

## Erklärung zur Sportgesundheit und zum Haftungsausschluss

### Stufe 3 Blaues Paddel

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geb. am: \_\_\_\_\_

Ich erkläre hiermit, dass ich schwimmen kann und dass keine gesundheitlichen Hindernisse der Ausübung des Kanusports entgegenstehen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung zum Erwerb des Europäischen Paddel-Passes Deutschland erfolgt auf eigene Gefahr. Jede Haftung des Veranstalters und seiner Hilfspersonen für Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Diesen Haftungsausschluss akzeptiere ich.

- Ich habe den EPP Deutschland-Stufe 2 am \_\_\_\_\_ erworben.
- Die für einen Erwerb des EPP Deutschland-Stufe 2 verlangten Kenntnisse und Fähigkeiten sind vorhanden.

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

\_\_\_\_\_  
Eigenhändige Unterschrift  
(Bei Minderjährigen zusätzlich die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

### III. 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 Bootstransport (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 Rück- besser 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.



Deutscher Kanu-Verband



Deutscher Kanu-Verband

## **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.



Deutscher Kanu-Verband



Deutscher Kanu-Verband

### **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 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-Fachübungsleiter (DOSB Lizenz C) 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		



Deutscher Kanu-Verband



Deutscher Kanu-Verband

	☺	☹
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	