



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"> ➤ Theorie ➤ Trockenübungen ➤ Warmfahren ➤ Retten von Land ➤ Gruppenfahrt + Fremdrettung ➤ All In ➤ Abschleppen ➤ Selbstrettung z.B. mit Float, Eskimorettung ➤ Selbstrettung Rolle, Cowboy, Reentry+Roll
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"> ➤ Aussteigen mit/ ohne Spritzdecke ➤ Im Wasser Boot tauschen ➤ Kentern und Wiedereinstieg mit Heelhook ➤ Alternativ x-rescue ➤ Alternativ Schöpfmethode ➤ Verbringen Bug und Heck ➤ 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
Selbstrettung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Eskimorettung ➤ Cowboyeinstieg ➤ Rollen ➤ Reentry and Roll

Debriefing

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