ADRESSE Schweizerischer Kanu-Verband
CH – 8000 Zürich

TELEFON 043 222 40 77
E-MAIL info@swisscanoe.ch
WEBSEITE swisscanoe.ch

Paddle Level 1 SUP

Genauere Beschreibungen zu den einzelnen Punkten sind im Dokument «Lerninhalt» zu finden.

		PaddlerIn / Assessor	P	A
Grundvoraussetzungen				
Sportgesundheit	Ich bin gesund und körperlich fit genug für das zu erfüllende Level.			
Kondition	Meine Kondition reicht für eine Stunde Fahrt auf Zahmwasser 1 oder 2 oder auf dem See.			
Vorbereitung				
Bekleidung & Ausrüstung	Ich passe meine Paddelbekleidung den aktuellen Witterungsverhältnissen nach dem Grundsatz «dress for water an not for air and always wear a lifejacket» an.			
Auswahl Material: Board & Paddel	Ich kenne den für mich passenden Boardtyp und dessen Grösse und ich weiss, wie ich meine Paddellänge einstellen muss.			
Pflege und Kontrolle	Nach dem Gebrauch ist mir klar, wie ich mein SUP pflegen muss und worauf ich bei der Kontrolle, insbesondere bei aufblasbaren Boards, achten muss.			
Tourenplanung	Ich kenne die Grundsätze der Tourenplanung und weiss, worauf ich achten muss.			
Transport	Ich beherrsche grundlegende Techniken des Ausrüstungstransportes von und zu Gewässern, sowie das gesundheitsverträgliche Tragen von Board und Paddel.			
Technik				
Ein- und Auswassern	Ich kann an verschieden Orten (Strand, Hafen, Mole, usw.) sicher Ein- und Auswassern. Dabei wende ich die Regel 3:1 an: Mindestens 3m Abstand zum Ufer und eine minimale Wassertiefe von 1m bevor ich aufstehe.			
Liegend & kniend paddeln	Ich kann liegend paddeln und weiss wie ich mich auf mein Paddel legen muss. Ich kann kniend mit oder ohne Paddel paddeln und weiss, wann es sinnvoll ist diese Technik einzusetzen.			
Gleichgewicht und Aufstehen	Ich kann zwischen der knienden und stehenden Position wechseln und mich stehend auf dem Board mit kleinen Schritten fortbewegen und finde die optimale Standposition (korrekter Boardtrim)			
Ein stehendes Board drehen	Ich kann mein Board um 360° im Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn drehen. Angewandte Paddelschläge: «Sweep Stroke» und «Extended Sweep».			
Geradeausfahren und Stoppen	Ich kann eine Strecke von 50m zu einem definierten Punkt zurücklegen, ohne aus der Vorwärtsbewegung zu kommen (ohne Rückwärtsschlag). Stoppen leite ich mit einem «Stopp Stroke» ein.			
Keypoints «Forward Stroke»	Ich kenne die verschiedenen Phasen des „Forward Stroke“, kann die „Catch* und „Power“ Phase anwenden und beende den Paddelschlag bei der Ferse. Ich weiss, dass das Paddel im Wasser «verankert» wird und dass das Board am Paddel vorbei gleitet.			
Rückwärtspaddeln und stoppen	Ich kann eine Strecke von mind. 1 Boardlänge rückwärts paddeln. Das Stoppen leite ich mit einem effizienten «Forward Stroke» ein.			

Paddeln einer liegenden 8	Ich kann beim Paddeln einer liegenden 8 zeigen, dass ich mein Board aus der Fahrt heraus sicher steuern kann. Ich setze dazu die unter Punkt Boarddrehungen genannten Paddelschläge ein.		
Stützen und Stürzen	Ich kann mein Paddel als Gleichgewichtshilfe einsetzen und den Wasserwiderstand beim Paddeln nützen, um besser im Gleichgewicht zu bleiben. Sollte es trotzdem zu einem Sturz kommen, weiss ich, wie ich mich verhalten muss.		

Sicherheit			
Schwimmweste/PFD	Ich trage immer eine passende Schwimmweste, welche den Normen entspricht und weiss, worauf ich beim Tragen der Weste achten muss.		
Schwimmen	Ich kann 100 Meter ohne Schwimmhilfe schwimmen.		
Einsatz einer Leash	Ich kenne den korrekten Umgang mit einer Leash und weiss, wann und wie ich welche Art von Leash verwenden kann.		
Gefahren auf Gewässern	Ich kann potenzielle Gefahren (wie z.B. Wetter, Wind, Wassertemperatur, Schiffsverkehr, Strömungen) während einer Tour frühzeitig erkennen.		
Selbstrettung	Nach einem Sturz kann ich eine Selbstrettung durchführen. Ich behalte das Paddel unter Kontrolle, schwimme zum SUP und kann mich selbständig in die Grundposition bringen. Ich kenne die Technik des Board-Flip, um mein Brett bei Bedarf wieder umzudrehen.		
Fremdrettung	Ich kann bei einer Fremdrettung assistieren und weiss, wie ich mich verhalten muss.		

Umwelt			
Rechtliches und Grundregeln des naturverträglichen Paddelns	Ich kenne die Grundregeln im Paddelsport und verhalte mich entsprechend. Zudem sind mir die wichtigsten Befahrungsregeln (Schutzzonen, Fahrverbote, Vortrittsregeln und Sturmwarnung) bekannt und ich kann diese selbstständig wiedergeben.		
Ein- und Auswassern	Ich kann situationsgerecht unter Beachtung der Regel 3:1 Ein- und Auswassern, ohne dass mein Material oder das Ufer Schäden davontragen.		
VKS-Merkblatt	Ich habe das VKS-Merkblatt SUP erhalten und kenne dessen Inhalt.		

Bemerkungen

	Paddlerin/Paddler	**Assessor**
SKV-Nummer (wenn vorhanden)		
Name		
Vorname		
Datum/Unterschrift		