



EPP2 Programm

Erklärung zur Sportgesundheit ausfüllen

Fahrtenplanung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Strecke/ Streckenlänge/ Zeitbedarf/ Pausen ➤ Wetter/ Windrichtung/ Windstärke ➤ Proviant/ Getränke
Bootstransport	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bootswagen ➤ Tragegurte ➤ Autoträger/ sichere Befestigung ➤ Händischer Transport zu zweit oder zu viert
Start	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Befindlichkeit/ Route/ Richtung/ Pausen/ Pipi ➤ Ausrüstung I: Ersatzpaddel, Paddelsicherung, Erste Hilfe, Ersatzkleidung, Schwamm, Schleppleine ➤ Ausrüstung II: Paddelfloat, Handy, Leuchte, Klebeband ➤ Ausrüstung III: Spritzdecke, Regenjacke, Käppi, Schwimmweste, Brillensicherung, Sonnenbrille, Bootswagen ➤ Pärchenbildung (Buddies)/ Marschordnung ➤ Gruppenverhalten ➤ Einsteigen/ Paddelbrücke hoch/ tief
Fahrt/ Technik	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Grundschatz, Körperhaltung, Paddelhaltung ➤ Bogenschlag rechts und links/ liegende 8 ➤ Rückwärtsfahrt ➤ Nothalt ➤ Notausweichen, Bugruder, Heckruder ➤ Ziehschlag/ Wriggen beim Anlegen ➤ Fahren in der Welle ➤ Leaning und Edging
Fahrt/ Kentern und Bergen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Paddelstütze hoch und tief ➤ Kentern/ Bergen durch Paralleleinstieg mit Hacke ➤ Schleppen mit Gurt ➤ Verhalten des Helfers, des Pechvogels und der Restgruppe ➤ Erste Hilfe ➤ Wurfsack
Allgemeines/ Theorie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Brücken/ Fähren/ Tonnen/ Häfen/ Spundwände ➤ Flora und Fauna/ Privatgrund/ andere Gewässernutzer ➤ Bootspflege/ Notreparatur

Debriefing

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