



## RST Programm 2

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

Maschseeaufsicht informieren

Erste Hilfe, Werkzeug, Float, Schleppgurt, Wurfsäcke, Pumpe, Schwamm, 1. Hilfe Set

Programm	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Theorie</li> <li>➤ Trockenübungen</li> <li>➤ Warmfahren</li> <li>➤ Retten von Land</li> <li>➤ Gruppenfahrt + Fremdrettung</li> <li>➤ All In</li> <li>➤ Abschleppen</li> <li>➤ Selbstrettung z.B. mit Float, Eskimorettung</li> <li>➤ Selbstrettung Rolle, Cowboy, Reentry+Roll</li> </ul>
Theorieexkurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ursachen Wind, Welle, Strömungen, Kollisionen</li> <li>➤ Sichtzeichen Binnen Auszug</li> <li>➤ Ausrüstungsoptionen</li> <li>➤ Maximen der Gruppenfahrt in optional anspruchsvollen Gewässern (Skizze)</li> </ul>
Trockenübung	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Heelhook</li> <li>➤ X-rescue</li> <li>➤ Schöpfmethode</li> </ul>
Gruppenfahrt und Fremdrettung	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aussteigen mit/ ohne Spritzdecke</li> <li>➤ Im Wasser Boot tauschen</li> <li>➤ Kentern und Wiedereinstieg mit Heelhook</li> <li>➤ Alternativ x-rescue</li> <li>➤ Alternativ Schöpfmethode</li> <li>➤ Verbringen Bug und Heck</li> <li>➤ Restgruppenverhalten</li> </ul>
All In	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fremdrettung aus dem Wasser</li> <li>➤ Fremdrettung aus dem Boot</li> </ul>
Abschleppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abschleppen 1:1</li> <li>➤ Abschleppen 1:2</li> </ul>
Selbstrettung	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Eskimorettung</li> <li>➤ Cowboyeinstieg</li> <li>➤ Rollen</li> <li>➤ Reentry and Roll</li> </ul>

Debriefing

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