

Paddle Level 1

		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.				
Gewässer	Ich habe mindestens 6 Stunden Gewässerfahrung Zahmwasser 1 oder 2, z.B. im Fahrtenbuch verzeichnet.				

Vorbereitung einer Fahrt					
Auswahl Ausrüstung	Ich kenne die verschiedenen Boots- und Ausrüstungstypen und kann diese den Wetter- und Gewässerverhältnissen entsprechend sicher für die Fahrt vorbereiten.				
Pflege und Kontrolle	Nach dem Gebrauch ist mir klar, wie ich mein Sportgerät pflegen muss und worauf ich bei der Kontrolle des Geräts achten muss.				
Spritzdecke (nur Kajak)	Ich kann mit der Spritzdecke sicher umgehen.				
Tourenplanung	Unter Anleitung kann ich kleinere Touren selber planen und kenne verschiedene Informationsquellen.				
Transport	Ich beherrsche grundlegende Techniken des Ausrüstungstransportes von und zu Gewässern.				
Sichern	Nach einer Fahrt kann ich mein Paddelsportgerät sichern und/oder korrekt verstauen.				

Technik					
Geradeausfahren und Stoppen	Ich kann eine Strecke von 50m zurücklegen, ohne aus der Vorwärtsbewegung zu kommen. Richtungswechsel und Stoppen leite ich mit effizienten Schlägen ein.				
Rückwärtspaddeln und stoppen	Ich kann eine Strecke von 25m rückwärts paddeln. Richtungswechsel und Stoppen leite ich mit effizienten Schlägen ein.				
Seitliches Versetzen	Ich kann mein Paddelsportgerät mit Ziehschlägen seitwärts versetzen und weiss, wie ich meinen Körper dazu positionieren muss.				
Bogenschlag vorwärts und rückwärts	Ich kann mein Paddelsportgerät mit Hilfe des Bogenschlags im oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Dazu rotiere ich im Oberkörper und setze meine Kraft aus Rumpf und Beinen ein.				
Paddeln einer liegenden 8	Ich kann beim Paddeln einer liegenden 8 zeigen, dass ich die Grund- und Bogenschläge beherrsche.				
Steuerschlag hinten	Ich kann den Steuerschlag hinten während der Vorwärtsbewegung einsetzen, mein Paddelsportgerät bleibt dabei auf geradem Kurs.				
Flache Paddelstütze	Wenn ich mein Paddelsportgerät maximal aufkante, kann ich es mit einer tiefen Paddelstütze wieder in die Grundposition bringen.				

Auf der Kante fahren	Ich kann mein Paddelsportgerät aus der Fahrt auf eine Kante stellen und weiterpaddeln, ohne dass mein Paddelsportgerät von der Kante fällt.		
----------------------	---	--	--

Sicherheit			
Erkennen und Beachten von Gefahren	Ich kann potenzielle Gefahren während einer Tourenplanung beschreiben. Potenzielle Gefahren fliessen in meine Tourenplanung mit ein.		
Schwimmen	Ich kann 100m schwimmen.		
Selbstrettung und Bergung	Bei einer Kenterung kann ich eine Selbstrettung durchführen. Ich steige ohne Hektik aus/von meinem Paddelsportgerät und bringe mein Material sicher zum Ufer. Dort weiss ich, wie ich mein Paddelsportgerät wieder einsatzfähig machen kann.		

Umwelt			
Rechtliches	Ich kenne die wichtigsten Befahrungsregeln (Schutzzonen, Befahrungsverbote, Vortrittsregeln und Sturmwarnung)		
Ablegen und Anlanden	Ich kann situationsgerecht ablegen und anlanden, ohne dass mein Material oder das Ufer Schäden davontragen.		
Grundregeln naturverträgliches Paddeln	Ich kenne den Knigge für Paddler des Schweizerischen Kanu-Verbands und verhalte mich entsprechend.		

Bemerkungen			

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