

Kanu-Einsteigerkurse (*Schnupperkurse*)

Allgemeine Infos

Für unsere Einsteigerkurse sind keine paddeltechnischen Vorkenntnisse erforderlich. Sie sollen einen fundierten, praktischen Einblick in einen der vielen verschiedenen Bereiche des Kanusports ermöglichen. Auch wenn es nicht ganz ohne Theorie geht, soll hierbei die Praxis im Vordergrund stehen und in strukturierter, aber ungezwungener Atmosphäre sollen grundlegende Fertigkeiten der Bootsbeherrschung vermittelt und erlernt werden. Den Teilnehmenden soll die Möglichkeit gegeben werden, auf einem hiesigen Gewässer unter Anleitung die sichere Handhabung eines Kajaks wortwörtlich zu erfahren. Dazu werden wir uns unter Berücksichtigung von Befahrungsregeln und notwendigen Sicherheitsaspekten auf dem Rhein und/oder der Sieg bewegen. Des Weiteren sollen Grundkenntnisse in Sachen Ausrüstung, Logistik und Ökologie vermittelt werden.

Uns ist es wichtig, dass das Kajakfahren angstfrei erlernt und praktiziert werden kann. Die Angst vor Kenterungen ist bei vielen Einsteigerinnen und Einsteigern vorhanden und erfährt daher bei uns eine besondere Aufmerksamkeit. Deshalb sind das **kontrollierte Kentern** und der **betreute, kontrollierte Ausstieg aus dem Boot** nach einer Kenterung in hinreichend flachem Wasser wesentlicher Bestandteil der Kurse. Natürlich verlangen wir nichts, was wir nicht auch selber vor- und mitmachen werden. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Übungen sie (mit-) machen möchten und welche nicht. Im Anschluss an den Kurs sollen die Teilnehmenden die Basisstufe des **Europäischen Paddel-Passes** (EPP) als urkundlichen Befähigungsnachweis erhalten.

(Weitere Infos zum EPP-Basisstufe findest du hier:

https://www.kanu.de/go/dkv/_ws/mediabase/downloads/freizeit/EPP%20Deutschland/3_EPP-Voraussetzungen_Basisstufe.pdf

Die zweitägigen Kurse werden an verschiedenen Wochenenden im Sommer durchgeführt. Sie beginnen jeweils um 10:00 Uhr im **Bootshaus des Post-Sportverein Bonn, Gottbergstraße 3, 53117 Bonn**. Dort enden sie dann gegen 17:00 Uhr. Vor dem Bootshaus steht eine begrenzte Anzahl an PKW-Stellplätzen zur Verfügung. Weitere Parkmöglichkeiten gibt es entlang des Milchgasserweges in Richtung der Mondorfer Rheinfähre. Abstellmöglichkeiten für Fahrräder sind selbstverständlich auch vorhanden.

Teilnahme-Voraussetzungen:

- Sichere Schwimmkenntnisse.
- Mindestalter von 12 Jahren.
- Keine gesundheitlichen Hindernisse, die der Ausübung des Kanusports entgegenstehen.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die **Termine der aktuellen Kanu-Einsteigerkurse** und die **Kursgebühren** findest du auf der Homepage der Kanuabteilung:

<https://www.kanu-postsvbonn.de/ausbildung/schnupperkurse/>



Rheinufer mit Mondorfer Fähre



Auf der Sieg

Gestaltung Tag 1 (Übersicht Samstag)

Theorie

- Begriffsklärungen
- Geeignete Paddelkleidung
- Hilfreiches Paddelzubehör
- Sicherheitsequipment und -techniken
- Vorstellung versch. Boote und Paddel
- Paddeltechniken

Praxis auf fließendem Gewässer

- Wassergewöhnung
- Übungen zur Paddeltechnik
- Spielerische Übung zur Bootsbeherrschung

Mittagspause

Praxis auf stehendem Gewässer

- Vertiefende Übung der versch. Paddelschläge
- Spielerische Übung zur Bootsbeherrschung

Abschließende Kenterübung

- Einführung Spritzdecke
- Kontrollierte Kenterung und anschließend
- Kontrollierter Ausstieg aus dem Boot

Gestaltung Tag 2 (Übersicht Sonntag)

Theorie und Praxis

- Logistik (Bootstransport) bei Tagesstouren
- Fahrtenorganisation
- Einführung Ökologie
- naturgerechtes Verhalten
- Befahrungsregelungen
- Strömungslehre, Kehrwasserfahren

Praxis auf fließendem Gewässer

- Wiederholung der Paddelübungen
- Anwendung der erlernten Paddeltechnik
- Evtl. Übungen zum Kehrwasserfahren

Bei einer Rheintour

- Besonderheiten des Rheins als schifffbares Gewässer, (Fahrrinne, Wellen, Tonnen, Buhnen)

Bei einer Siegtour

- Durchfahren leichter Schwälle,
- Evtl. Traversieren, Kehrwasserfahren

Mittagspause

Paddeln zum Bootshaus

Weitere Informationen zum Kursablauf

Was ist mitzubringen

Ausrüstung

Das folgende Material stellen wir für jeden Teilnehmenden zur Verfügung:

Geeignetes Kajak mit Paddel, Sicherheitsausrüstung (Helm, Schwimmweste), Spritzdecke

Bekleidung

Bitte wassersportgeeignete Kleidung (z.B. Neopren falls vorhanden) mitbringen. Geeignet sind Schwimmbekleidung als Unterwäsche sowie Laufshirts, Laufhosen/Shorts oder andere Arten geeigneter, also schnell trocknender Funktionskleidung (z.B. Fahrradbekleidung). Ungeeignet ist Kleidung aus reiner Baumwolle. Bei schlechtem Wetter ist eine leichte Regenjacke angebracht. Es gibt einen gewissen Fundus von Neoprenbekleidung sowie leichten Paddeljacketten in den gängigen Größen, die wir gerne zur Verfügung stellen.

Du solltest Schuhe tragen, die nass werden dürfen. Das können Turnschuhe, Neoprenlatschen oder Sandalen (z.B. TEVAs) sein. Badeschlappen ohne feste Fixierung am Fuß sind ungeeignet.

Wichtig: Bitte an trockene Wechselkleidung denken!

Insbesondere am ersten Kurstag werden alle Teilnehmenden bei der Ausstiegsübung aus dem gekenterten Boot nass werden. Die Betreuenden übrigens auch ;-)

Es besteht die Möglichkeit, im Bootshaus zu duschen, dazu wird eine 50-Cent-Münze benötigt.

Für Brillenträger gilt: Bitte ein Brillenband besorgen und am besten eine Zweitbrille verwenden. Einige Brillenbänder können wir zur Verfügung stellen. Bei der Verwendung von Kontaktlinsen gilt dasselbe wie für den Schwimmsport, am besten Tageslinsen verwenden.

Bei Bedarf bitte an geeigneten Sonnenschutz denken.

Sonnencreme mit ausreichendem UV-Schutz, evtl. Kopfbedeckung und Sonnenbrille.

Verpflegung

Tag 1 (Samstag): Bitte in Selbstversorgung geeignete Pausenverpflegung mitbringen.

Die Mittagspause findet im Bootshaus statt. Hier sind Getränke wie Kaffee, Wasser, Schorle etc. und auch Geschirr vorhanden.

Tag 2 (Sonntag): Bitte auch hier geeignete Pausenverpflegung in Selbstversorgung mitbringen.

Die Mittagspause findet am Ufer von Rhein oder Sieg statt, die Verpflegung muss daher in den Booten mittransportiert werden. Geeignet sind Snacks, Riegel, Obst etc. Bitte wasserdicht verpacken, einige Trockensäcke können bei uns ausgeliehen werden.

Wichtig: Ausreichend Getränke (je nach Wetter) auch für unterwegs auf dem Wasser mitbringen.

Besonderheit an Tag 2 (Bootstour)

Wir fahren mit PKWs zur Einsatzstelle und paddeln flussabwärts zurück zum Bootshaus. Dabei sind wir auf eure Unterstützung angewiesen, da wir einige Teilnehmerfahrzeuge zum Transport der Teilnehmenden nutzen möchten. Den genauen Ablauf dazu besprechen wir am ersten Tag

Bei weiteren Fragen zu den Einsteigerkursen wendet euch gerne an uns:

Brigitte Apel und Helmut Raas: kurse@kanu-postsvbonn.de