

Hamburger Kanu-Verband  
Allermöher Deich 36, 21037 Hamburg

Hamburger Kanu-Verband e.V.

Mitglied im Hamburger Sportbund  
und im Deutschen Kanu-Verband

[www.hamburger-kanu-verband.de](http://www.hamburger-kanu-verband.de)

Anna Zorndt und Wolfhard Baader  
Küstenbeauftragte Hamburger Kanu-Verband  
Anna Tel.: 01577-7583569  
Wolli Tel.: 0172-8839841

Hamburg den 17.01.2024

## Fortgeschrittene Rettungstechniken Fremd-/Selbstrettung

FahrtenleiterInnen oder ÜbungsleiterInnen werden in diesem Workshop Methoden zur schnellen Rettung bei schweren Zwischenfällen nahegebracht. Dies kann beispielsweise eine Kenterung infolge Bewusstlosigkeit (oder umgekehrt) eines/einer TeilnehmerIn, Seekrankheit etc. sein. Hierzu wenden wir fortgeschrittene Rettungstechniken aus dem Seekajakbereich an. **In diesem Jahr erweitern wir das Spektrum um die effektivsten Selbstrettungstechniken**, weil man eben nur für seine Gruppe da sein kann, wenn man in der Lage ist, sich selbst wieder in eine handlungsfähige Lage zu begeben.

### Inhalte:

In dem angebotenen Kurs geht es um die Vermittlung der Techniken und das Ausprobieren z.B. aus verschiedenen Anfahrtpositionen, als Einzelretter oder als Retterduo. Alles ist hier erlaubt, Ideen sind erwünscht! U.a. werden wir das Einschwimmen einer bewegungseingeschränkten PaddlerIn in ein gekentertes Boot und das Aufrichten einer gekenterten ohnmächtigen PaddlerIn üben. Dazu kommen die besten Selbstrettungstechniken. Die Techniken sind Bestandteil der Anforderungen für den Europäischen Paddelpass Küste Stufe 4 und 5 und können zur Vorbereitung darauf dienen.

### Termine:

24.03.2024 von 12:00-15:00 Uhr im St. Pauli Schwimmbad, nasser Teil von 13-15 Uhr (4 LE)

### Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an alle, die sich aktiv ins Vereinsleben einbringen, indem sie als BetreuerInnen das Trainingsprogramm mitgestalten oder Gruppenfahrten im Großgewässerbereich anbieten. Es werden Paddelfähigkeiten auf dem Niveau des Europäischen Paddelpasses 3 vorausgesetzt.

### Anerkennung:

Der Kurs kann als Fortbildung für die Verlängerung der Trainer-C Lizenz anerkannt werden.

### Anmeldung:

Anmeldungen bitte ab 01.02.2024 an [kueste@hamburger-kanu-verband.de](mailto:kueste@hamburger-kanu-verband.de) mit folgenden Informationen: Name und Verein sowie im Fahrtenjahr 2023 von dir angebotene Fahrten, Kurse und Trainings.

Wir freuen uns auf euch!

Ahoi,  
Anna Zorndt und Wolfhard Baader