

Seekajakausbildung der SALZWASSER UNION

Lernen Level 1: Regionales Sicherheits- und Techniktraining - RSTT

Inhalt
1. Seekajakanfänger machen sich mit grundlegenden Fähigkeiten und Sicherheitsanforderungen im Seekajaksport vertraut
2. Fortgeschrittene qualifizieren sich für die Zulassung zur A-Ausbildung (V)
3. Seekajaker der Region üben regelmäßig (jährlich) und bilden sich weiter
Das Training gliedert sich in 2 Bestandteile
1. Regionales Sicherheitstraining - RST
Ziele:
1. Entwickeln der nötigen Kenntnisse und Fähigkeiten, für sich selbst und Gruppenmitgliedern beim Paddeln Sicherheit zu gewährleisten
2. Erlangen angemessener Fähigkeiten, sich selbst und Gruppenmitgliedern in einfachen Notsituationen zu helfen
2. Regionales Techniktraining - RTT
Ziel: Erlangen der nötigen Fähigkeiten, ein Kajak zielgerichtet und effizient zu manövrieren, und aus Schräglage wieder aufzurichten
Bitte beachten: Rollen ist nicht Bestandteil des RTT, hierzu wird auf Workshops der SALZWASSER UNION und anderer Anbieter verwiesen (s.u.)
Allgemeines
<ul style="list-style-type: none"> • Die Kurse werden ausschließlich mit Seekajaks und ohne Nutzung von Trimmhilfen (Skeg, Ruderanlagen) durchgeführt. Evtl vorhandene Klapp-Ruderanlagen werden abgebaut, lose Seile im Cockpit entfernt, vorstehende Teile durch geeignete Mittel zum Schutz vor Verletzungen gesichert. • Die Kurse finden unter einfachen Bedingungen (Wind max 4Bft) statt und können kombiniert werden • Erfolgreiche Teilnahme (Testaterteilung) an beiden Trainings ist Bedingung für die Zulassung zum A-Kurs (s. dort) • Es wird empfohlen, über diese Trainings hinaus weitere Angebote zu nutzen
- Workshops der SALZWASSER UNION: Rollen, Navigation, Meteorologie, Ökologie, s. aktuelles Programm
- Wildwasser-Kurse, Roll-Kurse, Paddeltechnik-Kurse (Vorwärtsschlag)
- 1.Hilfe-Kurse
- die Grundstufe der Rettungsschwimmer-Ausbildung der DLRG
- den Erwerb des Sportboot-Führerscheins
Teilnahmevoraussetzungen
<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit, körperliche Fitness (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) • sicheres Schwimmen in Paddelkleidung mit Schwimmweste, sicherer Unterwasseranstieg • Seetüchtiges Kajak, Paddel, Schwimmweste, Schleppleine • Vorbereitung mithilfe dieser Dokumentation

Regionales Sicherheitstraining

Nr	Inhalt	Bemerkungen
1.0	Einführung	
1.1	Formalien: Gesundheit, Haftungsausschluß, Weisungsbefugnis, Helmempfehlung	Abkürzungen auf dem Blatt: TN=Teilnehmer, S=Schlepper, A=Stützer, PV=Pechvogel
1.2	Ziele des RST	
1.3	Hinweise auf Bedingungen und Gefahren des Seekajaksports, hier besonders Hypothermie und "Kälteschock"-Reaktionen, Liste VERA	
1.4	Vorstellen der Protokolle BRACE und STeVE , Signale, Instruktionen	Kein Schleppen, Retten in der Ufer-Brandung!
1.5	Boots- und Ausrüstungscheck	
1.6	Körperliche Vorbereitung	Verletzungsvorbeugung
2.0	Schleppen	jeder TN jeweils als S, A und PV
2.1	Check und Vergleich der Schleppsysteme,	
2.2	Schlepp-Phasen: Vorbereitung, Anfahren, Einklinken, Leinenkontrolle, Lösen, Klarieren	
2.3	Schleppen ohne Leine: Push / Pull	
2.4	Solo- (1:1) und Ketten- (1:1:1....) schlepp	
2.5	Assistierter Schlepp	
2.6	Lösen aus dem Schlepp	
3.0	Retten und Bergen	jeder TN jeweils als R und PV
3.1	Eskimorettung	
3.2	Schwimmer von Kajak aus an Land bringen	
3.3	Assistierte Rettung, Standardmethode: T-Lenzen und Heelhook-Wiedereinstieg	
3.4	Assistierte Rettung, Alternativen: T-Lenzen und Paralleleinstieg	z.B.Schöpfmethode, Eskimo-Reentry
3.5	All-In	
3.6	Schwimmen in Paddelkleidung, 50m	
4.0	Testate, Kritik, Doku	

Regionales Techniktraining

Nr	Inhalt	Bemerkungen
1.0	Einführung	
1.1.	Formalien: Gesundheit, Haftungsausschluß, Weisungsbefugnis, Helmempfehlung	
1.2.	Ziele des RTT	
1.3.	Ausrüstungscheck (V), Liste VERA	Begründung für Üben ohne Schwimmweste (s.u.)
1.4.	Körperliche Vorbereitung	Verletzungsvorbeugung
2.0	Herstellen von Kraftschluß zum Kajak	
2.1.	Einstellung im Cockpit: Sitz, Fuß- und Schenkelstützen	
2.2.	Aktives Sitzen (V): Herstellen der Bereitschaftshaltung	
2.2.	Körperrotation einschl. Beinarbeit	
2.3.	Lehnen und Kanten	
2.4.	C-to-C-Abläufe	
3.0.	Paddeltechnik	
3.1.	Ein- und Aussteigen in knietiefem Wasser	
3.2.	Vorwärtsschlag individuell vorführen, Kritik	ausnahmsweise: ohne Schwimmweste, um Fehler besser erkennen und korrigieren zu können
3.3.	Vorwärtsschlag mit direkter Führung von Oberkörper und Armen durch den Coach	ausnahmsweise: ohne Schwimmweste, ...
3.4.	Vorwärtsschlag erproben	ausnahmsweise: ohne Schwimmweste, ...
3.5.	Rückwärtspaddeln	
3.6.	Notstop	
3.7.	Bogenschlag vorwärts und rückwärts	
3.8.	180° Wende, so schnell wie möglich	
3.9.	Seitwärts versetzen (Wriggen oder Ziehschlag)	
3.10.	Bugrunder	
3.11.	Heckrunder	
3.12.	Flache Paddelstütze	dynamisch und statisch
3.13.	Hohe Paddelstütze unter Beachtung der Sicherheitsregeln	nicht qualifikationsrelevant
4.0	Testate, Kritik, Doku	