

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 > Service > Termine > Termin eintragen).

Der verantwortliche Leiter der Kurse bzw. Fahrten muss mindestens DKV-Fachübungsleiter 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-Sportprogramm
- 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:

II. 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 Gera-
desausfahren 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 Kehrwasser 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-Fachübungsleiter (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 integriertem 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.