

EPP1-Ausbildung am 10.06.2023

Liebe Kanut*innen!

Für Samstag, den 10.06.2023 biete ich einen Kompaktkurs nach EPP1-Standard im HKC an, zu dem ich herzlich einlade.

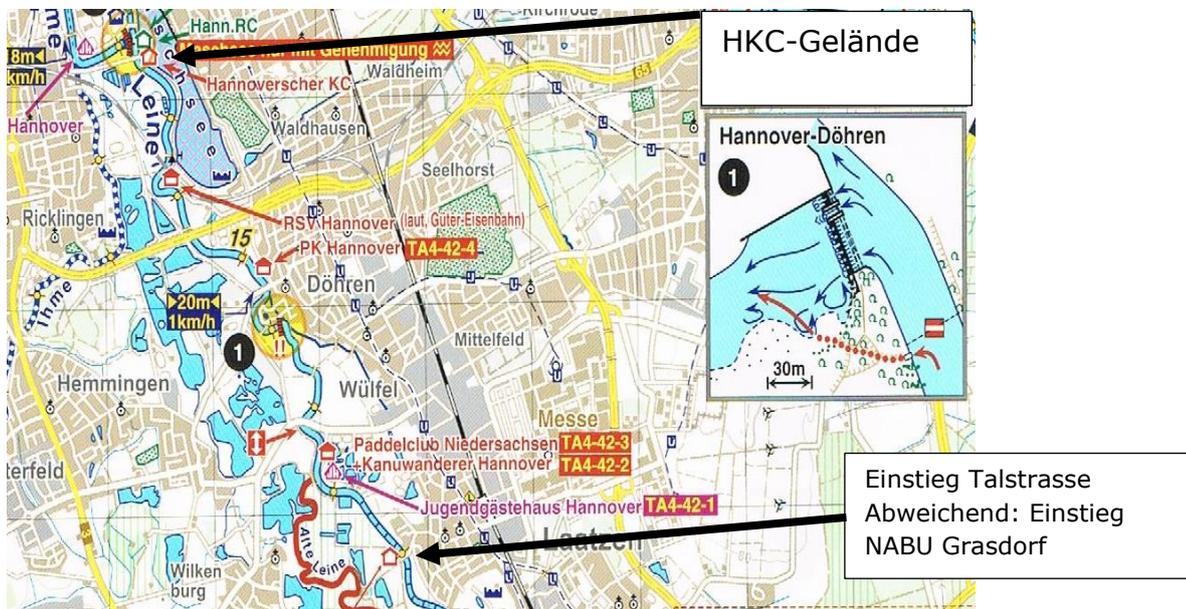
Es ist geplant, ab 9 Uhr die Boote startklar zu machen bzw. zu verladen. Wir werden dann voraussichtlich nach Laatzen fahren und dort nach dem Briefing in die Boote steigen.

Auf dem Weg widmen wir uns den Techniken, die Ihr ja im Wesentlichen schon kennt. Auf dem Weg in Richtung HKC umtragen wir an der Wollinsel und machen dort Pause.

Kurz vor dem Steg wird jeder von Euch ggf. mit Spritzdecke im Wasser aussteigen und in Richtung Steg schwimmen (ggf. im Maschsee). Wahlweise kann ich ihm oder ihr auch wieder ins Boot helfen. Gleich danach Trockenlegen, Boote versorgen und die letzte Theorieeinheit bzw. Debriefing zum Ausklang. Im Anschluss erhaltet Ihr Euren EPP-Pass, ein Fahrtenbuch und den Vereinsausweis ausgehändigt (falls nicht schon geschehen).

Revier	Leine von Laatzen stromabwärts zum HKC, ca. 9 km. Einmal umtragen
Startpunkt	Hannoverscher Kanu-Club v. 1921, Karl-Thiele-Weg 20, 30169 Hannover Start Samstag, 10.06.2023 um 09:00 Uhr Veranstaltungsende ca. 16:00 Uhr
Sicherheitshinweise	Schwimmweste ist zu tragen, Brillensicherung, Badesachen, Ersatzkleidung, Handtuch, wasserdichte Säcke, falls vorhanden (Wertsachen), Spritzdecke, Verpflegung für unterwegs (Essen und Trinken), heißer Tee o.ä.
Teilnehmerzahl	Max. 6
Voraussetzungen	Schwimmfähigkeit, Basis Paddelerfahrung
Ausbilder	Jörg Büchler, mobil 0176-55900903 kanu-touring@hkc21.de

Herzliche Grüße von Jörg Büchler





EPP1 Programm

Erklärung zur Sportgesundheit ausfüllen

Boot aufrüsten	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Entleihe, Sitz und Steuer einrichten ➤ Paddel: Länge und Verschränkungsgrad ➤ Bekleidung
Bootstransport	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bootswagen ➤ Tragegurte ➤ Autoträger/ sichere Befestigung ➤ Händischer Transport zu zweit oder zu viert
Fahrtenplanung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecke, Streckenlänge, Zeitbedarf, Pausenregelung ➤ Wetter: Windrichtung/ Windstärke ➤ Wasser/ Verpflegung/ Sonnenschutz
Start	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Befindlichkeit/ Route/ Richtung/ Pausen/ Pipi ➤ Ausrüstung: Spritzdecke, Regenjacke, Käppi, Schwimmweste, Brillensicherung, Sonnenbrille, (Bootswagen) ➤ Gruppenverhalten ➤ Einsteigen/ Paddelbrücke hoch/ tief auch an ungünstigen Stellen
Fahrt/ Technik	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grundschatz, Körperhaltung, Paddelhaltung ➤ Bogenschlag rechts und links/ liegende 8 ➤ Drehen auf der Stelle ➤ Rückwärtsfahrt ➤ Nothalt ➤ (Notausweichen, Bugruder, Heckruder) ➤ Ziehschlag/ Wriggen beim Anlegen ➤ Traversieren ➤ Anlegen und Drehen in der Strömung ➤ Flache Paddelstütze/ Kanten
Fahrt/ Kentern und Bergen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kontrolliertes Aussteigen bei Kenterung ➤ Verhalten des Helfers, des Pechvogels und der Restgruppe
Allgemeines/ Theorie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wehre/ Schwalle/ Brücken/ Fähren/ Tonnen ➤ Befahrungsregeln ➤ Verhalten auf dem Wasser/ andere Nutzer ➤ Flora und Fauna/ Privatgrund/ Wassersportler ➤ Bootspflege: Pedale, Steuer, Schrauben, Leinen, Notreparatur

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