



RST Programm 1

Erklärung zur Sportgesundheit ausfüllen/ Mitglied/ Schwimmfähigkeit/ Sonnenschutz/ wasserdichte Beutel...

Maschseeaufsicht informieren

Erste Hilfe, Werkzeug, Float, Schleppgurt, Wurfsäcke

Programm	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Theorie ➤ Trockenübungen ➤ Warmfahren ➤ Retten von Land ➤ Gruppenfahrt + Fremdrettung ➤ All In ➤ Abschleppen ➤ Selbstrettung z.B. mit Float
Theorieexkurs	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ursachen Wind, Welle, Strömungen, Kollisionen ➤ Sichtzeichen Binnen Auszug ➤ Ausrüstungsoptionen ➤ Maximen der Gruppenfahrt in optional anspruchsvollen Gewässern (Skizze)
Trockenübung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Heelhook ➤ X-rescue ➤ Schöpfmethode
Gruppenfahrt und Fremdrettung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kentern und Wiedereinstieg mit Heelhook ➤ Alternativ x-rescue ➤ Alternativ Schöpfmethode ➤ Restgruppenverhalten
All In	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fremdrettung aus dem Wasser ➤ Fremdrettung aus dem Boot
Abschleppen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Abschleppen 1:1 ➤ Abschleppen 1:2

Debriefing

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