



## EPP2 Programm

Erklärung zur Sportgesundheit ausfüllen

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

Debriefing

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