

## **1. Grundabzeichen Touren nur im 2er oder Kanadier möglich. (OHNE SPRITZDECKE)**

### An Land, vor dem Paddeln:

- Selbständiges Anlegen von zugewiesener Ausrüstung und Kleidung wie z.B. Boot, Paddel, Kälteschutz, Sonnenschutz
- Sicheres und angepasstes Verhalten auf der Treppe zum Einstieg

### Auf dem Wasser:

- Ein- und Ausstieg mit Hilfe an unserem Einstieg
- Richtiges Sitzen im Boot mit Bootskontakt (Sitz, Schenkel- und Fußstützen)
- Geradeausfahren im Hafenecken bis zur Mitte (50 Meter) ohne Drehung des Bootes
- Kontrollierte Bremsung des Bootes.
- Rückwärtsfahren im Hafenecken, (10 Meter)
- Ausdauerfahrt bis zum Ende des Hafeneckens und zurück (1000 Meter) ohne Zeitbegrenzung

### Im Wasser:

- Sicheres Schwimmen mit Schwimmweste: Kommando „Seestern“
- Nasser Ausstieg aus dem Boot ohne Spritzdecke
- An Land, nach dem Paddeln
- Reinigen und Trocknen des Bootes, Aufräumen des genutzten Materials (mit Hilfe)

## **2. Grundabzeichen Touren nur im 2er oder Kanadier möglich. (OHNE SPRITZDECKE)**

### An Land, vor dem Paddeln:

- Selbständige Auswahl und Anlegen von notwendiger Ausrüstung und Kleidung wie z.B. Boot, Paddel, Kälteschutz, Sonnenschutz
- Kennen, Überprüfen und Einstellen von verschiedenen Ausrüstungsgegenständen, z.B. Auftriebskörper, Fußstützen (mit Hilfe)
- Boot mit Hilfe zum Einstieg runter tragen und auch wieder hochtragen
- Auf dem Wasser:
- Ein- und Ausstieg ohne fremde Hilfe an unserem Einstieg
- Verschiedene Ein- und Ausstiege kennen, z.B.: Paddelbrücke, Cowboy-Einstieg, Einstieg am Steg ohne Paddelhilfe Rennsportestieg
- Geradeausfahren im Hafenecken bis zur gegenüberliegenden Seite (100 Meter) ohne Drehung des Bootes
- Kontrollierte Bremsung des Bootes in max. 3 Paddelschlägen
- Rückwärtsfahren im Hafenecken, (25 Meter)
- Bogenschlag rechts, links, vorwärts und rückwärts
- ausdauerfahrt bis zum Ende des Hafeneckens und zurück (1000 Meter) in höchstens 9 Minuten. (Wildwasserboote 15 Minuten)

### Im Wasser:

- Nasser Ausstieg aus dem Boot ohne Spritzdecke und Kontrolle über Boot und Paddel.
- „Paddeln ohne Boot“
- An Land, nach dem Paddeln:
- Selbständiges Reinigen und Trocknen des Bootes, Aufräumen des genutzten Materials mit Hilfe

### **3. Grundabzeichen (EPP1) Tauglich für begleitete Touren bei max. leichter Strömung, Touren max. 10 km, z.B. Niers, Lippe, Ruhr. Entspricht EPP1 (OHNE SPRITZDECKE)**

#### An Land, vor dem Paddeln:

- Kontrolle der Ausrüstung vor der Fahrt, Auswahl des richtigen Bootes, Wahl der richtigen Schwimmweste und deren vorschriftsmäßiges Anlegen, Einstellung der Fußstütze, Berücksichtigung und Überprüfung
- von Auftriebskörpern, Zweckmäßige Kleidung für das Kanufahren, Richtige Mitnahme von Ersatzkleidung (wasserdichte Behälter), Sicherung von Brillen und Wertgegenständen (z.B. Kamera), Sonnenschutz
- Richtiges Tragen des Boot (Eigenständig 15 Meter auf der Wiese, längere Strecken und die Treppe mit Hilfe)

#### Auf dem Wasser:

- Verschiedenen örtlichen Gegebenheiten angepasste Ein- und Ausstiege anwenden können, z.B. Paddelbrücke, Einstieg am Steg ohne Paddelhilfe, Cowboyeinstieg
- Richtige Paddelhaltung und -führung (Kraftschluss zum Boot, Paddelbox, Körperrotation)
- Grunds Schlag und Bogenschlag: vorwärts und rückwärts
- Paddeln einer liegenden Figur-8 mit Grund- und Bogenschlägen
- Drehen des Bootes um 360° auf der Stelle mittels Bogenschlag (im Uhrzeigersinn und entgegengesetzt)
- Geradeausfahren im Hafenbecken bis zur gegenüberliegenden Hafenmauer (100 Meter) ohne Brems- oder Konterschläge
- Anhalten des Bootes während der Fahrt auf „Stop“
- Rückwärtsfahren auf gerader Linie im Hafenbecken, (25 Meter)
- Ausdauerfahrt Hafensrunde (1500 Meter) Steg, Hafende, Strand, Steg in höchstens 18 Minuten, Kurzboote 23 Minuten
- Seitliches Versetzen des Bootes mittels Ziehschlag
- Prüfung der Kippstabilität des Bootes mittels Ankanten, flache Paddelstütze (Vermeidung von Kenterungen)
- Richtiges Anlanden (abhängig von Wind, Strömung und Uferverhältnissen) z.B.: Bootsspitze in die Strömung

#### Im Wasser:

- Kontrolliertes Aussteigen bei Kenterung (Kopf unter Wasser, Rolle Vorwärts)
- Selbstrettung und Bergung von Boot und Material nach Kenterung. (Boot ans Ufer bringen und mit Hilfe entleeren)

#### An Land, nach dem Paddeln:

- Pflege des Bootes nach dem Gebrauch und selbständiges Aufräumen des genutzten Materials

Die vorher gezeigten Fähigkeiten entsprechend den Vorgaben zum EPP1. Dies kann vereinsintern in separater Prüfungsfahrt erworben werden. Siehe Unterlagen zum EPP1.

#### **4. Grundabzeichen Tauglich für Touren bei leichter Strömung, Touren max 10 km, z.B. Niers, Lippe, Ruhr z.B. Hattingen – Dahlhausen möglich. (OHNE SPRITZDECKE)**

##### An Land, vor dem Paddeln:

- Selbständige Auswahl von notwendiger Ausrüstung und Kleidung wie z.B. Boot, Paddel, Kälteschutz, Sonnenschutz und Hilfestellung bei Anderen
- Richtiges Tragen des Boot (Eigenständig 30 Meter auf der Wiese, längere Strecken und die Treppe mit Hilfe)
- Strömungslehre Theorie und Verhalten auf dem Rhein (Berufsschiffahrt, Wellen, Sog usw.)

##### Auf dem Wasser:

- Sicheres und zügiges Ein- und Aussteigen an wechselnden Örtlichkeiten
- Geradeausfahren im Hafenbecken bis zum gegenüberliegenden Hafenufer und zurück (200 Meter) ohne Brems- oder Konterschläge unter Anwendung von Geradeauschlag und Bogenschlag
- Rückwärtsfahren auf gerader Linie im Hafenbecken, (50 Meter) zu einem bestimmten Ziel
- Kennen und Anwenden von Bug- und Heckruder
- Kontrolliertes Fahren auf der Kante
- Sichere Anwendung der flachen Paddelstütze
- Seitliches Versetzen um 5 Meter mittels Ziehschlag / Wriggeln
- Ein –und Ausschwingen aus dem Kehrwasser
- Rheinauffahren mit Nutzung der Kehrwasser bis Eisenbahnhafen
- Traversieren auf einem Kleinfluss mit geringer Strömung (ohne Höhenverlust)
- Ausdauerfahrt Eisenbahnhafen (3000 Meter) Steg, Hafenufer, Rhein, Eisenbahnhafen, Steg in höchstens 40 Minuten Kurzboote Alternativstrecke ohne Hafenufer (2000 Meter) in 33 Minuten
- Anziehen und Schließen der Spritzdecke mit Hilfe. Selbständiges Öffnen der Spritzdecke an der Oberfläche

##### Im Wasser:

- Nasser Ausstieg mit geschlossener Spritzdecke unter Begleitung und selbständiges Öffnen der Spritzdecke Unterwasser sowie festhalten von Boot und Paddel
- Selbstrettung und Bergung von Boot und Material nach Kenterung. (Boot ans Ufer bringen und Strategien zum selbständigen Entleeren des Bootes kennen.)
- An Land, nach dem Paddeln:
- Selbständiges Reinigen und Trocknen des Bootes, Aufräumen des genutzten Materials, Hilfestellung für Andere