

Stufe 2 Grünes Paddel (Kajak)

Ein/e Paddler/in, der Stufe 2 – Kajak ist befähigt, sich als kompetentes Gruppenmitglied sicher auf Zahmwasser (z.B. See, Kanal oder Fließgewässer bis ca. 5 km/h Fließgeschwindigkeit, abhängig vom Gewässercharakter) zu bewegen.

Voraussetzungen:

Die Teilnehmer müssen versichern, dass sie sicher schwimmen können und keine gesundheitlichen Umstände bekannt sind, die die Ausübung des Kanusports beeinträchtigen können. Sie füllen eine Erklärung zur Sportgesundheit und zum Haftungsausschluss aus, bei Minderjährigen ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich.

Der Besitz des EPP Deutschland-Stufe 1 ist keine Voraussetzung, wird aber empfohlen!

Bootsmaterial:

Kajak (Einer oder Zweier, Empfehlung: Einer-Kajak)

Revier:

Zahmwasser (auch stehend) bis ca. Typ II (= fließende Gewässer mit einer Strömungsgeschwindigkeit zwischen 2 und 5 km/h)

Kenntnisse und Fähigkeiten:

Die für den EPP Deutschland-Stufe 1 verlangten Kenntnisse und Fähigkeiten müssen vorhanden sein. Weiter wird verlangt:

Ausrüstung:

- Die erforderliche Ausrüstung auswählen und überprüfen

Technik:

- Geradeausfahrt und Kurs halten (im gesamten Fahrtverlauf)
- Boot aus Vorwärtsfahrt aktiv abstoppen (Anhalten des Bootes aus der Fahrt nach max. 3 Paddelschlägen) und Rückwärtspaddeln über eine Strecke von 25 m zu einem festgelegten Punkt
- Anwenden eines Ziehschlages beidseitig (Mitte)
- Seitliches Versetzen des Bootes (durch Ziehschläge) möglichst um 5 m nach rechts und nach links aus dem Stand
- Anhalten und Kehrtwende (Drehung um 180 Grad) an allen Uferbereichen; bzw. Kehrwasserfahren auf Fließgewässern
- Beherrschen der Seilfähre vorwärts bei Strömung oder Wind

Sicherheit:

- Kontrolliert Kentern
- Aufrichten und Entleeren des Bootes mit Fremdhilfe (T-Lenzen), bzw. selbständig bei Kleinflüssen
- Eine Wiedereinstiegsmöglichkeit nach Kenterung anwenden (Alternativen möglich, z.B. Heelhook, V-Einstieg, etc.)
- Gefahren des jeweiligen Gewässers beschreiben (insbesondere Wehranlage auf Fließgewässern bzw. Wind- und Wellenbildung auf Seen)
- Beschreiben der natürlichen und künstlichen Gefahren des Gewässers und Erläutern, wie durch vorausschauendes Handeln Risiken minimiert werden können
- Gefahren bei veränderten Wasserständen beschreiben, dabei zutreffendes Beurteilen der Wind-, Wetter- und Strömungsverhältnisse
- Schwimmweste sachgerecht nutzen und den Einsatz witterungsgerechter Kleidung/Schutzausrüstung kennen
- Wurfsack fachgerecht zur Personenrettung anwenden, alternativ Schleppleine sowie Situationen zur Verwendung des Messers kennen (jeweils)
- Möglichkeiten der 1. Hilfe grundsätzlich kennen, insbesondere bei Unterkühlung
- Vormachen des sicheren Verzurrens von Booten und Paddeln beim Dachtransport unter Beachtung der StVO (Straßenverkehrsordnung)
- Wichtige Vorschriften für den Kanusport auf Binnenschiffahrtsstraßen

Umwelt:

- Grundkenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports grundsätzlich kennen und wiedergeben und damit Fahrten planen können

Begleitende Materialien:

Die nachfolgenden Materialien sollten dem Teilnehmer ausgehändigt werden:

- DKV-Flyer, insbesondere über Umwelt und Sicherheit
- DKV-Verlagsprospekt
- Aufnahmeformular des Vereins oder für eine Einzelmitgliedschaft im LKV (sofern kein DKV-Mitglied)

Die Teilnehmer sollten insbesondere auf die verschiedene Ausbildungsliteratur bzw. Filme aus der GmbH und das Angebot an Informationen auf der DKV-Homepage hingewiesen werden.

Vergabe des EPP Deutschland:

Der EPP Deutschland-Stufe 2 Kajak wird durch die Teilnahme und Erfüllung der Anforderungen in entsprechenden Kursen der DKV-Kanu-Vereine oder durch Teilnahme an einer Prüfungsfahrt der DKV-Kanu-Vereine unter Nachweis der geforderten Kenntnisse erworben. Kurse und Prüfungsfahrten müssen rechtzeitig vorab und mit Angabe des verantwortlichen Kursleiters in der DKV-Termin Datenbank eingetragen sein (www.kanu.de > Service > Termine > Termin eintragen).

Der verantwortliche Leiter der Kurse bzw. Fahrten muss mindestens DKV-Trainer C Breitensport sein.

Die Bescheinigung über die erfolgreiche Teilnahme an einer geführten Kanufahrt bzw. einer entsprechenden Ausbildung erfolgt durch einen speziellen Nachweis (EPP Deutschland-Ausweis in Grün).

Hinweise für die/den Prüfer/in

Der EPP 2 Deutschland soll allgemeine Paddelkompetenzen nachweisen und so das Gewässerspektrum vor der jeweiligen Haustür abdecken, vom Kleinfluss über den Kanal bis hin zum größeren See/Großgewässer. Damit variieren auch die Prüfungsgestaltung und Schwerpunkte. Eine Tourenlänge von mindestens 6 km wird empfohlen.

Ausbildungshilfen

Allgemein

Für Ausbilder im Verein wird ein Kursbuch für EPP 2 erarbeitet. Dies kann angefordert werden unter epp@freizeit-kanu.de.

Umwelt

www.kanu.de > Service > Downloads > Freizeitsport > Kategorie: EPP Deutschland > [Tipps Ausbildung: EPP Deutschland Stufe 2 - Umwelt](#)

Sicherheit

www.kanu.de > Service > Downloads > Freizeitsport > Kategorie: EPP Deutschland > [Tipps Ausbildung: EPP Deutschland Stufe 2 - Sicherheit](#)

Abnahmebogen zum Erwerb des Europäischen Paddel-Passes Deutschland Stufe 2 – Grünes Paddel (Kajak)

Name des Erwerbers / der Erwerberin: _____

	Ja	Nein
Liegt die unterzeichnete Erklärung zur Sportgesundheit vor?		
Sind Kenntnisse oder Fähigkeiten zu folgenden Themen vorhanden:		
Kenntnisse und Fähigkeiten:		
Die bei Erwerb des EPP Deutschland-Stufe 1 verlangten Kenntnisse und Fähigkeiten müssen vorhanden sein.		
Ausrüstung:		
Die erforderliche Ausrüstung auswählen und überprüfen		
Technik:		
Vorwärtsschlag mit Oberkörperrotation		
Kurs halten (über Ankanten, soweit die Bootsform das zulässt) im gesamten Fahrtverlauf		
Boot aus Vorwärtsfahrt aktiv abstoppen (Anhalten des Bootes aus der Fahrt nach max. 3 Paddelschlägen), dann Rückwärtspaddeln über eine Strecke von 25 m zu einem festgelegten Punkt		
Anwenden von Ziehschlägen (Mitte)		
Seitliches Versetzen des Bootes möglichst um je 5 m nach rechts und nach links (aus dem Stand)		
Kurskorrekturen und Richtungswechsel des Bootes durch Ankanten (1er Kajak, soweit die Bootsform das zulässt)		
Flache Stütze, beidseitig (Stabilisieren des Bootes um Kenterung zu verhindern)		
Heckruder (Steuern des Bootes durch eine Lücke in gerader Linie)		
Wenden des Bootes in Fahrt (z.B. durch Bogenschläge)		
Anhalten und Kehrtwende an allen Uferbereichen; bzw. Kehrwasserfahren auf Fließgewässern		
Anwenden der Seilfahre vorwärts / Traversieren bei Strömung oder Wind, alternativ auf Seen Fahren im Wind (Stufe Basis)		
Sicherheit:		
Kentern und Lösen der Spritzdecke, Paddel und Boot werden auf Flüssen nach Kenterung schwimmend ans Ufer gebracht (max. 10 m Entfernung)		
Wiedereinstieg nach Kenterung und Partnerrettung		
Grönland- (vormals Eskimo-) Rettung (für Kajak im Stillgewässer)		

	Ja	Nein
Hinweis: der Retter ist direkt am Boot und gibt seine Bootsspitze		
Aufrichten und Lenzen des Bootes mit Fremdhilfe, bzw. beim Kleinfluss eigenständig		
Gefahren des Gewässers beschreiben		
Gefahren bei veränderten Wasserständen beschreiben		
Zutreffendes Beurteilen des Windes, des Wetters und der Strömung		
Erklären des sachgerechten Nutzens von Schwimmwesten / Kälteschutzkleidung		
Anwenden des Wurfsacks (alternativ Schleppleine), inkl. Kennen der Messerverwendung in Notfällen		
Grundkenntnisse der 1. Hilfe, insbesondere bei Unterkühlung		
Vormachen des sicheren Verzurrens von Booten und Paddeln beim Dachtransport unter Beachtung der STVO		
Beachtung der wichtigsten Vorschriften auf Binnenschiffahrtsstraßen (Rechtsfahrgebot, Betonung, etc.)		
Umwelt:		
Mögliche Störwirkungen des Kanusports grundsätzlich kennen und wiedergeben und damit Fahrten planen können		
Begleitende Materialien:		
DKV-Flyer, insbesondere über Umwelt und Sicherheit		
DKV-Verlagsprospekt		
Aufnahmeformular des Vereins oder für eine Einzelmitgliedschaft im LKV (sofern kein DKV-Mitglied)		
Die Teilnehmer sollten insbesondere auf die verschiedene Ausbildungsliteratur bzw. Filme aus der GmbH und das Angebot an Informationen auf der DKV-Homepage hingewiesen werden.		
Wurden Materialien über den Verein / DKV ausgehändigt?		
Bemerkungen:		

Stufe 2 Grünes Paddel (Canadier)

Ein/e Paddler/in, der Stufe 2 – Canadier ist befähigt, sich als kompetentes Gruppenmitglied sicher auf Zahmwasser zu bewegen. Es werden die unten genannten Manöver mit Hilfe der genannten Paddelschläge auf Zahmwasser I - II beherrscht.

Voraussetzungen:

Die Teilnehmer müssen versichern, dass sie sicher schwimmen können und keine gesundheitlichen Umstände bekannt sind, die die Ausübung des Kanusports beeinträchtigen können. Sie füllen eine Erklärung zur Sportgesundheit und zum Haftungsausschluss aus, bei Minderjährigen ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich.

Der Besitz des EPP Deutschland-Stufe 1 ist keine Voraussetzung, wird aber empfohlen!

Revier & Boote:

Der Kursort kann Zahmwasser I bis Wildwasser I umfassen. Die Fähigkeiten der Teilnehmer werden auf Zahmwasser I - II geprüft. Solo- oder Tandem-Canadier. Tandembesetzungen müssen in Bug und Heck die Manöver und Paddelschläge beherrschen.

Manöver:

- Einsteigen / Ablegen
- Drehung um 360 zur On- und zur Offside
- Geradeausfahrt 200m
- Anhalten
- Rückwärtsfahrt auf ein Ziel zu 25m
- enge und weite Kurven fahren
- seitliches Versetzen
- seitliches Versetzen aus der Fahrt
- Seil-Fähre vorwärts / traversieren (bei strömenden Gewässern)
- Figur 8 paddeln
- Anlegen / Aussteigen

Paddelschläge

- Grunds Schlag + Heck-Ruder, Heckhebel & J-Schlag
- Bogenschläge
- Stoppschlag
- Rückwärtsschlag + Bug-Ruder, J-Schlag rückwärts
- Wriggen
- Ziehschlag, Bug-Ziehschlag, Heck-Ziehschlag
- Hebel, Heck-Hebel
- Kreuz-Bug-Ziehschlag
- Stationärer Bug-Ziehschlag, Stationärer Kreuz-Bug-Ziehschlag
- Stationärer Ziehschlag & Stationärer Hebel

- flache Stütze

Sicherheit

- Richtiger Transport von Booten unter Beachtung der StVO
- Schwimmweste sachgerecht nutzen und den Einsatz witterungsgerechter Kleidung/Schutzausrüstung kennen
- Erforderliche Ausrüstung auswählen und prüfen
- Seile in Booten - Möglichkeiten und Risiken
- Wichtige Vorschriften für den Kanusport auf Binnenschiffahrtsstraßen
- Gefahren des jeweiligen Gewässers beschreiben (Wehranlagen, Wind- und Wellenbildung, Wasserstände). Erläutern, wie durch vorausschauendes Handeln Risiken minimiert werden können.
- Möglichkeiten der 1. Hilfe grundsätzlich kennen, insbesondere bei Unterkühlung
- Kontrolliertes Kentern
- Schwimmen mit Boot
- T-Bergung
- Eine Wiedereinstiegsmöglichkeit mit Partner-/Rettungsboot nach Kenterung anwenden (Alternativen möglich, z.B. Heelhook, Frosch)

Ökologie

- Grundkenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports grundsätzlich kennen und wiedergeben und damit Fahrten planen können

Vergabe des EPP 2 Canadier

Der EPP 2 Canadier wird durch die Teilnahme und Erfüllung der Anforderungen in entsprechenden Kursen oder durch Teilnahme an einer Prüfungsfahrt unter Nachweis der geforderten Kenntnisse erworben.

Kurse und Prüfungsfahrten müssen rechtzeitig vorab und mit Angabe des verantwortlichen Kursleiters in der DKV-Terminatenbank eingetragen sein (www.kanu.de > Service > Termine > Termin eintragen).

Der verantwortliche Leiter der Kurse bzw. Fahrten muss mindestens DKV-Trainer C Breitensport sein.

Die Bescheinigung über die erfolgreiche Teilnahme an einer geführten Kanufahrt bzw. einer entsprechenden Ausbildung erfolgt durch einen speziellen Nachweis (EPP Deutschland-Ausweis in Grün).

Hinweise für die/den Prüfer/in

Der EPP 2 Deutschland soll allgemeine Paddelkompetenzen nachweisen und so das Gewässerspektrum vor der jeweiligen Haustür abdecken, vom Kleinfluss über den Kanal bis hin zum größeren See/Großgewässer. Damit variieren auch die Prüfungsgestaltung und Schwerpunkte. Eine Tourenlänge von mindestens 6 km wird empfohlen.

Abnahmebogen zum Erwerb des Europäischen Paddel-Passes Deutschland Stufe 2 – Grünes Paddel (Canadier)

Name des Erwerbers / der Erwerberin: _____

	Ja	Nein
Liegt die unterzeichnete Erklärung zur Sportgesundheit vor?		
Sind Kenntnisse oder Fähigkeiten zu folgenden Themen vorhanden:		
Kenntnisse und Fähigkeiten:		
Die bei Erwerb des EPP Deutschland-Stufe 1 verlangten Kenntnisse und Fähigkeiten müssen vorhanden sein.		
Ausrüstung:		
Die erforderliche Ausrüstung auswählen und überprüfen		
Technik:		
Richtiges Einsteigen / Ablegen und Anlegen / Aussteigen		
Drehung um 360° zur On- und zur Offside		
Geradausfahrt 200m, Grunds Schlag + Heckruder, Heckhebel und J-Schlag		
Boot innerhalb 2 Bootslängen abstoppen, dann Rückwärtspaddeln über eine Strecke von 25 m zu einem festgelegten Punkt		
Anwenden von Ziehschlägen		
Seitliches Versetzen des Bootes möglichst um je 5 m nach rechts und nach links (aus dem Stand)		
Enge und weite Kurven fahren		
Flache Stütze		
Anhalten und Kehrtwende an allen Uferbereichen; bzw. Kehrwasserfahren auf Fließgewässern		
Anwenden der Seilfähre vorwärts / Traversieren bei Strömung oder Wind, alternativ auf Seen Fahren im Wind (Stufe Basis)		
Sicherheit:		
Richtiger Transport von Booten unter Beachtung der StVO		
Schwimmweste sachgerecht nutzen und den Einsatz witterungsgerechter Kleidung/Schutzausrüstung kennen		
Erforderliche Ausrüstung auswählen und prüfen		
Seile in Booten - Möglichkeiten und Risiken		
Wichtige Vorschriften für den Kanusport auf Binnenschiffahrtsstraßen		

	Ja	Nein
Gefahren des jeweiligen Gewässers beschreiben (Wehranlagen, Wind- und Wellenbildung, Wasserstände). Erläutern, wie durch vorausschauendes Handeln Risiken minimiert werden können.		
Möglichkeiten der 1. Hilfe grundsätzlich kennen, insbesondere bei Unterkühlung		
Kontrolliertes Kentern		
Schwimmen mit Boot		
T-Bergung		
Eine Wiedereinstiegsmöglichkeit mit Partner-/Rettungsboot nach Kenterung anwenden (Alternativen möglich, z.B. Heelhook, Frosch)		
Umwelt:		
Mögliche Störwirkungen des Kanusports grundsätzlich kennen und wiedergeben und damit Fahrten planen können		
Begleitende Materialien:		
DKV-Flyer, insbesondere über Umwelt und Sicherheit		
DKV-Verlagsprospekt		
Aufnahmeformular des Vereins oder für eine Einzelmitgliedschaft im LKV (sofern kein DKV-Mitglied)		
Die Teilnehmer sollten insbesondere auf die verschiedene Ausbildungsliteratur bzw. Filme aus der GmbH und das Angebot an Informationen auf der DKV-Homepage hingewiesen werden.		
Wurden Materialien über den Verein / DKV ausgehändigt?		
Bemerkungen:		

Stufe 2 Grünes Paddel (SUP)

Der EPP Deutschland Stufe 2 SUP ist der Nachweis grundlegender Fähigkeiten und Kenntnisse in Board-Beherrschung, Sicherheitsfragen und naturverträglichem Verhalten im SUP-Sport. Er wird an Personen vergeben, die praktischen Kontakt mit SUP-Sport hatten und Grundkenntnisse für Touren auf Zahmwasser erlernt haben.

Voraussetzungen:

Die Teilnehmer müssen versichern, dass sie sicher schwimmen können (mind. 50m) und dass keine gesundheitlichen Umstände bekannt sind, die die Ausübung des Kanusports beeinträchtigen können (Kondition für Paddeltouren von ca. 1,5 bis 2 Stunden). Sie füllen eine Erklärung zur Sportgesundheit und zum Haftungsausschluss aus. Bei Minderjährigen ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich.

Bootsmaterial:

Stand-Up-Paddling Board (Hardboard oder Inflatable SUP-Board, dem Körpergewicht entsprechend)

Revier:

Touren in Ufernähe wie auch auf Fließgewässern mit einer Länge von ca. 8-10 km. Nur Zahmwasser Typ II bis III mit leichtem Wind und kleinen Wellen.

Kenntnisse und Fähigkeiten:

Folgende Kenntnisse und Fähigkeiten müssen vorhanden sein:

Ausrüstung:

- Kontrolle der Ausrüstung vor der Fahrt
- Auswahl des richtigen SUP-Boards (Boardlänge, -breite, -volumen, Finne)
- Wahl der richtigen Schwimmauftriebshilfe und deren vorschriftsmäßige Verwendung
- Einstellung des Paddels (Länge, Stecksystem)
- Berücksichtigung der Leash-Verwendung (Bedingunge, Gefahren)
- Zweckmäßige Bekleidung für das SUPen
- Richtige Mitnahme von Ersatzkleidung (wasserdichte Behälter)
- Sicherung von Brillen und Wertgegenständen (z.B. Fotoapparat)
- Sonnenschutz
- Sichern von Board und Paddel

Technik:

Qualität der Ausführungen: Einfach¹

¹ Qualitätsstufen: Grob, Einfach, Routine, Demoqualität

- Richtiges Tragen eines SUP-Boards
- Richtiges Ein- und Auswassern nach der Regel 3:1 (3m vom Ufer, mind. 1m Tiefe)/ richtiges Ablegen und Anlanden (abhängig von Wind, Strömung und Uferverhältnissen)
- Liegend und kniend paddeln, mit und ohne Paddel
- Gleichgewicht und Standpositionen: verschiedene Standpositionen auf dem Board (Stances: Parallel, Surfer, T-Tow) funktionell anwenden, kontrolliertes Bewegen/ Vor- und Rückwärtslaufen auf dem Board
- Sicheres Beherrschen der Paddelschläge: Grunds Schlag, Stoppschlag, Bogenschlag, Ziehschlag mit richtiger Paddelhaltung und -führung
- Drehen des Boards um 360° auf der Stelle und um 180° im Fahren mittels Cross-bow-Turn und Pivotturn (im Uhrzeigersinn und entgegengesetzt)
- Geradeausfahren von mind. 200m zu einem festgelegten Punkt, dabei die fünf Phasen des Forward strokes funktionell anwenden
- Anhalten des Boards aus max. Geschwindigkeit innerhalb einer Boardlänge während der Fahrt
- Rückwärtspaddeln über eine Strecke von mind. zwei Boardlängen mit Stopp
- Paddeln einer liegenden Figur-8, Board aus der Fahrt drehen
- Einsatz des Paddels (Stützen) zur Vermeidung von Stürzen
- Selbstrettung und Fremdrettung mit Bergung von Board und Material nach Sturz/ Unfall/ Verletzung
- Kontrolle und Pflege der Ausrüstung nach dem Gebrauch

Sicherheit:

- Tragen von Schwimmwesten, richtiger Einsatz der Leash
- Beachtung von Gefahren bei Touren bzw. deren frühzeitiges Erkennen (Einfluss von Wind und Wellen)
- Grundkenntnisse über Fahrten auf Binnenschiffahrtsstraßen
- Grundkenntnisse über den Boottransport auf dem PKW
- Grundzüge der Tourenvorbereitung mit Hilfe von Flussführern, Karten, Pegeldiensten und Wetterbericht, unter Anleitung/ mit Hilfestellung

Umwelt:

- Berücksichtigung von Befahrungsregelungen
- Richtige Auswahl von Ein- und Ausstiegsstellen
- Verhalten auf dem Wasser, insbesondere gegenüber anderen Nutzern
- Grundregeln des natur- und landschaftsverträglichen SUP-Sports
- Kenntnisse über mögliche Störauswirkungen des SUP-Sports und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen in der Fahrtenplanung und -durchführung

Begleitende Materialien:

Die nachfolgenden Materialien sollten dem Teilnehmer ausgehändigt werden:

- DKV-Flyer, insbesondere über Umwelt und Sicherheit
- DKV-Verlagsprospekt
- Aufnahmeformular des Vereins oder für eine Einzelmitgliedschaft im LKV (sofern kein DKV-Mitglied)

Vergabe des EPP Deutschland:

Der EPP Deutschland-Stufe 2 wird durch die Teilnahme und Erfüllung der Anforderungen in entsprechenden Kursen der DKV-Kanu-Vereine oder durch Teilnahme an einer Prüfungsfahrt der DKV-Kanu-Vereine unter Nachweis der geforderten Kenntnisse erworben. Kurse und Prüfungsfahrten müssen rechtzeitig vorab und mit Angabe des verantwortlichen Kursleiters in der DKV-Terminatenbank eingetragen sein (www.kanu.de > Service > Termine > Termin eintragen).

Der verantwortliche Leiter der Kurse bzw. Fahrten muss ein Trainer C-Breitensport, Sportart: Kanu-Freizeitsport mit der Zusatzqualifikation DKV-SUP Instruktor-Basis sein.

Für den Bereich SUP gilt bis zum 31.12.2024 die Übergangsregelung, dass jeder SUP-Instruktor den EPP Deutschland 1 und 2 SUP vergeben darf. Nach Ablauf der Frist wird über eine Verlängerung neu entschieden.

Die Bescheinigung über die erfolgreiche Teilnahme an einer geführten Kanufahrt bzw. einer entsprechenden Ausbildung erfolgt durch einen speziellen Nachweis (EPP Deutschland-Ausweis in Grün).

Abnahmebogen zum Erwerb des Europäischen Paddel-Passes Deutschland Stufe 2 – Grünes Paddel (SUP)

Name des Erwerbers / der Erwerberin: _____

	Ja	Nein
Liegt die unterzeichnete Erklärung zur Sportgesundheit vor?		
Sind Kenntnisse oder Fähigkeiten zu folgenden Themen vorhanden:		
Ausrüstung:		
Kontrolle der Ausrüstung vor der Fahrt		
Auswahl des richtigen SUP-Boards		
Wahl der richtigen Schwimmweste und deren vorschriftsmäßiges Anlegen		
Einstellung des Paddels (Länge, ...)		
Berücksichtigung der Leash-Verwendung (Bedingungen, Gefahren)		
Zweckmäßige Bekleidung für das SUPen		
Richtige Mitnahme von Ersatzkleidung (wasserdichte Behälter)		
Sicherung von Brillen und Wertgegenständen (z.B. Fotoapparat)		
Sonnenschutz		
Sichern von Board und Paddel		
Technik:		
Richtiges Tragen eines SUP-Boards: Hebe- und Transporttechnik, bei der die Beine und der Rücken nicht belastet sind		
Richtiges Ein- und Auswassern nach der Regel 3:1 (3m vom Ufer, mind. 1m Tiefe)/ richtiges Ablegen und Anlanden (abhängig von Wind, Strömung und Uferverhältnissen)		
Liegend und knieend paddeln, mit und ohne Paddel		
Paddelschläge: Grunds Schlag, Stoppschlag, Bogenschlag, Ziehschlag mit richtiger Paddelhaltung und -führung		
Verschiedene Standpositionen auf dem Board funktionell anwenden, Vor- und Rückwärtslaufen auf dem Board		
Geradeausfahren von mind. 200m zu einem festgelegten Punkt, dabei die fünf Phasen des Forward strokes funktionell anwenden		
Geradeausfahren von 50m zu einem festgelegten Punkt mit einseitiger Paddelführung (C-stroke oder Canted forward stroke)		
Anhalten des Boards aus max. Geschwindigkeit innerhalb einer Boardlänge		
Rückwärtspaddeln über eine Strecke von mind. zwei Boardlängen mit Stopp		

	Ja	Nein
Drehen des Boards um 360° auf der Stelle und um 180° im Fahren mittels Pivotturn und Cross-Bow-Turn, im Uhrzeigersinn und entgegengesetzt		
Flüssiges Paddeln einer liegenden Figur-8 mit Grund-, Bogen- und Ziehschlägen, Turns auf begrenztem Raum (ca. 20x6m)		
Einsatz von Paddelstütze (Bracing) zur Vermeidung von Stürzen		
Boards seitwärts mind. 3m verschieben können (Ziehschlag oder Sculling)		
Selbstrettung und Bergung von Board und Material nach Sturz (Aufrichten/ Board-Flip und erneutes Ausrichten eines umgedrehten Boards)		
Fremdrettung selbständig durchführen (Rescue Board-Flip)		
Kontrolle und Pflege der Ausrüstung nach dem Gebrauch		
Sicherheit:		
Tragen von Schwimmwesten, richtiger Einsatz der Leash		
Kenntnis und Anwendung von Abschlepptechniken mit oder ohne Leash		
Beachtung von Gefahren bei Touren bzw. deren frühzeitiges Erkennen (Einfluss von Wind und Wellen)		
Grundkenntnisse über Fahrten auf Binnenschiffahrtsstraßen		
Grundkenntnisse über den Board-Transport auf dem PKW		
Grundzüge der Tourenvorbereitung mit Hilfe von Flussführern, Karten, Pegeldiensten und Wetterbericht, eventuell Berücksichtigung von Ebbe und Flut, unter Anleitung/ mit Hilfestellung		
Umwelt:		
Berücksichtigung von Befahrungsregelungen (Beschilderung/ Sturmwarnungen/ Vortrittsregeln)		
Richtige Auswahl von Ein- und Ausstiegsstellen		
Verhalten auf dem Wasser, insbesondere gegenüber anderen Nutzern		
Grundregeln des natur- und landschaftsverträglichen Paddelns		
Begleitende Materialien:		
DKV-Flyer, insbesondere über Umwelt und Sicherheit		
DKV-Verlagsprospekt		
Aufnahmeformular des Vereins oder für eine Einzelmitgliedschaft im LKV (sofern kein DKV-Mitglied)		
Wurden Materialien über den Verein / DKV ausgehändigt?		
Bemerkungen:		