



## EPP2 Programm

Erklärung zur Sportgesundheit ausfüllen

Fahrtenplanung	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Strecke/ Streckenlänge/ Zeitbedarf/ Pausen</li> <li>➤ Wetter/ Windrichtung/ Windstärke</li> <li>➤ Proviant/ Getränke</li> </ul>
Bootstransport	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bootswagen</li> <li>➤ Tragegurte</li> <li>➤ Autoträger/ sichere Befestigung</li> <li>➤ Händischer Transport zu zweit oder zu viert</li> </ul>
Start	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Befindlichkeit/ Route/ Richtung/ Pausen/ Pipi</li> <li>➤ Ausrüstung I: Ersatzpaddel, Paddelsicherung, Erste Hilfe, Ersatzkleidung, Schwamm, Schleppleine</li> <li>➤ Ausrüstung II: Paddelfloat, Handy, Leuchte, Klebeband</li> <li>➤ Ausrüstung III: Spritzdecke, Regenjacke, Käppi, Schwimmweste, Brillensicherung, Sonnenbrille, Bootswagen</li> <li>➤ Pärchenbildung (Buddies)/ Marschordnung</li> <li>➤ Gruppenverhalten</li> <li>➤ Einsteigen/ Paddelbrücke hoch/ tief</li> </ul>
Fahrt/ Technik	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Grunds Schlag, Körperhaltung, Paddelhaltung</li> <li>➤ Bogenschlag rechts und links/ liegende 8</li> <li>➤ Rückwärtsfahrt</li> <li>➤ Nothalt</li> <li>➤ Notausweichen, Bugruder, Heckruder</li> <li>➤ Ziehschlag/ Wriggen beim Anlegen</li> <li>➤ Fahren in der Welle</li> <li>➤ Leaning und Edging</li> </ul>
Fahrt/ Kentern und Bergen	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Paddelstütze hoch und tief</li> <li>➤ Kentern/ Bergen durch Paralleleinstieg mit Hacke</li> <li>➤ Verhalten des Helfers, des Pechvogels und der Restgruppe</li> <li>➤ Erste Hilfe</li> <li>➤ Wurfsack</li> </ul>
Allgemeines/ Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Brücken/ Fähren/ Tonnen/ Häfen/ Spundwände</li> <li>➤ Flora und Fauna/ Privatgrund/ andere Gewässernutzer</li> <li>➤ Bootspflege/ Notreparatur</li> </ul>

Debriefing

Beachte die Abnahmebögen zum Erwerb des EPP unter [www.kanu.de](http://www.kanu.de)