

## Stufe 3 Blaues Paddel

Den EPP Deutschland-Stufe 3 erhalten Personen, die das Kanufahren auf Zahmwasser bereits erlernt haben und ihre Kenntnisse nunmehr soweit vertieft haben, dass sie besser gerüstet an mäßig schwierigen Fahrten auf Binnengewässern, Wildwasser bzw. an der Küste teilnehmen können.

### **Voraussetzungen:**

Die Teilnehmer müssen versichern, dass sie sicher schwimmen können und dass 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 2 ist keine Voraussetzung, wird aber empfohlen!

### **Bootsmaterial:**

Kajak oder Canadier (soweit für den jeweiligen Gewässertyp geeignet)

### **Revier:**

Binnengewässer, Wildwasser II bzw. Küste I bis II

### **Vergabe des EPP Deutschland:**

Der EPP Deutschland-Stufe 3 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](http://www.kanu.de) > Service > Termine > Termin eintragen).

Der verantwortliche Leiter der Kurse bzw. Fahrten muss mindestens DKV-Trainer C Breitensport und im Besitz des EPP Deutschland-Stufe 4 des Prüfungsfachgebietes sein.

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

### **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)



Deutscher *Kanu*-Verband



Deutscher *Kanu*-Verband

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

**Kenntnisse und Fähigkeiten:**

Die bei Erwerb der 2. Stufe des EPP Deutschland verlangten Kenntnisse und Fähigkeiten müssen vorhanden sein. Weiter wird verlangt:

## TOURING

### A. Ziel

Der ausgebildete Touringfahrer kann als kompetenter Paddler alleine und als **Gruppenmitglied** an **Tagestouren** bei **moderaten Bedingungen** auf Binnengewässern (Wanderflüssen, Strömen und Seen) teilnehmen.

### B. Voraussetzungen

**Formal** – DKV-Ökologiekurs und DKV-Sicherheitskurs **Großgewässer/Touring** oder adäquate Nachweise (jeweils nicht älter als 3 Jahre); Touringerfahrung auf unterschiedlichen Gewässern (kleine Wanderflüsse, Ströme, Seen)

**Empfehlung** – EPP 2; Workshops zur Theorie: Ausrüstung, Fahrtenplanung, Wetter; Workshop zur Praxis: Paddeltechnik; Erste Hilfe 9 UE

### C. Kenntnisse und Fertigkeiten

#### C.1. Ausrüstung

**Ziel** – Der Kandidat kann die Ausrüstung so wählen, zusammenstellen und beurteilen, dass sie die Anforderung einer Touringfahrt erfüllt und die Sicherheit für sich und die Fahrtteilnehmer gewährleistet.

**Bestandteile** – Einer-Kajak, kanu-touring typisches Boot, unsinkbar, Paddel, Ersatzpaddel

*Am Paddler* – Paddelkleidung (dress for the water not for the air), Spritzdecke, Schwimmweste/ evtl. Helm, Notfallmittel (z.B.: Smartphone – wasserdicht verpackt), Schleppleine; ggf. Contact-Tow, Messer, Triller-Pfeife

*Mitführen* – Ersatzkleidung, Essen und Trinken, Einfaches Reparaturkit, Einfaches Erste-Hilfe-Kit, Kälteschutz, Biwacksack oder Notplane, Hilfsmittel Bootstransport (Gurte oder Bootswagen)

**Qualität** – Routine (s.a. Erläuterung unter E.5.)

**Prüfungshinweis** – Es kann eine Aufgabe sein, ein fremdes Boot, einen fremden Paddler für eine Tour auszustatten.

#### C.2. Persönliche Paddelfertigkeiten

Der Kandidat soll seine Fähigkeit zeigen, sein Boot kundig unter den beschriebenen Bedingungen 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 Kandidat kann seine Ausrüstung sinnvoll und windneutral in seinem Boot verstauen. Der Kandidat kann seine Ausrüstung sicher zum und vom Wasser verbringen. Der Kandidat kann in sein schwimmendes Kajak an den regional gegebenen Fluss-/Seenabschnitten ein- und aussteigen.

**Technik** – Auswahl eines geeigneten Start- und Landeplatzes; Gebrauch von Bootswagen und Tragegurten, Starten und Landen bei Strömung und leichtem Wellengang, Ein- und Ausstieg mit Auslegertechnik

**Qualität** – Routine

**Prüfungshinweis** – Bei starkem Wellenschlag können Erleichterungen zugelassen werden

### C.2.2. Effizientes Vorwärtspaddeln

**Ziel** – Der Kandidat kann unter biomechanischen Gesichtspunkten effizient und ökonomisch in seinem Kajak Vortrieb erzeugen.

**Technik** – Aktives Sitzen, Kraftschluss zum Boot; Oberkörperrotation, Beinarbeit, Eintauchen, 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 Kandidat ist in der Lage unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) ein Ziel effizient in 25 m Entfernung anzusteuern. Der Kandidat kann sein Kajak aus voller Fahrt vor einem Hindernis stoppen.

**Technik** – Rückwärtsschlag mit effizientem Umsetzen des Paddels, rückwärtiges Gerausfahren 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

### C.2.4. Kurshalten

**Ziel** – Der Kandidat kann sein Kajak in Wind und Welle (auch von der Seite oder Achtern) und Strömung durch Kanten und Trimmen (Decklast; Steuer, Skeg) auf den vorgegebenen Kurs führen und dauerhaft halten

**Technik** – Kanten, Heckruder, Ankanten bei leichtem Seitenwind, asymmetrische Paddelhaltung, J- Schlag, S- Schlag

**Qualität** – Einfach

### C.2.5. Richtungswechsel

**Ziel** – Der Kandidat kann sein Kajak unter moderaten Wellen- und Windbedingungen in alle Richtungen sowohl um 90° sowie um 360° drehen.

**Technik** – Kanten (Edging) Lehnen (Leaning), Bogenschlag; Bugruder; Heckruder, Konterschlag, Schlagkombinationen

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – 360° Wende durch Kombination von Bogenschlag/Kanten sowie flache Stütze Rückwärts/Lehnen

### C.2.6. Seitwärts versetzen, aus dem Stand und aus der Fahrt

**Ziel** – Der Kandidat kann unter moderaten 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** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Körper gut rotiert, Paddelschaft senkrecht, Blatt voll im Wasser.

### C.2.7. Stützen

**Ziel** – Der Kandidat 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. Kehrwasser fahren (wenn die Prüfung auf einem Fluss stattfindet)

**Ziel** – Der Kandidat kann mit seinem Kajak unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) in Kehrwasser (hinter Bühnen) einfahren und sicher herausfahren (aktives Kehrwasserfahren).

**Technik** – Aktives Sitzen, Kraftschluss zum Boot, Bereitschaftshaltung, im spitzen Winkel einfahren / Ausfahren und Kanten, evtl. flache Stütze, Blickrichtung

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Das Grundverständnis des Kehrwasserfahrens sollte erkennbar sein

### C.2.9. Seilfähre vorwärts (wenn die Prüfung auf einem Fluss stattfindet)

**Ziel** – Der Kandidat sollte versuchen, einen konstanten und moderaten Schwierigkeitsgrad II-Fluss, der 10m breit ist, ohne Höhenverlust zu überqueren, oder einen 20m breiten Fluss mit nicht mehr als einem Kajaklängenverlust.

**Technik** – Es ist wichtig, dass der Querungswinkel angemessen ist und während des Manövers erhalten bleibt.

**Qualität** – Einfach

## C.3. Sicherheit und Rettung

### C.3.1. 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 Kandidat die Anweisungen des Retters und zeigt einen flüssigen Wiedereinstieg.

**Technik** – T-Lenzung; Umgang mit der mobilen Lenzpumpe, Heel-Hook

**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.3.2. Push and Pull; Gebrauch der Schleppleine

**Ziel** – Der Kandidat kann in Gefahrenmomenten durch Push and Pull ggf. mit Contact-Tow ein Gruppenmitglied über eine kurze Distanz verbringen

**Technik** – Push- & Pull; Support Schlepp mit Leine in Reihe, Allein und im Floßschlepp

**Prüfungshinweis** – Kurze Klarier- und Kontaktzeiten; Schleppsystem muss auch unter Zug gelöst werden können.

## **C.4. Sozialkompetenz**

### **C.4.1. Persönliches Risikomanagement**

Die Prüfung muss zeigen, dass der Kandidat

- seine persönliche Leistungsfähigkeit objektiv einschätzen kann.
- zur kritischen Selbstreflexion fähig ist.

### **C.4.2. Achtsamkeit gegenüber den Anderen**

Die Prüfung muss zeigen, dass der Kandidat

- die Erfahrung und Urteilskraft hat, um zuverlässig als Gruppenmitglied bei mäßigen Tourenbedingungen zu handeln,
- Gefahren identifizieren und geeignete Routen, z.B. um Felsen sicher zu umfahren, wählen kann,
- den Umgang mit der gesamten für einen Tagestripp notwendigen Ausrüstung beherrscht, auch was die persönlichen Bedürfnisse betrifft,
- gute Gruppen-Netiquette 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 kompetenter Teil einer geführten Gruppe**

Der Kandidat muss zeigen, dass er ein weites Spektrum unterschiedlicher Situationen auf unterschiedlichen Gewässern (Kleinfluss, Strom, See) beherrscht wie Buhnen, Häfen, Strände, Schiffsverkehr und natürliche Hindernisse, Wind und Wellen... Der Kandidat soll die Tourenplanung nachvollziehen können und auf Nachfrage ggf. Alternativen für Route oder Gruppe unterbreiten können.

## **D. Theorie / Praxiswissen**

### **D.1. Ausrüstung**

siehe oben C.1. Ausrüstung

### **D.2. Planung**

#### **D.2.1. Fahrtenplanung**

**Ziel** – Der Kandidat soll Kenntnis über das zu paddelnde Gewässer zeigen und wissen, welche Planungsgrundlagen für dieses Gewässer genutzt werden sollten. Er sollte die Planung des Fahrtenleiters nachvollziehen können.

#### **Inhalt**

- Grundlagenkenntnisse der Bundeswasserstraßenordnungen
- Grundlagenkenntnisse der Betonung, Wasserstraßenzeichen
- Kenntnis der Planungsgrundlagen, z.B. Flussführer und spezielle Wasserkarten (z.B. Jübermannkarten)
- Entfernung und Paddelzeit berechnen können.

**Prüfungshinweis** – Der Kandidat sollte in der Lage sein die Navigation / Fahrtenplanung des Fahrtenleiters nachzuvollziehen und ggf. hinterfragen können.

#### D.2.2. Wetter

**Ziel** – Verfügt über Kenntnis der verschiedenen Quellen für die Wettervorhersage und wie diese auf die Bedingungen einer Tagestour anzuwenden sind.

**Inhalt** – Wetterbericht, über Fernsehen/Radio, digitale Quellen / Apps für Wettervorhersagen

**Prüfungshinweis** – Der Kandidat sollte jederzeit die Wetterbedingungen innerhalb der nächsten 24 Stunden kennen und daraus mögliche Konsequenzen für die Fahrtenplanung ableiten können.

#### D.2.3. Befahrungs-/Betretungsregeln

**Ziel** – Der Kandidat sollte sowohl über regionale und nationale Beschränkungen, aber auch über die Freiheit, auf Seen und Flüssen zu paddeln Bescheid wissen.

**Inhalt** – Informationsquellen: komplette aktuelle Befahrungsregeln aufgeführt auf der Internetseite [www.kanu.de](http://www.kanu.de), aktuelles Sportprogramm ([kanu.de](http://kanu.de)), Regeln und Bestimmungen für eine Planung

#### D.2.4. Umwelt

**Ziel** – Der Kandidat solle sich bewusst sein, dass er in sensibler Umgebung unterwegs ist und eine Mitverantwortung für Umwelt und Lebewesen hat. Daraus folgt, dass sich der Kandidat sorgsam gegenüber der lokalen Tier- und Pflanzenwelt, ihrem Habitat und Schutzbestimmungen verhält. Verhaltensregeln müssen bekannt sein und befolgt werden.

**Inhalt** – Outdoor-Verhalten /Leave no trace (Umgang mit Müll, Toilettengang, etc.)

**Prüfungshinweis** – Wesentlich sind die Kenntnisse, die dazu führen, dass die Tour keine ökologische Belastung darstellt.

#### D.3. Sicherheit auf Seen und Flüssen (Binnengewässer)

**Ziel** – Der Kandidat kennt die Risiken auf Seen und Flüssen. Er kann diese vermeiden bzw. den Fahrtenleiter in bestimmten Situationen darauf hinweisen.

##### **Inhalt**

- Sicherheitsvorkehrungen auf Touren
- potentielle Gefahren durch äußere Umstände, andere Verkehrsteilnehmer und den Schiffsverkehr

#### D.4. Achtsamkeit in der Gruppe

siehe C.4.2.

#### D.5. Hypothermie -Verhalten im kalten Wasser-

**Ziel** – Der Kandidat kennt die wichtigsten Zeichen und Symptome von Unterkühlung und verfügt über Kenntnis und Ausrüstung Hilfe zu leisten.

**Technik** – Anzeichen von Unterkühlung, einfache Hilfsmittel zur Vermeidung bzw. zur Hilfeleistung (Regenkleidung, Müllsack, etc.), Maßnahmen bei Unterkühlung

**Prüfungshinweis** – Die Kandidaten können in einem Szenario mit Anweisung des Fahrtenleiters gemeinsam einen Unterkühlten versorgen.

## **D.6. Hyperthermie/Hitzschlag**

**Ziel** – Der Kandidat kennt die wichtigsten Zeichen und Symptome von Überhitzung/Hitzschlag und verfügt über Kenntnis und Ausrüstung Hilfe zu leisten.

**Technik** – Ursachen und Anzeichen von Überhitzung, einfache Hilfsmittel zur Vermeidung bzw. zur Hilfeleistung (Flüssigkeitszufuhr, Sonnenschutz, etc.), Maßnahmen bei Überhitzung/Hitzschlag

**Prüfungshinweis** – Die Kandidaten können in einem Szenario mit Anweisung des Fahrtenleiters gemeinsam einen Überhitzten versorgen.

## **E. Prüfungsbedingungen**

### **E.1. Vorerfahrungen**

(siehe Voraussetzungen zur Prüfung)

### **E.2. Örtlichkeiten der Prüfung**

Grundsätzlich Binnengewässer, kleinere Wanderflüsse ebenso wie Ströme und Seengebiete – Zahmwasser 3

### **E.3. Wetterbedingungen**

Wind: moderat

Wellen: mäßiger Wellengang

Strömung: Zahmwasser 3

### **E.4. Prüfungsfahrt**

Ca. 4 Std. zügiges Paddeln in der Gruppe unter moderaten Bedingungen inkl. Pause

### **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 Prüfer muss mindestens DKV-Trainer C Breitensport und im Besitz des EPP 4 des Prüfungsfachgebietes Touring sein.

### **E.7. Prüfungsablauf**

Die Prüfung kann an einem Tag abgenommen werden. Sie beinhaltet den praktischen Teil einer Prüfungsfahrt inkl. eines integrierten theoretischen mündlichen Teils.

Der theoretische Teil kann auch mit einem schriftlichen Test mit ca. 20 Fragen zum Prüfungsgebiet vorgenommen werden. Dies muss vor der Prüfungsfahrt geschehen.



Der Ausbilder/Prüfer entscheidet über persönliche als auch materielle Voraussetzungen.

Grundlage der Beurteilung sind ausschließlich die während der Veranstaltung gezeigten Leistungen. Zensuren werden nicht erteilt.

Das Prüfungsergebnis wird von dem Ausbilder festgelegt und begründet sowie dem Kandidaten direkt im Anschluss mitgeteilt. Das Ergebnis ist nicht anfechtbar.

## Abnahmebogen zum Erwerb des Europäischen Paddel-Passes Deutschland Stufe 3 – Blaues Paddel

### Touring

Name des Erwerbers / der Erwerberin: \_\_\_\_\_

	☺	☹
<b>Voraussetzungen</b>		
Liegt die unterzeichnete Erklärung zur Sportgesundheit vor?		
Wurde der EPP 2 vorgelegt?		
Teilnahmebescheinigung an einem DKV-Sicherheitskurs Seekajak / Touring und einem DKV-Ökologiekurs?		
<b>Kenntnisse oder Fähigkeiten</b>		
<b>Ausrüstung</b>		
Touren-Kajak (unsinkbar)		
Paddel		
Ersatzpaddel		
Spritzdecke		
Schwimmweste		
Adäquate Kleidung (dress for water not for air)		
Kopfbedeckung		
Getränke und Verpflegung		
Reparatur-Kit (z.B. Ducktape)		
Erste Hilfe-Kit		
Signalmittel (z.B.: Smartphone)		
Persönliche Ausrüstung: (Geld, Autoschlüssel, Medikamente etc.)		
<b>Persönliche Paddelfertigkeiten</b>		
Heben und tragen, starten und landen		
Effizientes Vorwärtspaddeln		
Rückwärts paddeln, stoppen		
Kurshalten		
Richtungswechsel		
Seitwärts versetzen, aus dem Stand und aus der Fahrt		
Stützen		
Aktives Kehrwasserfahren		
Seilfähre		

	☺	☹
<b>Sicherheit und Rettung</b>		
Partnerrettung		
Schlepptechniken		
<b>Sozialkompetenz</b>		
Persönliches Risikomanagement		
Achtsamkeit gegenüber Anderen		
Paddeln als Teil einer geführten Gruppe		
<b>Umwelt</b>		
Grundkenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen bei der Fahrtenplanung		
<b>Theoretische Prüfungsfragen ausreichend beantwortet</b>		
Bemerkungen:		
Der Kandidat hat alle notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten am heutigen Prüfungstag im ausreichenden Maße zeigen können und somit die Prüfung bestanden und den EPP Deutschland 3 Touring erworben		
Datum	Unterschrift des Prüfers	

## WILDWASSER

### A. Ziel

Der ausgebildete Kajakfahrer (fortgeschrittener Anfänger) kann als kompetentes **Gruppenmitglied** an geführten **Tagestouren in WW II** teilnehmen. Er kann Hindernissen ausweichen und bei Rettung und Bergung unterstützen.

### B. Voraussetzungen

**Formal** – DKV-Ökologiekurs, DKV-Sicherheitskurs (jeweils nicht älter als 3 Jahre)

**Empfehlung** – EPP 2; Trainingswochenende (16h) (Theorie: Ausrüstung, Planung, Praxis: Paddeltechnik, Sicherheitstechnik), Erste Hilfe 8h

### C. Kenntnisse und Fertigkeiten

#### C.1. Ausrüstung

**Ziel** – Der Kandidat kann die Ausrüstung so wählen, zusammenstellen und beurteilen, dass sie den Anforderungen einer Wildwasserfahrt entspricht und die eigene Sicherheit sowie die der Fahrtteilnehmer gewährleistet.

**Bestandteile der Ausrüstung** – *Einer-Kajak* (mindestens Keyhole Luke, Auftriebskörper vorne und hinten), Paddel

*Am Paddler* – Paddelkleidung (dress for water not for air), Spritzdecke, Schwimmweste, Helm, Notfallmittel (z.B.: Smartphone), Wurfsack, Messer, Triller-Pfeife,

*Mitführen* – Essen und Trinken, Einfaches Reparatur-Kit, Einfaches 1. Hilfe-Kit, Handy

**Qualität** – Routine (s.a. Erläuterung unter E.5.)

**Prüfungshinweis** –

#### C.2. Persönliche Paddelfertigkeiten

Der Kandidat soll seine Fähigkeit zeigen, sein Boot kundig unter den beschriebenen Bedingungen 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 Kandidat kann seine Ausrüstung sinnvoll in seinem Boot verstauen. Der Kandidat kann seine Ausrüstung sicher zum und vom Wasser bringen (Ladungssicherung). Der Kandidat kann in sein schwimmendes Kajak an den regional gegebenen Gewässern ein- und aussteigen.

**Technik** – Auswahl eines geeigneten Start- und Landeplatzes; Tragen, Ein- und Ausstieg in der Strömung

**Qualität** – Routine

**Prüfungshinweis** – Paddelbox

### C.2.2. Effizientes Vorwärtspaddeln

**Ziel** – Der Kandidat 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 Kandidat ist in der Lage unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) rückwärts die Figur einer liegenden Acht akkurat und effizient zu fahren. Der Kandidat kann sein Kajak aus voller Fahrt vor einem Hindernis stoppen.

**Technik** – Rückwärtsschlag mit effizientem Umsetzen des Paddels, rückwärtiges Gerausedausfahren und Kurshalten oder Kurven fahren, maximal drei Schläge genügen um das Boot zum Stehen bzw. in eine leichte Rückwärtsbewegung zu bringen.

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Der Nachweis der Technik kann in ein Rettungsmanöver integriert werden (rückwärtiges Anfahren eines Gekenterten).

### C.2.4. Kurshalten

**Ziel** – Der Kandidat kann sein Kajak in der Strömung (auch von der Seite oder Achtern) durch Kanten und Paddelschläge auf den vorgegebenen Kurs führen und dauerhaft halten.

**Technik** – Kanten, Heckruder, asymmetrische Paddelhaltung

**Qualität** – Routine

### C.2.5. Richtungswechsel

**Ziel** – Der Kandidat kann sein Kajak in moderater Strömung in alle Richtungen sowohl 90° sowie 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, Konterschlag

### C.2.6. Seitwärts versetzen, aus dem Stand und aus der Fahrt

**Ziel** – Der Kandidat kann unter moderaten Bedingungen 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** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Körper gut rotiert, Paddelschaft senkrecht, Paddelblatt ganz im Wasser.

### C.2.7. Stützen

**Ziel** – Der Kandidat kann sein Kajak unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) durch die flache Stütze (low brace) stabilisieren. Die Nachteile der hohen Stütze sind dem Kandidaten bekannt.

**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. Ziehschlag vorne

**Ziel** – Der Kandidat kann sein Kajak unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) durch Verwendung eines Ziehschlags (vorne) um 90° drehen.

**Technik** – Aktives Sitzen, Kraftschluss zum Boot, Kajak in Fahrt, Bereitschaftshaltung,

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Einsatz des Paddels, Winkel des Paddelblatts sollte der Geschwindigkeit und dem Bootstyp angepasst sein. Steile Paddelhaltung und Oberkörperrotation sollte erkennbar sein. Der Unterarm der Gegenhand muss sich auf Stirnhöhe befinden.

### C.2.9. Rollen (einseitig)

**Ziel** – Der Kandidat soll unter Flachwasserbedingungen in der leichten Strömung sein Kajak **einseitig** durchrollen und aufrichten können.

**Technik** – „C to C“, Hüftknick; Kopfsteuerung, Bogenschlag oder Paddelhangrolle

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Das Grundverständnis des „C to C“ sollte erkennbar sein. Aufrollen in Vorlage erkennbar

### C.2.10. Befahren von Kehrwassern

**Ziel** – Der Kandidat soll unter WW II-III-Bedingungen Kehrwässer sicher befahren können.

**Technik** – angepasster Anfahrtswinkel und Geschwindigkeit entsprechend den Bedingungen, Bogenschlag und flache Stütze oder Ziehschlag, Kanten und Umkanten.

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Die richtige Abfolge der Schläge und richtiges Kanten sollten erkennbar sein.

### C.2.11. Seilfähre (vor- und rückwärts); Ausnutzung von Surfwellen

**Ziel** – Der Kandidat soll unter WW II-Bedingungen bei moderatem Fluss eine Seilfähre (vor- und rückwärts) von einem Kehrwasser in ein Kehrwasser am anderen Ufer erreichen ohne dabei an Höhe zu verlieren. Strömungsformen sollen dabei effektiv genutzt werden

**Technik** – angepasster Anfahrtswinkel und Geschwindigkeit entsprechend den Bedingungen, Bogenschlag und flache Stütze oder Ziehschlag, Kanten, Umkanten.

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Die richtige Abfolge der Schläge und das richtige Kanten sollte erkennbar sein, das Prinzip der „Seilfähre“, d.h. ohne Höhenverlust sollte erkennbar sein.

### C.2.12. Befahrung kleiner Walzen

**Ziel** – Der Kandidat soll zwischen „freundlichen ☺“ und schwierigen Walzen unterscheiden können. Er soll in „freundlichen ☺“ Walzen unter WW II-Bedingungen sicher ein und ausfahren können.

**Technik** – angepasste Geschwindigkeit, Kanten, flache Stütze, Vorwärtsschlag.

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** –

### C.2.13. Boofen

**Ziel** – Der Kandidat soll kleinere Stufen oder Abfälle unter WW II-Bedingungen sicher boofen können.

**Technik** – angepasste Geschwindigkeit, Kanten, Vorwärtsschlag, Körperspannung (Klappmesser), Körperhaltung, Paddelbox.

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – der Boof-Schlag sollte präzise gesetzt und durchgezogen werden. Ankanten muss deutlich erkennbar sein. Der Oberkörper muss in Vorlage kommen. Die Landung sollte in der Paddelbox erfolgen.

## C.3. Sicherheit und Rettung

### C.3.1. Eskimo Rescue

**Ziel** – Der Kandidat 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.

**Sicherheitshinweis:** Sobald eine Person sich mit dem Kopf unter Wasser befindet, gelten besondere Vorsichtsmaßnahmen. Während eine Zweiergruppe übt, sichert eine andere Zweiergruppe diese ab.

**Technik – Retter:** Anfahren im 45°-Winkel zum Boot des gekenterten, Rumpfkontakt;  
**Gekenterte:** Körpervorlage, mit beiden Armen über Wasser an der Außenlinie des Rumpfes hin und hier bewegen.

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** –

### C.3.2. Partnerrettung

**Ziel** – Gezeigt werden soll die sichere und schnelle Rettung eines gekenterten Kanuten in ein sicheres Kehrwasser, mit angemessener Verständigung während der vom Retter kontrollierten Aktion. Als Schwimmer befolgt der Kandidat die Anweisungen des Retters und unterstützt den Retter durch Schwimmbewegungen.

**Sicherheitshinweis:** Sobald eine Person sich mit dem Kopf unter Wasser befindet, gelten besondere Vorsichtsmaßnahmen. Während eine Zweiergruppe übt, sichert eine andere Zweiergruppe diese ab.

**Technik** –

**Qualität** – Routine

**Prüfungshinweis** –

### C.3.3. Push and Pull; Gebrauch des Cow-Tails

**Ziel** – Der Kandidat kann in ein gekentertes Kajak durch Push and Pull in ein sicheres Kehrwasser bringen. Er ist in der Lage, einen „bewusstlosen“ Schwimmer mit dem Cow-Tail in ein sicheres Kehrwasser zu ziehen.

**Technik** – Push & Pull; Gebrauch des Cow-Tails und der Notauslösung

**Qualität** – Routine

**Prüfungshinweis** – Cow-Tail-Notauslösung muss auch unter Zug gelöst werden können.

### C.3.4. Gebrauch des Wurfsacks

**Ziel** – Der Kandidat beherrscht die Nutzung des Wurfsacks zur Rettung eines Schwimmers.

**Technik** – Pendel und Schlagwurf, Nachwurf

**Qualität** – Routine

**Prüfungshinweis** – Rettung eines Schwimmers, Wahl des richtigen Standplatzes, präziser Wurf, Nachwurf, Einpendeln des Schwimmers ins Kehrwasser

### C.3.5. Wildwasserschwimmen

**Ziel** – Der Kandidat beherrscht die aktive und passive Schwimmtechnik im Wildwasser und kennt die Gefahr der Verklemmung bei zu frühem Aufstehen im strömenden Wasser.

**Technik** – aktive und passive Schwimmtechnik

**Qualität** – Routine

**Prüfungshinweis** – Einschwimmen in ein Kehrwasser durch passives Anschwimmen und aktives Einschwimmen. Aufstehen erst im knietiefen Wasser.

### C.3.6. Absicherung

**Ziel** – Der Kandidat kann unter Anleitung die Absicherung einer Wildwasserstelle aufbauen.

**Technik** – Wurfsack, angeleinter Springer (einfach sowie doppelt gesichert), Absicherung im Boot

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** –

### C.3.7. Rettung mit Flussquerung

**Ziel** – Der Kandidat kann unter Anleitung eine Rettung mit Flussüberquerung vorbereiten und durchführen.

**Technik** – Sicherungstechnik, Watten im Wildwasser, Seilhilfen, Querung im Boot

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** –

## C.4. Sicherheit, Führung und Gruppenfähigkeit

### C.4.1. Persönliches Risikomanagement

Das Training muss zeigen, dass der Kandidat

- seine persönliche Leistungsfähigkeit objektiv einschätzen kann,
- seine persönliche Komfortzone zur Weiterentwicklung seiner persönlichen Fähigkeiten unter Trainingsbedingungen verlassen kann und
- zur kritischen Selbstreflexion fähig ist.



#### C.4.2. Achtsamkeit gegenüber den Anderen

Das Training muss zeigen, dass der Kandidat

- die Erfahrung und Urteilskraft hat, um zuverlässig als Gruppenmitglied in mäßigem Wildwasser zu handeln (WW II),
- Gefahren identifizieren und geeignete Routen, z.B. Felsen sicher zu umfahren, wählen 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 und
- 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

Beim Training ist es wichtig, dass der Kandidat ein weites Spektrum unterschiedlicher Situationen bei mäßigen Wildwasserbedingungen kennenlernt wie Kehrwässer, Baumhindernisse, Walzen, Wehre.

Der Kandidat soll außerdem in die Tourenplanung einbezogen werden und die Bedeutung von Logistik und Strategien zum Zusammenhalt unter unterschiedlichen Bedingungen verstehen.

### D. Theorie / Praxiswissen

#### D.1. Ausrüstung

siehe oben

#### D.2. Planung

##### D.2.1. Streckenwahl

**Ziel** – Der Kandidat muss die Streckenauswahl und Planung des Fahrtenleiters nachvollziehen können.

Der Kandidat sollte die **Inhalte**

- Logistik (An- und Abfahrt, Einsatzstelle, Ausstiegstelle, Notausstiege, Shuttle)
- Wahl der richtigen Ausrüstung
- Pausenzeiten, Rastplätze
- Verpflegung (Essen/ Trinken)
- Einschätzung der Paddelzeit.
- Fahrtenplanung nach ökologischen Gesichtspunkten (Stichwort: ökologischer Fußabdruck);

**Prüfungshinweis** – Der Kandidat muss die Planung des Fahrtenleiters ggf. hinterfragen können.

### **D.2.2. Wetter**

**Ziel** – Verfüg über Kenntnis der verschiedenen Quellen für die Wettervorhersage und wie diese auf die Bedingungen einer Tagestour anzuwenden sind.

**Inhalt** – Wetterbericht, über Funk und Radio, digitale Quellen/ Apps

**Prüfungshinweis** – Der Kandidat soll jederzeit die Wetterbedingungen innerhalb der nächsten 24 Stunden kennen und daraus mögliche Konsequenzen für die Fahrtenplanung ableiten können.

### **D.2.3. Befahren/ Betreten**

**Ziel** – Der Kandidat weiß sowohl über regionale und nationale Beschränkungen, aber auch über das allgemeine Recht auf Gewässern zu paddeln Bescheid. Er weiß, dass Verstöße gegen Befahrungsregelungen Ordnungswidrigkeiten darstellen und auch geahndet werden.

**Inhalt** – Informationsquellen: Befahrungs- und Betretungsregeln, Schutzgebiete  
Berücksichtigung bei der Fahrtenplanung

### **D.2.4. Umwelt**

**Ziel** – Jeder, der in der Natur unterwegs ist, hat eine Mitverantwortung für Umwelt und Lebewesen. Daraus folgt, dass sich der Kandidat sorgsam gegenüber der lokalen Tier- und Pflanzenwelt, ihrem Habitat und Schutzbestimmungen verhält. Verhaltensregeln müssen bekannt sein und befolgt werden.

**Inhalt** – Informationsquellen zur Flora und Fauna; Informationen die Befahrung / Planung beeinflussen können (Brutzeiten, Ruhezeiten, etc.); Outdoor-Verhalten/ Leave no trace (Umgang mit Müll, Toilettengang, etc.)

**Prüfungshinweis** – Wesentlich sind Kenntnisse, die ökologische Belastung einer Tour zu minimieren.

### **D.3. Sicherheit**

**Ziel** – Der Kandidat kann Risiken erkennen und vermeiden bzw. den Fahrtenleiter in bestimmten Situationen darauf hinweisen.

**Inhalt** – Sicherheitsvorkehrungen für Wildwasser

- Handzeichen / Kommunikation im Wildwasser,
- Clean Line- Prinzip Wurfsack,
- Persönliche Schutzausrüstung,
- Rettungsprinzipien,
- Risikomatrix,
- Risikomanagement,
- Ladungssicherung

**Prüfungshinweis** –

### **D.4. Achtsamkeit in der Gruppe**

siehe C.4.3.

### **D.5. Hypothermie -Verhalten im kalten Wasser**

**Ziel** – Der Kandidat kennt die wichtigsten Symptome von Unterkühlung und verfügt über Kenntnis und Ausrüstung entsprechend Hilfe zu leisten.

**Technik** – Anzeichen von Unterkühlung, einfache Hilfsmittel zur Vermeidung bzw. zur Hilfeleistung (Regenkleidung, Müllsack, etc.), Erste-Hilfe- Maßnahmen bei Unterkühlung

**Prüfungshinweis** – Der Kandidat kann bei einer Übung unter Anweisung des Fahrtenleiters einen Unterkühlten versorgen.

## **E. Prüfungsbedingungen**

### **E.1. Vorerfahrungen**

(siehe Voraussetzungen zur Prüfung)

### **E.2. Örtlichkeiten**

Fließgewässer mit WW II (III)

### **E.3. Wetterbedingungen**

Normalwasserstand und gemäßigtes Wetter

### **E.4. Prüfungsfahrt**

Die Schulung bzw. Prüfung soll während einer ca. dreistündigen Fahrt (mindestens 5km) auf einem Fließgewässer mit WW II stattfinden.

### **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 wiederholt dargeboten 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 Leiter der Kurse bzw. Fahrten muss mindestens DKV-Trainer C Breitensport und im Besitz des EPP 4 des Prüfungsfachgebietes Wildwasser sein.

### **E.7. Prüfungsablauf**

Die Prüfung kann an einem Tag abgenommen werden. Sie beinhaltet den praktischen Teil einer Prüfungsfahrt inkl. einem integrierten theoretischen mündlichen Teil.

Der Ausbilder/ Prüfer 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 von dem Ausbilder getroffen und begründet sowie dem Teilnehmer direkt im Anschluss mitgeteilt. Das Ergebnis ist nicht anfechtbar. Eine nicht bestandene Prüfung gilt als Training.

## Abnahmebogen zum Erwerb des Europäischen Paddel-Passes Deutschland Stufe 3 – Blaues Paddel

### Wildwasser

Name des Erwerbers / der Erwerberin: \_\_\_\_\_

	☺	☹
<b>Voraussetzungen</b>		
Liegt die unterzeichnete Erklärung zur Sportgesundheit vor?		
Teilnahmebescheinigung an einem DKV-Sicherheitskurs und einem DKV-Ökologiekurs?		
<b>Kenntnisse oder Fähigkeiten</b>		
<b>Ausrüstung</b>		
Kajak (Keyhole; Bighole)/mit Mittelkeil		
Wildwasserpaddel		
Neoprenspritzdecke		
Wildwasserschwimmweste mit Notauslösevorrichtung		
Adäquate Kleidung (dress for water not for air)		
Helm		
Getränke und Verpflegung		
Reparaturkit (z.B. Ducktape)		
Erste Hilfe-Kit		
Signalmittel (z.B. Smartphone)		
Sicherheitsausrüstung (Karabiner, Rollen, Prusik, Bandschlinge, ...)		
Persönliche Ausrüstung: (Geld, Autoschlüssel, Medikamente etc.)		
<b>Persönliche Paddelfertigkeiten</b>		
Heben und tragen, starten und landen		
Effizientes Vorwärtspaddeln		
Rückwärts paddeln, stoppen -Ziehschlag		
Kurshalten		
Richtungswechsel		
Seitwärts versetzen, aus dem Stand und aus der Fahrt		
Stützen		
Boofen		
Einseitiges Rollen in der Strömung		

		☺	☹
<b>Sicherheit und Rettung</b>			
Push / Pull Kajak			
Cow-Tail			
Eskimo Rettung			
<b>Sicherheit, Führung und Gruppenfähigkeit</b>			
Persönliches Risikomanagement			
Achtsamkeit gegenüber Anderen			
Paddeln als Teil einer geführten Gruppe			
<b>Umwelt</b>			
Grundkenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen bei der Fahrtenplanung			
<b>Mündliche theoretische Prüfungsfragen ausreichend beantwortet</b>			
Bemerkungen:			
Der Kandidat hat alle notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten am heutigen Prüfungstag im ausreichenden Maße zeigen können und somit die Prüfung bestanden und den EPP 3 Deutschland Wildwasser erworben			
Datum	Unterschrift des Prüfers		

## KÜSTE

### A. Ziel

Der ausgebildete Seekajakfahrer kann als kompetentes **Gruppenmitglied** an **Tagestouren** bei **moderaten Bedingungen** (Wind bis 4 Bft.) in **tidenfreien** Küstengewässern teilnehmen.

### B. Voraussetzungen

**Formal** – DKV-Ökologiekurs, DKV-Sicherheitskurs (jeweils nicht älter als 3 Jahre)

**Empfehlung** – EPP 2; Trainingswochenende (16 Std.) (Theorie: Ausrüstung, Planung, Navigation, Meteorologie; Praxis: Paddeltechnik, Sicherheitstechnik, Praxis auf See); Erste Hilfe 9 UE

### C. Kenntnisse und Fertigkeiten

#### C.1. Ausrüstung

**Ziel** – Der Kandidat kann die Ausrüstung so wählen, zusammenstellen und beurteilen, dass sie die Anforderungen einer Küstenfahrt erfüllen und die Sicherheit für sich und die Fahrtteilnehmer gewährleistet.

**Bestandteile** – Einer-Kajak (Keyholeluke, Clean Cockpit/Deck) mit Rundumleine, Toggels, Lenzsystem, Paddel, Ersatzpaddel

**Am Paddler** – Paddelkleidung (dress for water not for air), Spritzdecke, Schwimmweste/ evtl. Helm, Notfallmittel (z.B. Smartphone), Schleppleine; ggf. Contact-Tow, Messer, Triller-Pfeife

**Mitführen** – Ersatzkleidung, Essen und Trinken, einfaches Reparatur-Kit, einfaches Erste-Hilfe-Kit, Kälteschutz, Biwacksack oder Notplane, Hilfsmittel Boottransport (Gurte oder Bootswagen)

**Qualität** – Routine (s.a. Erläuterungen unter E.5.)

**Prüfungshinweis** – Es kann eine Aufgabe sein ein fremdes Boot, einen fremden Paddler seefähig auszustatten.

#### C.2. Persönliche Paddelfähigkeiten

Der Kandidat soll seine Fähigkeiten zeigen, sein Boot kundig unter den beschriebenen Bedingungen 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 Kandidat kann seine Ausrüstung sinnvoll und windneutral in seinem Boot verstauen. Der Kandidat kann seine Ausrüstung sicher zum und vom Wasser verbringen. Der Kandidat kann in sein schwimmendes Kajak an den regional gegebenen Küstenabschnitten ein- und aussteigen.

**Technik** – Auswahl eines geeigneten Start- und Landeplatzes; Gebrauch Bootswagen, Tragen, Tragegurte, Brandungsstart allein, aber mit Support, Starten (Robbenstart) und Landen bei leichter Brandung, Ein- und Ausstieg mit Auslegertechnik

**Qualität** – Routine

**Prüfungshinweis** – Bei schwerer Brandung können Erleichterungen zugelassen werden

### C.2.2. Effizientes Vorwärtspaddeln

**Ziel** – Der Kandidat 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 Kandidat ist in der Lage unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) ein Ziel effizient in 25 m Entfernung anzusteuern. Der Kandidat kann sein Kajak aus voller Fahrt vor einem Hindernis stoppen.

**Technik** – Rückwärtsschlag mit effizientem Umsetzen des Paddels, rückwärtiges Geradeausfahren und Kurshalten, maximal drei Schläge genügen, um das Boot zum Stehen bzw. in eine leichte Rückwärtsbewegung zu bringen

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Der Nachweis der Technik kann in ein Rettungsmanöver integriert werden (rückwärtiges Anfahren eines Gekenterten)

### C.2.4. Kurshalten

**Ziel** – Der Kandidat kann sein Kajak in Wind und Welle (auch von der Seite oder Achtern) durch Kanten und Trimmen (Skeg; Decklast; 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 Kandidat kann sein Kajak unter moderaten Wellenbewegungen in alle Richtungen sowohl 90° sowie 360° drehen.

**Technik** – Kanten (Edging), Lehnen (Leaning), Bogenschlag; Bugruder; Heckruder, Konterschlag, Schlagkombinationen

**Qualität** – Einfach

**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 Kandidat kann unter moderaten 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** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Körper gut rotiert, Paddelschaft senkrecht, Blatt voll im Wasser

### C.2.7. Stützen

**Ziel** – Der Kandidat 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** – Der Kandidat soll unter Flachwasserbedingungen sein Kajak **einseitig** durchrollen und aufrichten können

**Technik** – C to C, Hüftknick; Kopfsteuerung, Bogenschlag oder Paddelhangrolle in Rückbesser Vorlage

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Das Grundverständnis des C to C sollte erkennbar sein.

## C.3. Sicherheit und Rettung

### C.3.1. Eskimo Rescue

**Ziel** – Der Kandidat 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 Bootsspitze des Retters aufrichten.

**Technik** – Anfahren, 45°, Rumpfkontakt; Körpervorlage, mit beiden Armen über Wasser an der Außenlinie des Rumpfes hin und her 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 Kajaks, mit angemessener Verständigung während der vom Retter kontrollierten Aktion. Als Schwimmer befolgt der Kandidat die Anweisungen des Retters und zeigt einen flüssigen Wiedereinstieg.

**Technik** – T-Lenzung; Umgang mit der mobilen Lenzpumpe, Heel-Hook

**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 and Pull; Gebrauch der Schleppleine**

**Ziel** – Der Kandidat kann in Gefahrenmomenten durch Push and Pull ggf. mit Contact-Tow ein Gruppenmitglied über eine kurze Distanz verbringen. Ebenfalls ist er in der Lage für einen unterstützenden Schlepp seine Schleppleine in Wellen zu bedienen und Schlepphilfe über einen längeren Zeitraum zu gewährleisten.

**Technik** – Push and Pull; Support-Schlepp mit Leine in Reihe, Allein und im Floßschlepp

**Qualität** – Routine

**Prüfungshinweis** – Kurze Klarier- und Kontaktzeiten; Schleppsystem muss auch unter Zug gelöst werden können.

## **C.4. Sicherheit, Führung und Gruppenfähigkeit**

### **C.4.1. Persönliches Risikomanagement**

Die Prüfung muss zeigen, dass der Kandidat

- 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**

Die Prüfung muss zeigen, dass der Kandidat

- die Erfahrung und Urteilskraft hat, um zuverlässig als Gruppenmitglied bei mäßigen Seebedingungen zu handeln.
- Gefahren identifizieren und geeignete Routen, z.B. um Felsen sicher zu umfahren, wählen 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 zusammen arbeitet und dazu beiträgt, dass sich alle Teilnehmer gegenseitig in angemessener Weise unterstützen.

### **C.4.3. Paddeln als Teil einer geführten Gruppe**

Der Kandidat muss zeigen, dass er ein weites Spektrum unterschiedlicher Situationen bei mäßigen Seebedingungen kennt wie Buchten, Häfen, Strände, einschließlich starten und landen bei mäßiger Brandung (<1m).

Der Kandidat soll außerdem in die Tourenplanung einbezogen werden und die Bedeutung von Kartenarbeit und Strategien zum Zusammenhalt unter unterschiedlichen Bedingungen verstehen.

## D. Theorie / Praxiswissen

### D.1. Ausrüstung

siehe C.1. Ausrüstung

### D.2. Planung

#### D.2.1. Navigation

**Ziel** – Der Kandidat soll seine Position bestimmen und zum nächsten Ziel navigieren sowie die Planung des Fahrtenleiters nachvollziehen können.

**Inhalt**

- Grundlagenkenntnisse der Betonung, Seezeichen und Landmarken
- Grundlagenkenntnisse der Kollisionsverhütungsregeln (KVR; SeeSchStrO) und Schallsignale
- eine Position nach Längen- und Breitengrad-Koordinaten bestimmen können
- Landmarken und Seezeichen zur Deckpeilung nutzen
- Kompass-Kurse verstehen und fahren und zur Standortbestimmung nutzen
- Entfernung und Paddelzeit berechnen können

**Prüfungshinweis** – Der Kandidat muss die Navigation des Fahrtenleiters ggf. hinterfragen können.

#### D.2.2. Wetter

**Ziel** – Verfügt über Kenntnisse der verschiedenen Quellen für die Wettervorhersage und wie diese auf die Bedingungen einer Tagestour anzuwenden sind.

**Inhalt** – Seewetterbericht, über Funk und Radio, digitale Quellen / App's für den deutschen Küstenbereich

**Prüfungshinweis** – Der Kandidat muss jederzeit die Wetterbedingungen innerhalb der nächsten 24 Stunden kennen und daraus mögliche Konsequenzen für die Fahrtenplanung ableiten können.

#### D.2.3. Befahren / Betreten

**Ziel** – Sei dir klar sowohl über regionale und nationale Beschränkungen, aber auch über Freiheit, auf See zu paddeln. Bestimmte Behörden haben das Recht, Strafen zu verhängen und tun dies auch.

**Inhalt** – Informationsquellen: Befahrungs-, Betretungsregeln und Schutzgebiete, Regeln und Bestimmungen für eine Planung

#### D.2.4. Umwelt

**Ziel** – Jeder, der in sensibler Umgebung unterwegs ist, hat eine Mitverantwortung für Umwelt und Lebewesen. Daraus folgt, dass sich der Kandidat sorgsam gegenüber der lokalen Tier- und Pflanzenwelt, ihrem Habitat und Schutzbestimmungen verhält. Verhaltensregeln müssen bekannt sein und befolgt werden.

**Inhalt** – Informationsquellen zur Flora und Fauna von Küstengebieten; Informationen, die Befahrung / Planung beeinflussen können (Brutzeiten, Ruhezeiten, etc.); Outdoor-Verhalten / Leave no trace (Umgang mit Müll, Toilettengang, etc.)

**Prüfungshinweis** – Wesentlich sind die Kenntnisse, die dazu führen, dass die Tour keine ökologische Belastung darstellt.

### **D.3. Sicherheit auf See**

**Ziel** – Der Kandidat kann die Risiken auf See vermeiden bzw. den Fahrtenleiter in bestimmten Situationen darauf hinweisen.

**Inhalt**

- Sicherheitsvorkehrungen auf See, speziell für Seekajaker
- allgemeine Windeffekte, besonders ablandige Winde, Schwell, Dünung und geographische Bedingungen
- Nationale Küstenwache und Rettungsdienste
- potentielle Gefahren durch äußere Umstände und andere Verkehrsteilnehmer und Schiffsverkehr

### **D.4. Achtsamkeit in der Gruppe**

siehe C.4.3.

### **D.5. Hypothermie – Verhalten im kalten Wasser -**

**Ziel** – Der Kandidat kennt die wichtigsten Zeichen und Symptome von Unterkühlung und Maßnahmen und verfügt über Kenntnis und Ausrüstung Hilfe zu leisten.

**Technik** – Anzeichen von Unterkühlung, einfache Hilfsmittel zur Vermeidung bzw. zur Hilfeleistung (Regenkleidung, Müllsack, etc.), Maßnahmen bei Unterkühlung

**Prüfungshinweis** – Der Kandidat kann in einem Szenario mit Anweisung des Fahrtenleiters gemeinsam einen Unterkühlten versorgen.

## **E. Prüfungsbedingungen**

### **E.1. Vorerfahrungen**

(siehe Voraussetzungen zur Prüfung)

### **E.2. Örtlichkeiten**

Grundsätzlich tidenunabhängige Küstenbereiche (z.B. Ostsee); im Ausnahmefall auch auf Tidengewässer unter vereinfachten Bedingungen

### **E.3. Wetterbedingungen**

Wind: moderat; max. 4 Bft.

Wellen: max. ca. 50 cm

Strömung: **keine** Strömung oder Tide

### **E.4. Prüfungsfahrt**

Ca. 6 Stunden Paddeln im Küstenbereich in der Gruppe unter moderaten Bedingungen inkl. Pause

### **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 Leiter der Kurse bzw. Fahrten muss mindestens DKV-Trainer C Breitensport und im Besitz des EPP Deutschland Stufe 4 des Prüfungsfachgebietes Küste sein.

#### **E.7. Prüfungsablauf**

Die Prüfung kann an einem Tag abgenommen werden. Sie beinhaltet den praktischen Teil einer Prüfungsfahrt inkl. eines integrierten theoretischen mündlichen Teils.

Der Ausbilder/Prüfer 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 von dem Ausbilder getroffen und begründet sowie dem Teilnehmer direkt im Anschluss mitgeteilt. Das Ergebnis ist nicht anfechtbar. Eine nicht bestandene Prüfung gilt als Training.

## Abnahmebogen zum Erwerb des Europäischen Paddel-Passes Deutschland Stufe 3 – Blaues Paddel

### Küste

Name des Erwerbers / der Erwerberin: \_\_\_\_\_

	☺	☹
<b>Voraussetzungen</b>		
Liegt die unterzeichnete Erklärung zur Sportgesundheit vor?		
Wurde der EPP 2 vorgelegt?		
Teilnahmebescheinigung an einem DKV-Sicherheitskurs Seekajak / Touring und einem DKV-Ökologiekurs?		
<b>Kenntnisse oder Fähigkeiten</b>		
<b>Ausrüstung</b>		
Kajak (Keyhole; clean Cockpit steuerbar; lenzbar, Rundumleine; Toggel, Kompass)		
Paddel		
Ersatzpaddel		
Spritzdecke		
Schwimmweste		
Adäquate Kleidung (dress for water not for air)		
Kopfbedeckung		
Getränke und Verpflegung		
Reparatur-Kit (z.B. Ducktape)		
Erste Hilfe-Kit		
Signalmittel (z.B.: Smartphone; UKW Funk; Niko)		
Persönliche Ausrüstung: (Geld, Autoschlüssel, Medikamente etc.)		
<b>Persönliche Paddelfertigkeiten</b>		
Heben und tragen, starten und landen		
Effizientes Vorwärtspaddeln		
Rückwärts paddeln, stoppen		
Kurshalten		
Richtungswechsel		
Seitwärts versetzen, aus dem Stand und aus der Fahrt		
Stützen		
Einseitiges Rollen auf flachem Wasser		

	☺	☹
<b>Sicherheit und Rettung</b>		
Partnerrettung		
Schlepptechniken		
Eskimo Rettung		
<b>Sicherheit, Führung und Gruppenfähigkeit</b>		
Persönliches Risikomanagement		
Achtsamkeit gegenüber Anderen		
Paddeln als Teil einer geführten Gruppe		
<b>Umwelt</b>		
Grundkenntnisse über mögliche Störwirkungen des Kanusports und die sich daraus ergebenden Verpflichtungen bei der Fahrtenplanung		
<b>Mündliche theoretische Prüfungsfragen ausreichend beantwortet</b>		
Bemerkungen:		
Der Kandidat hat alle notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten am heutigen Prüfungstag im ausreichenden Maße zeigen können und somit die Prüfung bestanden und den EPP Deutschland 3 Küste erworben		
Datum	Unterschrift des Prüfers	

## Stufe 3 Blaues Paddel (SUP)

Den EPP Deutschland-Stufe 3 erhalten Personen, die das SUP-Fahren auf Zahmwasser bereits erlernt haben und ihre Kenntnisse nunmehr soweit vertieft haben, dass sie besser gerüstet an mäßig schwierigen Fahrten auf Binnengewässern (Wanderflüssen, Strömen und Seen) bzw. an der Küste teilnehmen können.

### Voraussetzungen:

Die Teilnehmer müssen versichern, dass sie sicher schwimmen können und dass keine gesundheitlichen Umstände bekannt sind, die die Ausübung von Wassersport 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 2 ist keine Voraussetzung, wird aber empfohlen!

### Bootsmaterial:

Allround- oder Touringboard (soweit für den jeweiligen Gewässertyp geeignet)

### Revier:

Binnengewässer, Zahmwasser bis Typ III, bzw. Küste I

Alle Wasserfertigkeiten können auf folgenden moderaten Gewässern gezeigt werden: See mit bis zu 10 km/h Windgeschwindigkeit, (ca. bis zu 0.2 m Wellenhöhe), bis zu Zahmwasser 3.

### Vergabe des EPP Deutschland:

Der EPP Deutschland-Stufe 3 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](http://www.kanu.de) > Service > Termine > Termin eintragen).

Der verantwortliche Leiter der Kurse bzw. Fahrten muss mindestens DKV-Trainer C Breitensport mit Erstboot SUP und im Besitz des EPP SUP-Deutschland-Stufe 3, bzw. mit Zusatzausbildung, bzw. Landesbeauftragter sein.

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

### **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.

### **Kenntnisse und Fähigkeiten:**

Die bei Erwerb der 2. Stufe des EPP Deutschland verlangten Kenntnisse und Fähigkeiten müssen vorhanden sein. Weiter wird verlangt:

#### **A. Ziel**

Der ausgebildete SUP-Fahrer kann als kompetenter Paddler alleine und als Gruppenmitglied an Tagestouren (Paddelzeit: mind. 3 Stunden paddeln, plus Pausen) bei moderaten Bedingungen auf Binnengewässern (Wanderflüssen, Strömen und Seen) teilnehmen.

#### **B. Voraussetzungen:**

**Formal** – DKV-Ökologiekurs und DKV-Sicherheitskurs Großgewässer/Touring oder adäquate Nachweise (jeweils nicht älter als 3 Jahre); Touringerfahrung auf unterschiedlichen Gewässern (kleine Wanderflüsse, Ströme, Seen)

**Empfehlung** – 5 Paddeltouren (größer 12 km) auf 3 unterschiedlichen Gewässern, mindestens einmal Erfahrung auf ZW 3 und auf dem See mit 10 km/h Wind; EPP 2; Workshops zur Theorie: Ausrüstung, Fahrtenplanung, Wetter; Workshop zur Praxis: Paddeltechnik; Erste Hilfe 9 UE

### **C. Kenntnisse und Fertigkeiten**

#### **C.1. Ausrüstung**

**Ziel** – Der Kandidat kann die Ausrüstung so wählen, zusammenstellen und beurteilen, dass sie die Anforderung einer Touringfahrt erfüllt und die Sicherheit für sich und die Fahrtteilnehmer gewährleistet.

**Bestandteile** – SUP-Board (touringtauglich): Unterschiede von Allround-, Touring- und Raceboards, Paddel, evtl. nach Gewässer Absprache in Gruppe: Ersatzpaddel und -finne,

**Paddelkleidung** – Neopren / Trockenanzug, usw. (dress for the water not for the air), Schwimmweste, Notfallmittel (z.B.: Smartphone - wasserdicht verpackt), Leash (Nutzen und Gefahrenpotenzial), Messer, Triller-Pfeife

**Mitzuführen** – Ersatzkleidung, Essen und Trinken, einfaches Reparaturkit, einfaches Erste-Hilfe-Kit, Kälteschutz, Hilfsmittel Boardtransport (Tragegurte, Rucksack oder Boardwagen)

**Qualität** – Routine (s.a. Erläuterung unter E.5.) Prüfungshinweis – Es kann eine Aufgabe sein, ein fremdes Board, einen fremden Paddler für eine Tour auszustatten.



## **C.2. Persönliche Paddelfertigkeiten**

Der Kandidat soll seine Fähigkeit zeigen, sein Board kundig unter den beschriebenen Bedingungen durch die Verbindung von Körper, Board und Paddel zu kontrollieren. Dies schließt die Anwendung der verschiedenen weiter unten aufgeführten Techniken ein. Der Paddler soll seine Aktionen aus der aktiven Bereitschaftshaltung heraus entwickeln und alle Schläge auf beiden Seiten zeigen.

### **C.2.1. Beladen des Boards, Heben und Tragen, Starten und Landen**

**Ziel** – Der Kandidat kann seine Ausrüstung sinnvoll und windneutral auf seinem Board verstauen. Der Kandidat kann seine Ausrüstung sicher zum und vom Wasser verbringen. Der Kandidat kann auf seinem Board an den regional gegebenen Fluss-/Seenabschnitten ein- und austiegen.

**Technik** – Auswahl eines geeigneten Start- und Landeplatzes; Gebrauch von Boardwagen, Rucksack oder Tragegurten, Starten und Landen bei Strömung und leichtem Wellengang, Ein- und Ausstieg mit Auslegertechnik

**Qualität** – Routine

**Prüfungshinweis** – Bei starkem Wellenschlag können Erleichterungen zugelassen werden

### **C.2.2. Effizientes Vorwärtspaddeln**

**Ziel** – Der Kandidat kann unter biomechanischen Gesichtspunkten effizient und ökonomisch auf seinem Board Vortrieb erzeugen.

**Technik** – Effizienten und flüssigen „Forward Stroke“ anwenden, Oberkörperrotation, Phasen des Paddelschlags: Eintauchphase; Durchzugphase; Aushubphase; Wechselphase, bzw. englische Begriffe

**Qualität** – Routine

**Prüfungshinweis** – Kräftedreieck, Oberkörperrotation muss erkennbar sein

### **C.2.3. Flexibel paddeln: Parcours, rückwärts paddeln, Stoppen**

**Ziel** – Der Kandidat ist in der Lage unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) einen Parcours effizient zu durchfahren. Der Kandidat kann sein Board aus voller Fahrt vor einem Hindernis stoppen und rückwärts manövrieren.

Rückwärtspaddeln und stoppen

**Technik** – Präzises Paddeln einer liegenden Figur-8 vorwärts / Testparcours mit Stoppen und Rückwärtsfahren, effizienter Paddeleinsatz.

**Qualität** – Routine

**Prüfungshinweis** – Der Nachweis der Technik kann in einen Parcours oder in ein Rettungsmanöver integriert werden.

#### C.2.4. Kurshalten

**Ziel** – Der Kandidat kann sein Board in Wind und Welle (auch von der Seite oder Achtern) und Strömung auf den vorgegebenen Kurs führen und dauerhaft halten.

**Technik** – Kurshalten (von mind. 500 m) zu einem festgelegten Punkt, dabei die 4, bzw. 5 Phasen des Forward strokes funktionell anwenden  
Geradeausfahren von 200m zu einem festgelegten Punkt mit einseitiger Paddelführung (C-stroke oder Canted forward stroke)

**Qualität** – Einfach

#### C.2.5. Richtungswechsel

**Ziel** – Der Kandidat kann sein Board unter moderaten Wellen- und Windbedingungen in alle Richtungen sowohl um 90°, 180° sowie um 360° drehen.

**Technik** – Drehen des Boards um 360° auf der Stelle und um 180° im Fahren mittels Pivotturn und Cross-Bow-Turn, im Uhrzeigersinn und entgegengesetzt

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Vielfältiges Wenden durch Kombinationen von Paddelschlägen/Kanten/Stützen

#### C.2.6. Seitwärts versetzen, aus dem Stand (und aus der Fahrt)

**Ziel** – Der Kandidat kann unter moderaten Bedingungen zu jeder Zeit sein Board seitlich versetzen sowohl im Stand als auch in Fahrt, ohne das Board dabei zu drehen.

**Technik** – Board versetzen können, durch Ziehschlag oder Sculling

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Körper gut rotiert, bzw. Standposition verändern, Paddelschaft senkrecht, Blatt voll im Wasser.

#### C.2.7. Stützen

**Ziel** – Der Kandidat kann sein Board unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) durch Stützen stabilisieren.

**Technik** – flache Stütze (low brace) und/oder hohe Stütze (high brace)

**Qualität** – Einfach (Kennenlernen der Technik)

**Prüfungshinweis** – Das Grundverständnis des Stützens sollte erkennbar sein.

#### C.2.8. Traversieren („Seilfähre“, wenn die Prüfung auf einem Fluss stattfindet)

**Ziel** – Der Kandidat sollte versuchen, einen konstanten und moderaten Zahmwasser 3, der 10m breit ist, möglichst ohne Höhenverlust zu überqueren. Den Umständen angepasst

**Technik** – Es ist wichtig, dass der Querungswinkel angemessen ist und während des Manövers erhalten bleibt.

**Qualität** – Einfach

### C.2.9. Effizientes Fahren in der Gruppe

**Ziel** – Der Kandidat kann effizient und ökonomisch in der Gruppe fahren, und dabei auch die Führung übernehmen.

**Technik** – effektive Techniken: Anwendung von Seiten- und Heckdraft, wechselnde Positionen in der Gruppe

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Wechsel der Positionen

Optional:

### C.2.10. Kehrwasser fahren (wenn die Prüfung auf einem Fluss stattfindet)

**Ziel** – Der Kandidat kann mit seinem Board unter Prüfungsbedingungen (siehe E.3.) in Kehrwasser (hinter Buhnen) einfahren und sicher herausfahren (aktives Kehrwasserfahren).

**Technik** – Bereitschaftshaltung, im spitzen Winkel einfahren / Ausfahren und Kanten, evtl. flache Stütze, Blickrichtung

**Qualität** – Einfach

**Prüfungshinweis** – Das Grundverständnis des Kehrwasserfahrens sollte erkennbar sein

## C.3. Sicherheit und Rettung

### C.3.1. Selbstrettung und Partnerrettung

**Ziel** – Gezeigt werden soll die sichere und schnelle Rettung eines gestürzten SUPers, mit angemessener Verständigung während der vom Retter kontrollierten Aktion. Als Schwimmer befolgt der Kandidat die Anweisungen des Retters und zeigt einen flüssigen Wiederaufstieg.

**Technik** – Selbstrettung und Bergung von Board und Material nach Sturz (Aufrichten/Board-Flip und erneutes Ausrichten eines umgedrehten Boards) Fremdrettung selbständig durchführen (Rescue Board-Flip)

**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.3.2. Gebrauch der Leash als Schleppleine

**Ziel** – Der Kandidat kann in Gefahrenmomenten durch Nutzung der Leash ein Gruppenmitglied über eine kurze Distanz verbringen

**Technik** – Allein und im 2er-Team erschöpftes Gruppenmitglied in Reihe oder im 3er-Team Schlepp-Verband mind. 50m

**Prüfungshinweis** –

## C.4. Sozialkompetenz

### C.4.1. Persönliches Risikomanagement

Die Prüfung muss zeigen, dass der Kandidat

- seine persönliche Leistungsfähigkeit objektiv einschätzen kann.
- zur kritischen Selbstreflexion fähig ist.

#### C.4.2. Achtsamkeit gegenüber den Anderen

Die Prüfung muss zeigen, dass der Kandidat

- die Erfahrung und Urteilskraft hat, um zuverlässig als Gruppenmitglied bei mäßigen Tourenbedingungen zu handeln,
- Gefahren identifizieren und geeignete Routen, z.B. um Felsen sicher zu umfahren, wählen kann,
- den Umgang mit der gesamten für einen Tagestripp notwendigen Ausrüstung beherrscht, auch was die persönlichen Bedürfnisse betrifft,
- gute Gruppen-Netiquette 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. Paddler als kompetenter Teil einer eigenständigen Gruppe

Der Kandidat muss zeigen, dass er ein weites Spektrum unterschiedlicher Situationen auf unterschiedlichen Gewässern (Kleinfluss, Strom, See) beherrscht wie Buhnen, Häfen, Strände, Schiffsverkehr und natürliche Hindernisse, Wind und Wellen... Der Kandidat soll die Tourenplanung nachvollziehen können und auf Nachfrage ggf. Alternativen für Route oder Gruppe unterbreiten können.

### D. Theorie / Praxiswissen

#### D.1. Ausrüstung

siehe oben C.1. Ausrüstung

#### D.2. Planung

##### D.2.1. Fahrtenplanung

**Ziel** – Der Kandidat soll Kenntnis über das zu paddelnde Gewässer zeigen und wissen, welche Planungsgrundlagen für dieses Gewässer genutzt werden sollten. Er sollte die Planung des Fahrtenleiters nachvollziehen können.

**Inhalt** – Grundlagenkenntnisse der Bundeswasserstraßenordnungen

- Grundlagenkenntnisse der Betonung, Wasserstraßenzeichen
- Kenntnis der Planungsgrundlagen, z.B. Flussführer und spezielle Wasserkarten (z.B. Jübermannkarten)
- Entfernung und Paddelzeit berechnen können.

**Prüfungshinweis** – Der Kandidat sollte in der Lage sein, die Navigation / Fahrtenplanung des Fahrtenleiters nachzuvollziehen und ggf. hinterfragen können.

##### D.2.2. Wetter

**Ziel** – Verfügt über Kenntnis der verschiedenen Quellen für die Wettervorhersage und wie diese auf die Bedingungen einer Tagestour anzuwenden sind.

**Inhalt** – Wetterbericht, über Fernsehen/Radio, digitale Quellen / Apps für Wettervorhersagen

**Prüfungshinweis** – Der Kandidat sollte jederzeit die Wetterbedingungen innerhalb der nächsten 24 Stunden kennen und daraus mögliche Konsequenzen für die Fahrtenplanung ableiten können.

### **D.2.3. Befahrungs-/Betretungsregeln**

**Ziel** – Der Kandidat sollte sowohl über regionale und nationale Beschränkungen, aber auch über die Freiheit, auf Seen und Flüssen zu paddeln Bescheid wissen.

**Inhalt** – Informationsquellen: komplette aktuelle Befahrungsregeln aufgeführt auf der Internetseite [www.kanu.de](http://www.kanu.de), Regeln und Bestimmungen für eine Planung

### **D.2.4. Umwelt**

**Ziel** – Der Kandidat sollte sich bewusst sein, dass er in sensibler Umgebung unterwegs ist und eine Mitverantwortung für Umwelt und Lebewesen hat. Daraus folgt, dass sich der Kandidat sorgsam gegenüber der lokalen Tier- und Pflanzenwelt, ihrem Habitat und Schutzbestimmungen verhält. Verhaltensregeln müssen bekannt sein und befolgt werden. An- und Rückfahrt sollte umweltfreundlich erfolgen.

**Inhalt** – Outdoor-Verhalten /Leave no trace (Umgang mit Müll, Toilettengang, etc.)

**Prüfungshinweis** – Wesentlich sind die Kenntnisse, die dazu führen, dass die Tour keine ökologische Belastung darstellt.

### **D.3. Sicherheit auf Seen und Flüssen (Binnengewässer)**

**Ziel** – Der Kandidat kennt die Risiken auf Seen und Flüssen. Er kann diese vermeiden, bzw. den Fahrtenleiter in bestimmten Situationen darauf hinweisen.

**Inhalt** – Sicherheitsvorkehrungen auf Touren

- potentielle Gefahren durch äußere Umstände, andere Verkehrsteilnehmer und den Schiffsverkehr

### **D.4. Achtsamkeit in der Gruppe**

siehe C.4.2.

### **D.5. Hypothermie -Verhalten im kalten Wasser**

**Ziel** – Der Kandidat kennt die wichtigsten Zeichen und Symptome von Unterkühlung und verfügt über Kenntnis und Ausrüstung Hilfe zu leisten.

**Technik** – Anzeichen von Unterkühlung, einfache Hilfsmittel zur Vermeidung bzw. zur Hilfeleistung (Regenkleidung, Müllsack, etc.), Maßnahmen bei Unterkühlung

**Prüfungshinweis** – Die Kandidaten können in einem Szenario mit Anweisung des Fahrtenleiters gemeinsam einen Unterkühlten versorgen.

### **D.6. Hyperthermie/Hitzschlag**

**Ziel** – Der Kandidat kennt die wichtigsten Zeichen und Symptome von Überhitzung/Hitzschlag und verfügt über Kenntnis und Ausrüstung Hilfe zu leisten.

**Technik** – Ursachen und Anzeichen von Überhitzung, einfache Hilfsmittel zur Vermeidung bzw. zur Hilfeleistung (Flüssigkeitszufuhr, Sonnenschutz, etc.), Maßnahmen bei Überhitzung/Hitzschlag

**Prüfungshinweis** – Die Kandidaten können in einem Szenario mit Anweisung des Fahrtenleiters gemeinsam einen Überhitzten versorgen.

## **E. Prüfungsbedingungen**

### **E.1. Vorerfahrungen**

(siehe Voraussetzungen zur Prüfung)

### **E.2. Örtlichkeiten der Prüfung**

Grundsätzlich Binnengewässer, kleinere Wanderflüsse ebenso wie Ströme und Seengebiete – Zahmwasser 3

### **E.3. Wetterbedingungen**

Wind: moderat

Wellen: mäßiger Wellengang

Strömung: Zahmwasser 3

### **E.4. Prüfungsfahrt**

Ca. 4 Std. zügiges Paddeln in der Gruppe unter moderaten Bedingungen inkl. Pause

### **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:**

Nach Absprache

### **E.7. Prüfungsablauf**

Die Prüfung kann an einem Tag abgenommen werden. Sie beinhaltet den praktischen Teil einer Prüfungsfahrt inkl. eines integrierten theoretischen mündlichen Teils. Der theoretische Teil kann auch mit einem schriftlichen Test mit ca. 20 Fragen zum Prüfungsgebiet vorgenommen werden. Dies muss vor der Prüfungsfahrt geschehen. Der Ausbilder/Prüfer entscheidet über persönliche als auch materielle Voraussetzungen. Grundlage der Beurteilung sind ausschließlich die während der Veranstaltung gezeigten Leistungen. Zensuren werden nicht erteilt. Das Prüfungsergebnis wird von dem Ausbilder festgelegt und begründet sowie dem Kandidaten direkt im Anschluss mitgeteilt. Das Ergebnis ist nicht anfechtbar.

## Abnahmebogen zum Erwerb des Europäischen Paddel-Passes Deutschland Stufe 3 – Grünes Paddel (SUP)

Name des Erwerbers / der Erwerberin: \_\_\_\_\_

	☺	☹
Liegt die unterzeichnete Erklärung zur Sportgesundheit vor?		
<b>Kenntnisse oder Fähigkeiten</b>		
<b>Ausrüstung</b>		
Kontrolle bzw. Zusammenstellung der Ausrüstung vor der Tour		
Auswahl des richtigen SUP-Boards (tourentauglich)		
Wahl der richtigen Schwimmweste und deren vorschriftsmäßiges Anlegen		
Auswahl des Paddels und der Finne, Diskussion Ersatzpaddel/-finne		
Berücksichtigung der Leash-Verwendung (Bedingungen, Gefahren)		
Zweckmäßige, angepasste Bekleidung (dress for water not for air), Kälte- und Sonnenschutz		
Richtige Auswahl und Mitnahme (wasserdichte Behälter) von Ersatzkleidung, Notfallmittel (z.B.: Smartphone - wasserdicht verpackt), Messer, Triller-Pfeife, einfaches Reparaturkit, Erste-Hilfe-Kit, Sicherung von Brillen und Wertgegenständen		
Boardtransport (Tragegurt, Rucksack oder Boardwagen)		
<b>Technik</b>		
Richtiges Transportieren und Auswahl eines geeigneten Start- und Landeplatzes		
Richtiges Ablegen und Anlanden (abhängig von Wind, Wellengang, Strömung und Uferverhältnissen)		
Effektives Geradeausfahren (von mind. 500m) zu einem festgelegten Punkt, dabei die Phasen des Forward strokes funktionell anwenden		
Geradeausfahren von 200m zu einem festgelegten Punkt mit einseitiger Paddelführung (C-stroke oder Canted forward stroke)		
Flexibel und effektiv paddeln (im Parcours): Präzises Paddeln einer liegenden Figur-8 vorwärts/ Testparcours mit Stoppen (1 Boardlänge) und rückwärts Manövrieren, auf begrenztem Raum (ca. 20x6m)		
Drehen des Boards unter moderaten Wellen- und Windbedingungen um 90°, 180° sowie um 360° auf der Stelle und um 180° im Fahren mittels Pivotturn und Cross-Bow-Turn, im Uhrzeigersinn und entgegengesetzt (Vielfältiges Wenden durch Kombinationen von Paddelschlägen/Kanten/Stützen)		
Vielfältiger Einsatz von Paddelstützen (Bracing) zur Vermeidung von Stürzen, instabile Positionen provozieren		

	☺	☹
Board seitwärts mind. 3m versetzen können (Ziehschlag oder Sculling), stehend und aus der Fahrt		
Effizientes Fahren in der Gruppe: Anwendung von Seiten- und Heckdraft, wechselnde Positionen in der Gruppe, Geschwindigkeit anpassen		
Optional: bei Prüfung auf einem Fluss (max. Zahmwasser 3): - Traversieren („Seilfähre“), 10m mit geringem Höhenverlust queren - in Kehrwasser (hinter Bühnen) ein- und sicher herausfahren		
<b>Sicherheit und Tourenplanung</b>		
Tragen von Schwimmwesten, richtiger Einsatz der Leash		
Selbstrettung und Bergung von Board und Material nach Sturz (Aufrichten/Board-Flip und erneutes Ausrichten eines umgedrehten Boards). Fremddrettung selbständig durchführen (Rescue Board-Flip)		
Kenntnis und Anwendung von Abschlepptechniken mit oder ohne Leash: allein und im 2er-Team erschöpftes Gruppenmitglied in Reihe oder im 3er-Team Schlepp-Verband mind. 50m		
Rettungsszenarien: Unterkühlung/Überhitzung		
Tourenplanung nachvollziehen können und selbständig Touren vorbereiten:		
Beachtung von Gefahren bei Touren bzw. deren frühzeitiges Erkennen (Einfluss des Wetters, von Wind und Wellen)		
Grundkenntnisse über Touren auf Seen und Flüssen		
Berücksichtigung von Befahrungsregelungen (Beschilderung/Sturmwarnungen/Vortrittsregeln)		
Grundzüge der Tourenvorbereitung mit Hilfe von Flussführern, Karten, Pegeldiensten und Wetterbericht, eventuell Berücksichtigung von Ebbe und Flut, unter Anleitung/mit Hilfestellung		
<b>Umwelt</b>		
Berücksichtigung von Betretungsregelungen		
Richtige Auswahl von Ein- und Ausstiegsstellen		
Verhalten auf dem Wasser, insbesondere gegenüber anderen Nutzern		
Grundregeln des natur- und landschaftsverträglichen Paddelns		
<b>Begleitende Materialien</b>		
DKV-Flyer, insbesondere über Umwelt und Sicherheit		
DKV-Verlagsprospekt		
Aufnahmeformular des Vereins oder für eine Einzelmitgliedschaft im LKV (sofern kein DKV-Mitglied)		
<b>Wurden Materialien über den Verein / DKV ausgehändigt?</b>		
Bemerkungen:		