



EPP3 Programm

Erklärung zur Sportgesundheit ausfüllen

Fahrtenplanung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecke/ Streckenlänge/ Zeitbedarf/ Pausen ➤ Schiffsverkehr/ SSchStrVO/ Betonung kardinal und lateral/ Schallsignale ➤ Tidenkalender/ 12er Regel ➤ Wetter/ Windrichtung/ Windstärke ➤ Wellenschlag/ Kappelwellen/ Strömung/ Kehrwasser ➤ Notfallverhalten ➤ Proviant/ Getränke
Start	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ausrüstung I: Ersatzpaddel, Paddelsicherung, Erste Hilfe, Ersatzkleidung, Schwamm, Schleppleine, contact tow ➤ Ausrüstung II: Paddelfloat, Handy, Leuchte, Klebeband, Messer ➤ Ausrüstung III: Spritzdecke, Regenjacke, Käppi, Schwimmweste, Brillensicherung, Sonnenbrille, Bootswagen ➤ Pärchenbildung (Buddies)/ Marschordnung ➤ Gruppenverhalten ➤ Fahrtenleitung/ 1. Retter/ 2. Retter ➤ Briefing
Fahrt/ Technik	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grundschiß, Körperhaltung, Paddelhaltung, Oberkörperrotation ➤ Bogenschlag rechts und links/ liegende 8 ➤ Rückwärtsfahrt ➤ Nothalt ➤ Notausweichen, Bugruder, Heckruder ➤ Ziehschiß/ Wriggen beim Anlegen ➤ Fahren in der Welle, Kurs halten ➤ Leaning und Edging, c to c ➤ Ein- und Aussteigen im Wasser (Strand)
Fahrt/ Kentern und Bergen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Paddelstütze hoch und tief ➤ Push and Pull mit und ohne Boot ➤ Abschleppen 1-1, 1-2 ➤ Kentern/ Bergen durch Paralleleinstieg mit Hacke ➤ Kentern/ Bergen mit Schöpfmethode ➤ Verhalten des Helfers, des Pechvogels und der Restgruppe ➤ Erste Hilfe ➤ Wurfsack

Debriefing

Beachte die Abnahmebögen zum Erwerb des EPP unter www.kanu.de