



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, Spritzdecke, 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 o. Funk)			Schlepptechniken		
Sicherheit, Führung und Gruppenfähigkeit			Eskimorettung		
Persönliches Risikomanagement			Partnerrettungstechniken		
Achtsamkeit gegenüber Anderen					

Wenn eine Einzelleistung nicht ausreichend erbracht wurde unbedingt entsprechend protokollieren.

Ergebnis		Datum	Unterschrift Prüfer
RTT-Teilnahme			
RST-Teilnahme			
A2-Schein			

Verbesserungspotenzial:

Hier kann Verbesserungspotenzial des Teilnehmers eingetragen werden, es kann aber auch frei gelassen werden.



A2 der SALZWASSER UNION e.V.

Regionales Sicherheits- und Techniktraining

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

Formal: kein Paddelanfänger

Empfehlung: Erste Hilfe 8h

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, Kälteschutz, 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 kundig 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 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; 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 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 sowohl 90° als auch 360° 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 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 voll 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: Einfach

Prüfungshinweis: Das Grundverständnis des C to C sollte erkennbar sein

C.2.8. Rollen (einseitig)

Ziel: nicht prüfungsrelevant für A2-Schein

Technik:

Qualität:

Prüfungshinweis:



C.3. Sicherheit und Rettung

C.3.1. Eskimo Rescue

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 Kajakers, 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, 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. Push & Pull; Gebrauch der Schleppeleine

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 Schleppeleine in Wellen zu bedienen und Schleppehilfe 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, Schleppelement 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 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.



C.4.3. Paddeln als Teil einer geführten Gruppe

Nicht prüfungsrelevant für A2-Schein

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 vermeiden

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.4.3.

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: Wird vermittelt aber nicht geprüft

E. Prüfungsbedingungen

E.1. Vorerfahrungen

(siehe Voraussetzungen zur Prüfung)

E.2. Örtlichkeiten

Grundsätzlich Binnenreviere oder Küstenbereiche ohne signifikanten Tideeinfluss



E.3. Wetterbedingungen

Wind: moderat, max. 4 Bft

Wellen: max. 0,25m

Strömung: keine Strömung oder Tide

E.4. Prüfungsfahrt

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 auch unter sehr anspruchsvollen äußeren Bedingungen zu jeder Zeit auf höchstem Niveau dargeboten werden.

E.6. Prüfer

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

E.7. Prüfungsablauf

Die Ausbildung und Prüfung kann separat als Sicherheitstraining und Paddeltechniktraining oder in einem kombinierten Kurs durchgeführt werden. 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.

Zensuren werden nicht erteilt.

Das Prüfungsergebnis wird vom Ausbilder (1) 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.