Trainer-Workshop

für den Konstanzer Kanu Club e.V.

© Robert Leidel 2015

Ablauf Anfängerkurs

I. Gelände und Vereinsregeln

II. Befahrensregeln und praktisches Paddeln

III. Nach dem Kurs

Hinweis: Die nachfolgende Zusammenstellung bzw. Materialsammlung soll als einheitlicher Vorschlag für den Ablauf des Anfängerkurses im KCK e.V. verstanden werden. Die genaue Durchführungsreihenfolge sowie die Ausführungen zu den einzelnen Aspekten sind dem jeweiligen Trainer überlassen und können nach persönlichen Präverenzen ausgeführt werden.

© Robert Leidel 2015

Tagesablauf

- Treffen am Vereinsgelände
  - Begrüßung aller Teilnehmer
  - kurzer Austausch über bisherige Paddelerfahrungen - Namen kennenlernen
  - Abfrage zum allg. Gesundheitszustand und Schwimmbefähigung - Haftungsausschluss ausfüllen lassen!
  - Haftungsausschluss - Teilnahme auf eigene Verantwortung - keine Haftung für Verlust von persönlichen Gegenständen
  - Wertgegenstände an Land lassen
  - Ablauf erläutern - 1. Teil Gelände u. Verein - 2. Teil Sicherheit auf dem Wasser
  - ca. 10 bis 17 Uhr
- Start 1. Teil - ca. 1 - 2 h
- Start 2. Teil - ca. 3-4 h

© Robert Leidel 2015

I. Über den Verein

- aktueller Mitgliederbestand
- Geschichte des KCK
- Mitglied im Bodensee-Kanu-Ring e.V. - BKT kurz erläutern
- Mitglied im Deutschen Kanu Verband - DKV kurz erläutern
- Verantwortliche im KCK finden sich im Paddelblättle u. Aushang
- Nachrichten an KCK in den Briefkasten oder per Mail
- Vorstandssitzung in der Saison mittwochs

© Robert Leidel 2015

I. Nutzung Vereinsgelände

- Schlüssel für Vereinsgelände
- Feuerstelle und Feuerholz
- Parken auf dem Vereinsgelände
- Duschen
- Küche
- Umkleide
- privates Bootslager u. Vereinsbootslager zeigen

© Robert Leidel 2015

I. Nutzung Vereinsgelände

- Gelände und Gebäude abschließen
- Licht kontrollieren
- Saalnutzung außerhalb von Vereinsveranstaltungen
- schwarzes Brett im Vereinsheim für Neuigkeiten
- Neuigkeiten auch über Homepage

© Robert Leidel 2015

I. Nutzung Vereinsboote

- Unterschied Kanu - Kanadier - Kajak erläutern
- Neumitgliedern Bootslager zeigen
- Nummernsystem erklären - zurücklegen auf entsprechenden Platz
- Spritzdecken bitte entsprechend der Nummer raussuchen und aufräumen
- Säubern der Boote nach Benutzung
- Umgang mit Material allg. und entsprechend der unterschiedlichen Materialien
- Rennboote, Surfski, SUP, Mannschaftskanadier, Drachenboot zeigen u. erläutern

© Robert Leidel 2015

I. Fahrtenbuch

- Benutzung Fahrtenbuch
  - Eintragung vor Abfahrt wegen Eigenschutz
  - Austragen bei Rückkehr mit Angabe der richtigen Strecke u. km
- Beschädigungen an Booten bitte im Fahrtenbuch mit genauer Beschreibung einfügen
- Bootsreservierungen über Efa möglich - zeigen

© Robert Leidel 2015

I. Mitarbeit im Verein

- Ableisten von Arbeitsstunden?
- Ansprechpartner bekanntgeben - Auflistung im Paddelblättle
- alle Infos über Homepage abrufbar - neueste Nachrichten hier erhältlich
- Jahreshauptversammlung als Pflichttermin für alle Mitglieder
- Angebot im Verein für die Mitglieder
  - Kinder- und Jugendtraining
  - Erwachsenenpaddeln (Dienstag, Mittwoch, Donnerstag)
  - Wanderfahrten, An- und Abpaddeln, Sommerfest, Grillabende

© Robert Leidel 2015

II. Gefahren beim Kanufahren

- Wind
- Sturm
- Wellen

Stärke in Bft.	Bezeichnung Windstärke	km/h	kn	m/s	mph
0	Windstille	0 – <1	0 - <1	0 – 0,2	0 – 1,1
1	leiser Zug	1 – 5	1 – 3	0,3 – 1,5	1,2 – 4,5
2	leichte Brise	6 – 11	4 – 6	1,6 – 3,3	4,6 – 8,0
3	schwacher Wind	12 – 19	7 – 10	3,4 – 5,4	8,1 – 12,6
4	mäßiger Wind	20 – 28	11 – 15	5,5 – 7,9	12,7 – 18,3
5	frischer Wind	29 – 38	16 – 21	8,0 – 10,7	18,4 – 25,2
6	starker Wind	39 – 49	22 – 27	10,8 – 13,8	25,3 – 32,1
7	steifer Wind	50 – 61	28 – 33	13,9 – 17,1	32,2 – 39,0
8	stürmischer Wind	62 – 74	34 – 40	17,2 – 20,7	39,1 – 47,1
9	Sturm	75 – 88	41 – 47	20,8 – 24,4	47,2 – 55,1
10	schwerer Sturm	89 – 102	48 – 55	24,5 – 28,4	55,2 – 64,3
11	orkanartiger Sturm	103 – 117	56 – 63	28,5 – 32,6	64,4 – 73,5
12	Orkan	ab 118	ab 64	ab 32,7	ab 73,6

© Meteomedia

© Robert Leidel 2015

II. Gefahren beim Kanufahren

- Wellen, Kabbelwasser
- Strömungen, Kehrwasser
- Wiffen/ Treibhölzer/ Pfeiler

© Robert Leidel 2015

II. Gefahren beim Kanufahren

- andere Schiffe
- Wetter: Sonne - Gewitter - Föhn
- Erschöpfung
- Kälte
- falsche Kleidung
  - entsprechend Wassertemp.
  - Sonnenschutz
  - Kälteschutz
- Alkohol!

© Robert Leidel 2015

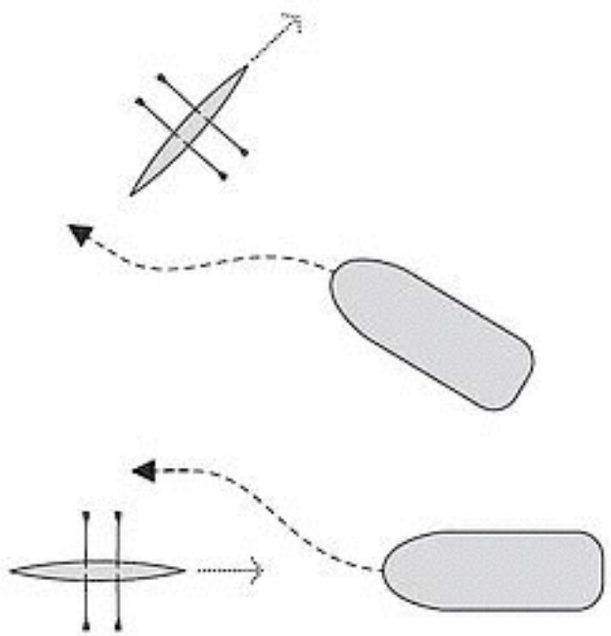
II. externe Rettung

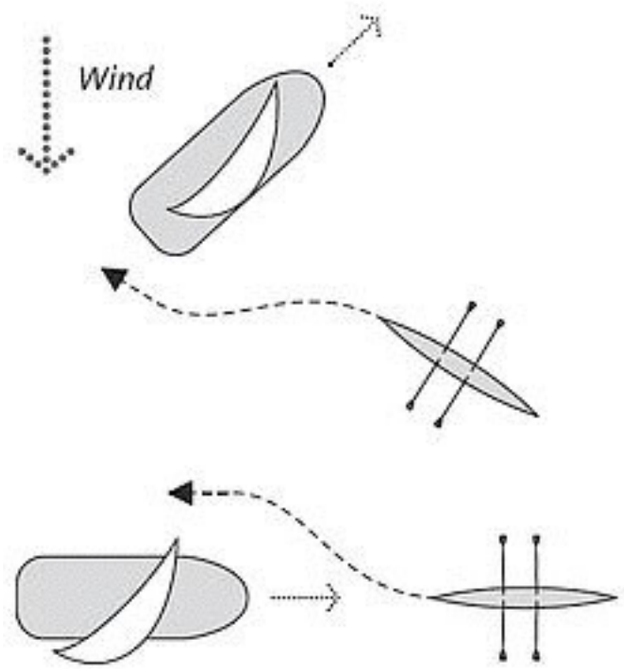
- Hinweis auf externe Rettung für Notfall:
  - Polizei Dt. 110
  - Feuerwehr Dt. 112
  - DLRG 112
  - Seepolizei Thurgau direkt +41 71 221 49 00 od. über Notruf 112
  - Rega Flugrettung 1414
  - Wasserrettung Österreich 122
  - Polizei Österreich 133

© Robert Leidel 2015

II. Vorfahrtsregeln außerhalb Fahrrinne

- Paddel- vor Motorboot
- Segelboot vor Paddelboot
- Berufsschifffahrt hat stets Vorfahrt!
- allg. Prinzip Rechts vor Links!
- Fahrseite grds. Rechts





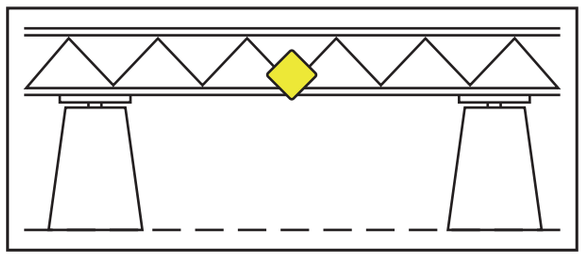
© Robert Leidel 2015

II. Vorfahrtsregeln innerhalb Fahrrinne

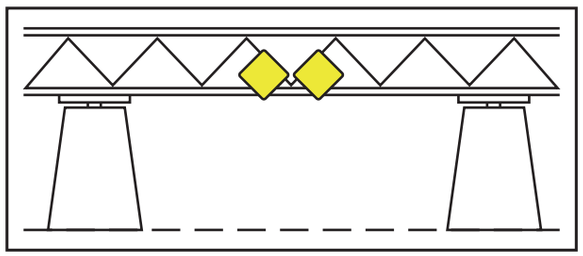
- Überqueren der Fahrrinne entsprechend einer Straße
- die in der Fahrrinne befindlichen Boote/Schiffe haben Vorfahrt
- möglichst in 90° Winkel überqueren
- möglichst außerhalb der Fahrrinne fahren, um Behinderungen zu vermeiden

© Robert Leidel 2015

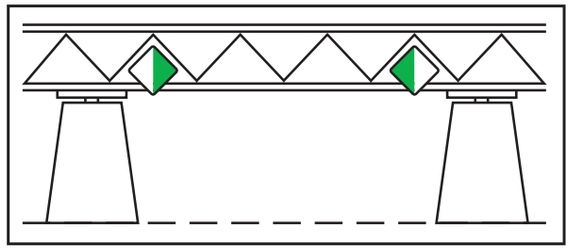
II. Verkehrszeichen



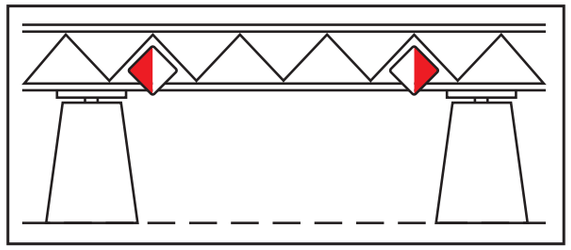
Empfohlene Durchfahrtsöffnung
für Verkehr in beiden Richtungen



Empfohlene Durchfahrtsöffnung
(Gegenverkehr gesperrt)



Durchfahrt innerhalb der
Markierungen empfohlen



Durchfahrtsverbot außerhalb
der Markierung

© Robert Leidel 2015

II. Verkehrszeichen

Abstand von Tafelzeichen halten (m)

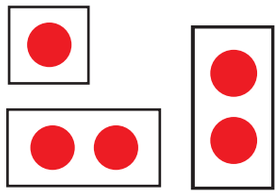
Besondere Vorsicht walten lassen

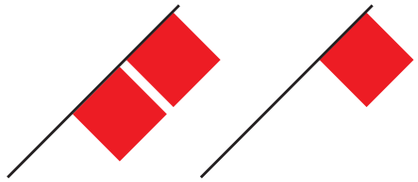
Wasserskistrecke

Segelsurfen erlaubt

Wehr

Gesperrte Wasserflächen; Kleinfahrzeuge ohne Maschinenantrieb frei





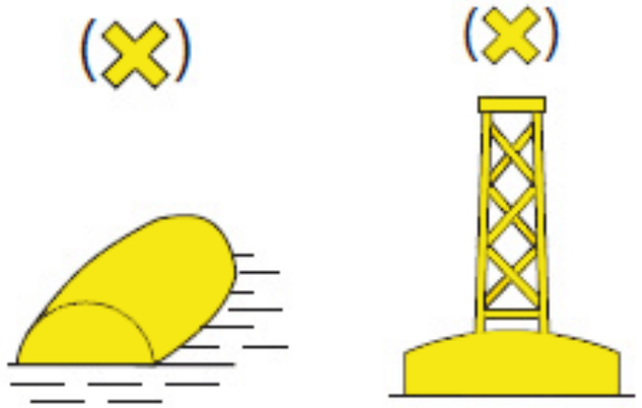
Verbot der Durchfahrt und Sperrung der Schifffahrt

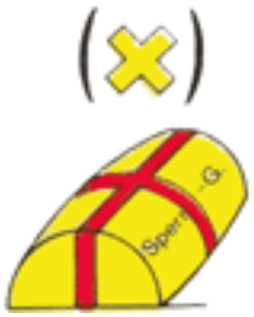
auch für Kanuten

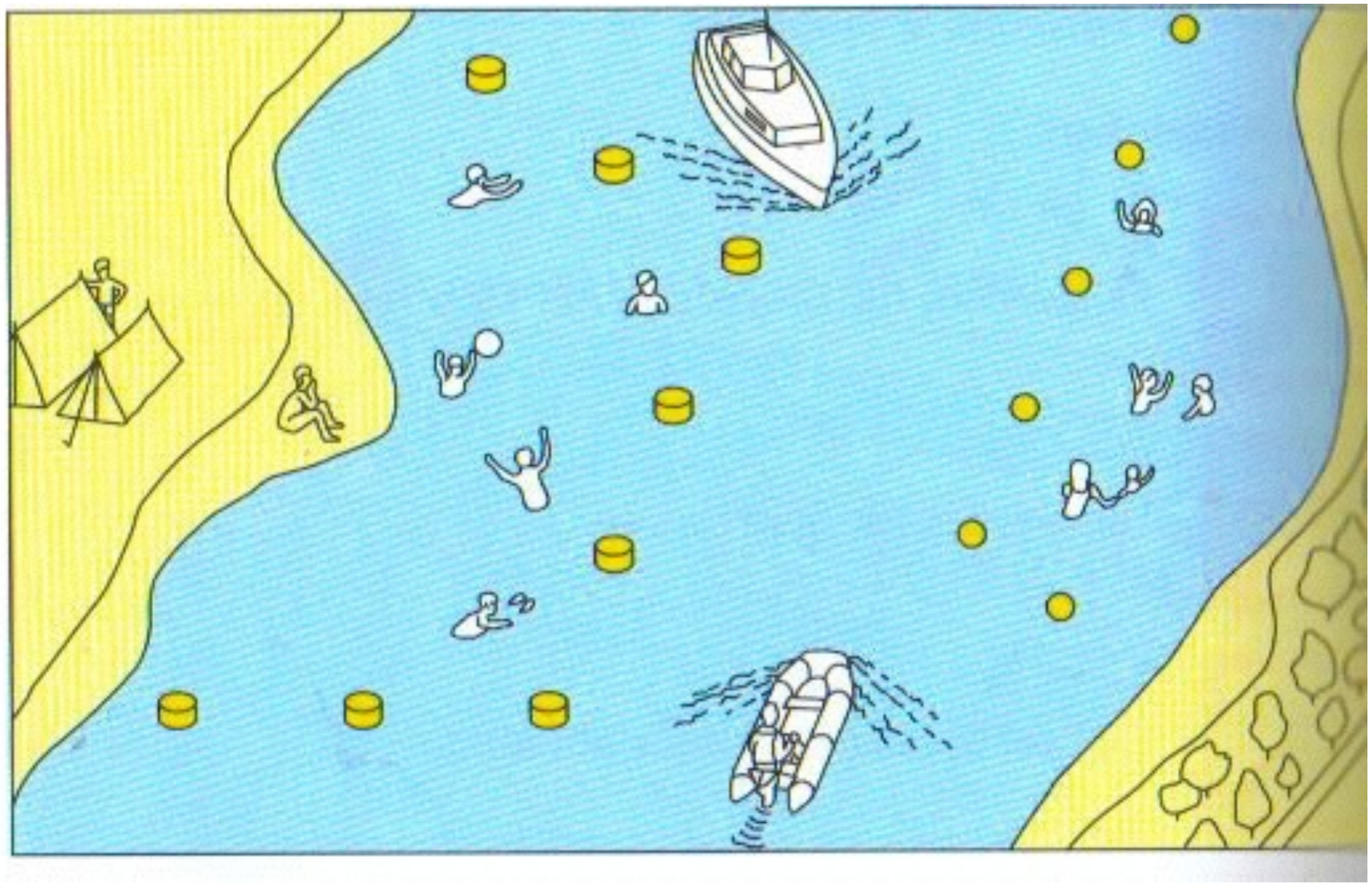
Rudern und Kanufahren verboten

© Robert Leidel 2015

II. Verkehrszeichen

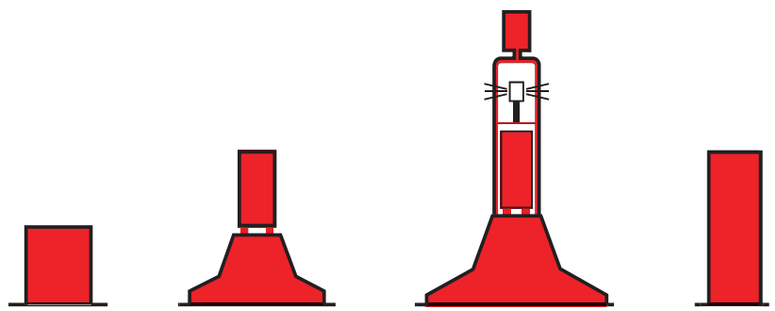




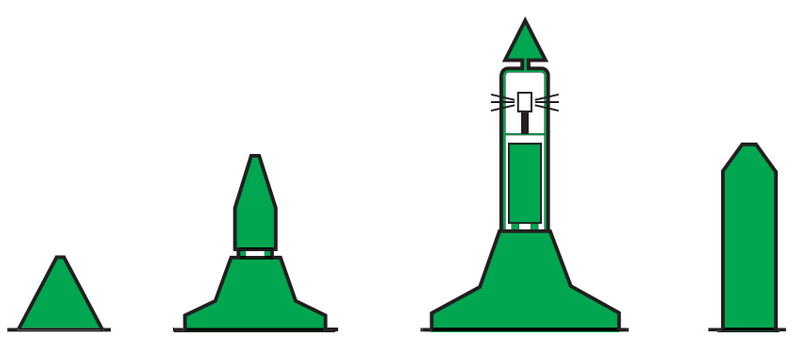


© Robert Leidel 2015

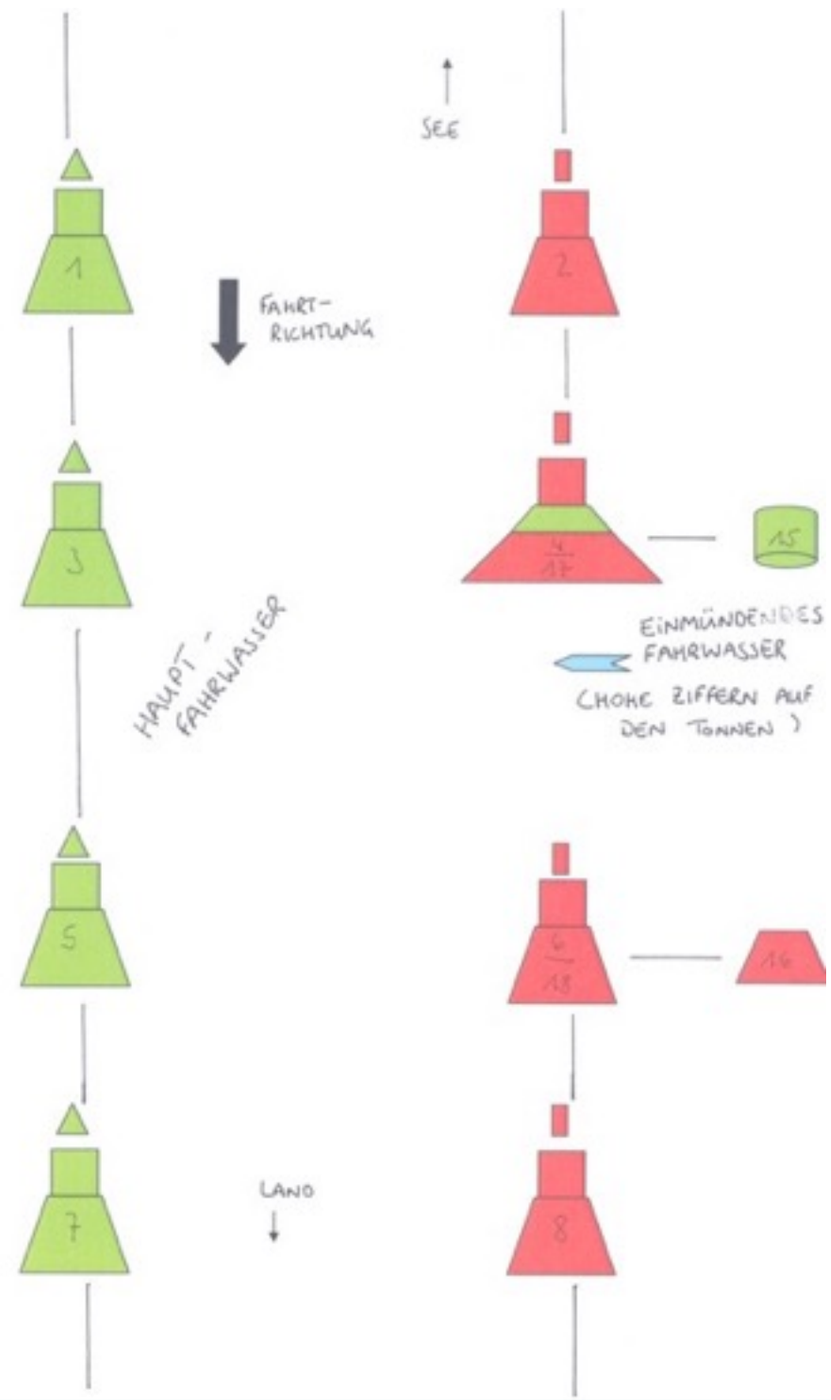
II. Verkehrszeichen



Rechte Seite Fahrrinne (stromab)



Linke Seite Fahrrinne (stromab)



© Robert Leidel 2015

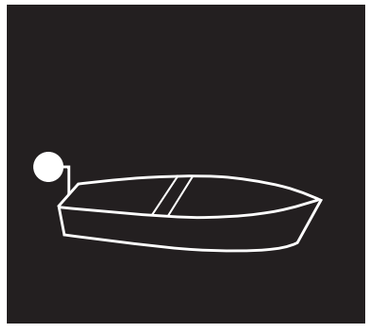
II. Schallzeichen

- Schallsignale werden in lange und kurze Töne unterschieden
- kurz = ca. 1 Sekunde
- lang = ca. 3 Sekunden
- relevante Zeichen für den Paddelsport am Bodensee sind vor allem:
  - kurz-kurz-kurz = Schiff fährt rückwärts
  - lang-lang-lang = Hafeneinfahrtsignal von Kursschiffen
  - lang-lang = Nebelsignal der Kursschiffe
  - lang = Achtung!
  - lang-lang-lang-lang-lang = Notsignal

© Robert Leidel 2015

II. Nachtfahrt

- Paddelboote gelten gesetzlich als Ruderboote
- grds. soll nachts nicht gepaddelt werden
- Der Tag beginnt mit Sonnenaufgang - die Nacht mit Sonnenuntergang
- bei Nachtfahrten haben Paddler ein weißes gewöhnliches Rundumlicht zu tragen
  - d.h. 360° sichtbares Licht ca. 1 Meter über Board angebracht
  - gewöhnlich = ca. 2 km sichtbar bei dunkler Nacht u. klarer Luft



Kleinfahrzeug weder mit Antriebsmaschine noch unter Segel fahrend

© Robert Leidel 2015

II. Naturschutz

- Paddeln im Naturschutzgebiet verboten
- Abstand vom Schilf mind. 15 m
- Abstand von Wasservögeln halten
- insbes. Nachwuchs u. in der Jungtierzeit
- vorgegebene Ein- u. Ausstiegsstellen nutzen
- Müll stets vom Pausenort mitnehmen
- Lärm in der Nähe von Tieren u. Naturschutzgebieten vermeiden
- Bodenseegras erhalten und möglichst keine Boote drauflegen
- zu beachten sind insbesondere auch die 10 Grundsätze des DKV zum naturbewussten Paddeln: http://www.kanu.de/home/freizeitsport/umwelt/grundsaetze.xhtml

© Robert Leidel 2015

II. Auf dem Wasser

- jeder Teilnehmer trägt sich als Gast im Fahrtenbuch ein!
- Einstellen der Boote an Land - 3 feste Punkte
- richtige Kleidung entsprechend Wassertemp.?
- Schwimmwestenpflicht bei allen Vereinsveranstaltungen!
- die Nutzung von Schwimmwesten ist immer zu empfehlen
- Transport der Boote zum Steg - Benutzung Bootswagen
- Ein- und Aussteigen am Steg
  - Boot mit Bug zur Strömung ins Wasser setzen
  - Festhalten Sühlrand - Steg

© Robert Leidel 2015

II. Auf dem Wasser

- Umgang Spritzdecke - Lasche muss rausschauen! - ggf. Umgang Riemen!
- richtige Haltung des Paddels
  - rechter Winkel auf dem Kopf erläutern
  - Paddellängen berücksichtigen
- Vorwärtsschlag (hohe od. tiefe Technik)
- Aufstoppen des Bootes durch Rückwärtsschlag
- Bogenschläge
- Kurvenfahrt und Steuern mit Heckruderschlägen erläutern und üben
- weitere Schläge/Techniken nach Zeit u. Motivation der Teiln. möglich

© Robert Leidel 2015

II. Rettung auf dem Wasser

- Kentern mit geschlossener Spritzdecke
- Rettung im zwei Partner-System
- Ausleeren des Bootes
- Wiedereinstieg mit beliebiger Methode z.B. Heelhock od. Wiedereinstieg übers Heck
- Bei Notfällen:
  - Polizei, DLRG

© Robert Leidel 2015

III. Info für Kursleiter

- Teilnehmer erhalten nach der Anmeldung eine Buchungsbestätigung per Mail
- Kanadier u. SUP können als zusätzliche Abendmodule im Verein gelernt werden
- Schulung findet grds. im Kajak statt
- Das Paddelblättle u. die Paddelordnung ist an die Teilnehmer auszugeben!
- Nach dem Kurs erhält jedes Neumitglied einen DKV Ausweis mit aktueller Beitragsmarke
- Kurs ist grds. ab 16 Jahren mit Einverständniserklärung der Eltern möglich
- Teilnehmerliste erstellen und an Wolfgang schicken, um Neumitglieder in Efa einzupflegen
- Am Ende des Kurses kann u.a. auf Onlinepaddelkurs verwiesen werden: http://ger.kayakpaddling.net/

© Robert Leidel 2015

Viel Erfolg bei euren Kursen!

Dieses Konzeptpapier kann beliebig ergänzt, erweitert und ausgebaut werden. Der Diskurs entscheidet über den Inhalt. Bei Fragen stehe ich euch gern unter folgender Mailadresse zur Verfügung: info@paddelprofi.de
Viel Spaß damit und gute Kurse in der neuen Saison!

© Robert Leidel 2015