Techniken und Module vorbereiten, Fehler erkennen und korrigieren.



D.2.6. Ausbildungsmodulare für C2 und C3

Der Ausbilder kann die für C2 und C3 notwendigen Ausbildungsfähigkeiten, incl. Methodik und Didaktik, vermitteln und in Demo-Qualität vorführen. Er kann dabei die Teilnehmer auf Techniken und Module vorbereiten, Fehler erkennen und korrigieren.

D.2.7. Prüfungs- und Bewertungsfähigkeiten

Der Ausbilder kann als Prüfer die Leistungen der Teilnehmer entsprechend den Anforderungen des angebotenen Ausbildungsgangs (Schein) korrekt bewerten und eine Entscheidung zur Qualifikation des Teilnehmers (Erteilung des Scheins oder Trainings) treffen. Er kann dies in einer individuellen Begründung dem Teilnehmer vermitteln und die Entwicklungspotenziale erläutern und dem Teilnehmer Trainingsempfehlungen geben.

Er ist sich bei seiner Entscheidungsfindung stets bewusst, dass er damit die persönliche Weiterentwicklung des Teilnehmers maßgeblich beeinflusst und dass er mit Erteilung des Scheins diesen Teilnehmer befähigt anspruchsvolle Fahrten mit Seekajakfahrern und sehr anspruchsvolle Ausbildungsveranstaltungen durchzuführen.

E. Prüfungsbedingungen

E.1. Vorerfahrungen

(siehe Voraussetzungen zur Prüfung)

E.2. Örtlichkeiten

Für die Lehrprobe bei B5-Prüfung siehe B5-Prüfungsbogen

Für die Lehrprobe bei C2-Prüfung siehe C2-Prüfungsbogen

E.3. Wetterbedingungen

Für die Lehrprobe bei B5-Prüfung siehe B5-Prüfungsbogen

Für die Lehrprobe bei C2-Prüfung siehe C2-Prüfungsbogen

E.4. Prüfung

Die Prüfung wird bei 2 Lehrproben durchgeführt, eine Lehrprobe im Rahmen einer B5-Prüfung/Kurs und eine Lehrprobe im Rahmen einer C2-Prüfung/Kurs.

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 müssen zwei C3-Ausbilder (SaU Ausbildungssystem) sein.

E.7. Prüfungsablauf

Die theoretische Vorbereitung wird selbstständig, aber in Abstimmung mit dem leitenden Prüfer durchgeführt.

Die Lehrprobe bei B5-Prüfung wird an einem Tag abgenommen.

Sie beinhaltet organisatorische Elemente, sowie die Vermittlung und Prüfung theoretischer und praktischer Teile einer B5-Ausbildung/Prüfung.

Die Lehrprobe bei C2-Prüfung wird an einem Tag abgenommen.



SALZWASSER UNION C3-Schein, Prüfungsbogen

Sie beinhaltet organisatorische Elemente, sowie die Vermittlung und Prüfung theoretischer und praktischer Teile einer C2-Ausbildung/Prüfung.

Die beiden Ausbilder/Prüfer (Anzahl 2) entscheiden über personelle als auch materielle Voraussetzungen. Grundlage der Beurteilung sind die als Vorbereitung der Veranstaltung und die während der Veranstaltung gezeigten Leistungen.

Zensuren werden nicht erteilt.

Das Ergebnis der jeweiligen Lehrprobe wird von den Prüfern getroffen und begründet sowie dem Teilnehmer direkt im Anschluss mitgeteilt.

Das Ergebnis ist nicht anfechtbar.

Eine nicht bestandene Lehrprobe gilt als Assistenz.



Anhang:

Methodik und Didaktik Grundlagen

Fachthemen verständlich und interessant vorzutragen und zu vermitteln, ist eine Kunst, die wir uns bis zu einem gewissen Grad aneignen können. Im Folgenden werden die wichtigsten Grundprinzipien für einen guten Vortrag/Schulung stichpunktartig genannt. Diese sind unabhängig von der Vortragsform (Papier, Folien, freie Rede).

Während sich die Methodik mit dem „Wie“ des Vermittelns beschäftigt, versucht die Didaktik das „Was“ sinnvoll auszuwählen. Man spricht daher von methodisch/didaktischen Überlegungen. Wir fokussieren uns hier auf das „Wie“ - die Methodik.

„Goldene Regeln“ der Methodik

1. Sich selbst das Wesentliche klarmachen

- Was möchte ich vermitteln - was ist das Ziel?
- Wer ist der Adressatenkreis – Novizen oder Experten?
- Wieviel Zeit steht mir zur Verfügung?
- Habe ich die Möglichkeit zur Praxis-Demonstration?

2. Gliederung

Ich gebe meinem Vortrag eine klare Struktur.

- Einstieg
Die ersten Sätze sind richtungsweisend für die Kontaktaufnahme mit den Teilnehmern.
Mein persönlicher Stil ist authentisch und ich versuche keine künstliche Rolle zu spielen, die mir nicht liegt.
- Überblick
Ich gebe den Teilnehmern einen kurzen Überblick was sie erwartet.
- Ablauf
Ich stelle den zeitlichen und inhaltlichen Ablauf vor und gebe die Regeln bekannt wie Fragen gestellt und auf diese eingegangen wird.
- Kernbotschaft
Hier vermittele ich den Teilnehmer den eigentlichen Inhalt.
- Schlusspointe
Hier kann ich einen bildhaften Vergleich, ein Zitat, eine witzige Aussage, einen herausfordernden Appell, eine praxisbezogene Darstellung anbringen (ohne Schlussfloskeln oder Dankesworte fürs Zuhören).
- Ausblick
Ich leite über und gebe einen Ausblick auf weitere / weiterführende Aktionen.
Speziell am Ende achte ich auf wohlwollende, ermutigende, entwicklungsorientierte Formulierungen.



3. Erfolgsfaktoren

Die wichtigsten Faktoren für einen guten Vortrag sind:

- Kurzvorträge von 5 - 15 Minuten sind am effektivsten, d.h.:
 - kürzen
 - konzentrieren
 - auswählen (didaktische Reduktion)

- Schwerpunkte setzen
Das Wichtigste auch in 30 Sekunden oder 3 - 5 Sätzen vermitteln zu können. Ich bediene mich aller mir zur Verfügung stehenden Mitteln:
 - erklären – verbal
 - zeichnen – visuell
 - anfassen – taktil

- Verstärkung
Durch Wiederholung der Kernaussagen in prägnanter Formulierung verstärke ich die Merkfähigkeit bei den Teilnehmern.

- Dramaturgie
Ich baue einen Spannungsbogen auf, d.h. ich stelle das Highlight, den Höhepunkt meines Vortrages an das Ende der Kernbotschaft (s. Gliederung). Ich verstärke die Dramaturgie durch Sprechtempo und Betonung.

- Lebendige Sprache
 - Positiv
Positive Formulierungen verwenden
 - Prägnant
Kurze Inputs geben Klarheit und erleichtern das Verständnis
 - Lebendig
Handlungsorientierung wird durch Verben erreicht wie: „durchführen“ Dies wirkt energievoll und aktivierend.
 - Bildhaft
Abstraktes konkret und anschaulich, Allgemeines beispielhaft und situationsbezogen erklären. Dies wirkt persönlicher und spricht Gefühle stärker an.
 - Einfach
Einfache für jede Person verständliche Formulierung wählen. Möglichst keine Fremdwörter/Fachbegriffe verwenden. Inhalte immer zuerst in Alltagssprache erklären, um dann erst das Fremdwort, den Fachausdruck einzuführen; diesen aufschreiben und sichtbar stehen lassen.



4. Methodische Prinzipien

Bekannt – unbekannt

Vom Bekannten zum Unbekannten lautet die Devise. Hier ist es sehr wichtig, vor allem auf die Bezüge zu achten und immer Anknüpfungspunkte zu schaffen. Die Teilnehmer können beispielsweise schon das Boot drehen. Jetzt lernen sie, wie es mit einem anderen Bewegungsablauf (u. U. kraftsparender) durchgeführt werden kann.

Leicht – schwer

Vom Leichten zum Schweren vorzugehen bedeutet ständig auf eine logische und schlüssige Unterrichtsstruktur zu achten. Beispiel: Zuerst können die Teilnehmer das Boot unter einfachen Flachwasserbedingungen kanten. Danach versuchen sie es auch in bewegtem Wasser oder mit geschlossenen Augen.

Grobform – Feinform

Alle Übungsreihen richten sich nach den Phasen des motorischen Lernens. Beispielsweise werden wir beim ersten Mal einen Purzelbaum noch sehr „eckig“ rollen, und unser Kopf steht uns mehr oder weniger im Weg. Erst mit der Zeit wird uns mit Unterstützung und/oder vielen Wiederholungen die perfekte Rolle gelingen. Deshalb sollte man sich anfangs nicht mit Perfektionsdetails aufhalten. Erst wenn es im Groben stimmt, kann weitergefeilt werden.

Technik vor Kondition

Motorisch-koordinative Lehrinhalte werden vor konditionell anspruchsvolle Aktionen geschaltet. Im ermüdeten Zustand kann man sich nicht auf neue Techniken konzentrieren und diese auch noch erfolgreich umsetzen.

Weniger ist oft mehr

Den Ausbilderehrgeiz, den Teilnehmern viel auf einmal beibringen zu wollen, sollte man besser zurückstellen und den Teilnehmern Raum und Zeit zur Informationsverarbeitung geben. Denn Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung sollen sich die Waage halten. Für den Theorieunterricht heißt das: Ein Infoblock von maximal 20 Minuten, und anschließend den gleichen Zeitraum für Eigenaktivitäten einplanen. Bei Praxisthemen maximal drei Gedanken oder Schwerpunkte vermitteln und danach eine passende Aufgabe oder Übung stellen.



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.

MY ABCDE:

M-Me:

Vorstellen der eigenen Person

Y-YOU:

Alle Teilnehmer stellen sich vor (Kenntnisse, Erwartungen, gemeinsame Ziele)

A-AREA:

Infos über Seegebiet, Plan, Dauer, Pausen, Schlüsselstellen, Fluchtpunkte, Gefahren/Risiken und Vermeidung, Gezeiten, Strömungen, Wetter, Unterbringung, Besonderheiten

B-BOAT:

Check der Ausrüstung der Teilnehmer unter sicherheitsspezifischen Aspekten

C-COMMUNICATION:

Erläuterung der Kommunikation auf dem Wasser (Verständigungssignale und -zeichen)

D-DOCTOR:

Fragen nach aktuellem gesundheitlichem Zustand/Befinden und Einschränkungen

E-EMERGENCY:

Informationen zur Verantwortung für Rettungen, Ort des Erste-Hilfe-Kits, Notrufnummern und Ort der Kommunikationsgeräte (Handy, UKW-Funkgerät)



CLAP:

C-COMMUNICATION:

Verständigung in der Gruppe auf See. Wichtige Voraussetzung: situationsangemessene Gruppenorganisation und -formation.

Ansagen: Der Fahrtenleiter/Ausbilder muss sich überzeugen, dass er verstanden wird. Blickkontakt – Was haben die Teilnehmer verstanden? Die Frage "Können mich alle verstehen?" kann nur der Fahrtenleiter/Ausbilder selbst beantworten. Ansagen sind daher gut vorzubereiten und auf das Nötigste zu beschränken. Informationen können innerhalb der Gruppe von Teilnehmer zu Teilnehmer übermittelt werden ("Line of Sight", gilt auch akustisch, s. unter CLAP), Schreien ist im Regelfall nicht nötig.

Paddelsignale: nonverbale Zeichen "Achtung", "Sammeln", "Stop", "OK", "Notfall"

L-Line of Sight:

Sichtverbindung ist jederzeit zu allen Teilnehmern zu halten, ggf. durch den Einsatz von anderen Gruppenmitgliedern (Sichtkette), wenn Landungen, Felsen, etc. die eigene Sichtlinie unterbrechen - Sichtlinie sorgt für Linie der Kommunikation

A-Antizipation/Awareness:

Einschätzen was passieren kann, als nächstes passieren wird um vorbereitet zu sein, eine angemessene Gruppensteuerung / Gruppenkontrolle zu ermöglichen, die Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und Gefahren vermeiden zu können.

Wie werden sich die Dinge entwickeln? Wie wird die See aussehen, wenn wir da sind? Was für Vorkehrungen muss ich treffen? Bedeutet also nicht nur Voraussicht, sondern Beachtung der Konsequenzen, die sich aus der Voraussicht ergeben.

P-Positioning:

Wo muss sich der Fahrtenleiter/Ausbilder positionieren, um die optimale Wirksamkeit sicherzustellen. Er wählt seine Position in der Gruppe entsprechend den aktuellen inneren (gruppenbedingten) und äußeren (Seegangsverhältnisse, Wind, etc.) Umständen, um optimal agieren zu können, z.B. mit der Gruppe zu kommunizieren, Risiken erkennen und einschätzen und im Notfall eingreifen zu können. Der Fahrtenleiter/Ausbilder kann auch seinen „Zweiten Mann“ entsprechend dieser Prinzipien positionieren.

SAFER:

Zählt Aufgaben und notwendige Aktionen des Fahrtenleiters/Ausbilders in der richtigen Reihenfolge auf z.B. bei Annäherung an eine schwierige/gefährliche Stelle oder bei einem Incident

S-STOP:

Halte kurz inne

- atme tief durch und beruhige dich.
- sammle die Gruppe, möglichst an einem "Sicheren Ort"

A-ASSESS:

Beurteile die vor dir liegende Situation. Was gibt es für weitere Risiken:

- für mich
- für den Rest der Gruppe
- durch den Unfall

F-FORMULATE:

Formuliere einen Plan

- welche Vorgehensweise ist in dieser Situation anwendbar
- welche weiteren Alternativen habe ich

E-EXECUTE:

Führe den Plan aus.

R-REVIEW:

Reviewe / bewerte ihn parallel auf Wirksamkeit, passe (FORMULATE) ihn falls nötig an und führe ihn weiter aus.



STeVE:

Rettungsprioritäten bei Gruppenfahrten

S-SELF:

Du selbst - du kümmerst dich zuerst um dich selbst. Nur wenn du dich selbst nicht unnötig gefährdest, kopflos wirst, kannst Du handlungsfähig bleiben, verlierst die Situation und Gruppe nicht aus den Augen und wirst nicht selbst zum VICTIM.

Te-TEAM:

die Gruppe - Dann kümmerst Du dich um die anderen Fahrtenteilnehmer. Nur wenn du diese nicht unnötig gefährdest können sie handlungsfähig bleiben und werden nicht selbst zum VICTIM.

V-VICTIM:

Zu Rettender - Dann kümmerst Du dich um den zu Rettenden, oder besser andere Teilnehmer kümmern sich um dessen Rettung.

E-EQUIPMENT:

Ausrüstung – Dann kann die Ausrüstung eingesammelt werden. Das Kajak des zu Rettenden hat dabei höchste Priorität.

Weitere Hinweise:

Non-Involvement – Don't get involved:

Der Fahrtenleiter/Ausbilder vermeidet so lange es geht, sich selbst an Rettungs-, Schlepp- und ähnlichen Aufgaben zu beteiligen, um unabhängig aktionsfähig zu bleiben.

Achtsamkeit / Awareness:

Mehrdimensionale Wahrnehmung, besonders von langsamen Veränderungen: wie verändert sich die Gruppe in ihrem Verhalten, wie der einzelne Paddler, was ist mit dem Wetter, Wellenbild. Setzt breit gefächerte Aufmerksamkeit voraus. Gegensatz ist Fokussierung.

Antizipation - Wie werden sich die Dinge entwickeln? Wie wird die See aussehen, wenn wir da sind? Was für Vorkehrungen muss ich treffen? Bedeutet also nicht nur Voraussicht, sondern Beachtung der Konsequenzen, die sich aus der Voraussicht ergeben

Selbstreflektion:

(Selbst-)kritische Nachschau auf abgelaufene Ereignisse, einzelne Aspekte einer Tour, Zwischenfälle und Höhepunkte (Wie haben die Teilnehmer das erlebt, was lief dabei gut, was war verbesserungswürdig)