

Zusammengestellt vom Lehrteam des Kanu Club Elzweil Waldkirch e.V., September 2001 sowie Vorstandsbeschlüsse vom 23.4.2007 und vom 10.6.2015, aktualisiert 22.1.2016.

### **Nutzung der Trainingsstrecke**

- Trainingszeiten auf der Elz am Bootshaus sind zurzeit grundsätzlich Mittwoch und Donnerstag.
- Geführte Gruppen im Breitensport (Kurse, Training) auf der Elz finden in der Regel nicht in den Ferien statt. Leistungssporttraining findet auch in den Ferien statt.
- Im Sinne der Förderung des Leistungssports ist es für einzelne Sportler aus der Slalomgruppe erforderlich, täglich zu trainieren. Die Sportler sind angehalten auf die Angler und deren Belange Rücksicht zu nehmen. Ausnahmen sind von der Vorstandschaft zu genehmigen.
- Die Slalomtore sind nach dem Training ordnungsgemäß zu verwahren (hochwassersicher, angelgerecht), verantwortlich sind die Trainer bzw. Sportler.

### **Empfohlene Bekleidung im Training, bei Kursen und Ausfahrten im Freien**

- Sport- oder Paddelschuhe, knöchelhoch.
- Badekleidung als Unterwäsche.
- Thermohemd.
- Long John Neoprenanzug oder Leggings.
- Paddeljacke bzw. Paddeljackenkombi (mit Spritzdecke) oder leichte Regenjacke.
- Paddel-Schwimmweste.
- Auf WW: Wildwasserhelm.
- Brillenträger: Brillenband.
- Im Winter: Dünnes Stirnband, Paddelpfötchen.

### **Empfohlene Bekleidung und Ausrüstung im Training und bei Kursen im Schwimmbad**

- Badekleidung.
- Nasenklammer.
- Eventuell Neoprenanzug (für kälteempfindliche Personen).
- Eventuell Schwimm- oder Taucherbrille.
- Brillenträger: Brillenband.

### **Sicherheitsausrüstung, Mindestanforderung**

- Passende Schwimmweste für jede Person auf jedem Gewässer Pflicht (Ausnahme: Schwimmbad).
- Passender Wildwasserhelm auf Wildwasser für jede Person Pflicht. Dies gilt auch auf der Trainingsstrecke am Bootshaus (Fahradhelm ausreichend) und für offene Canadier. Bei Fahrten auf Zahmwasser gibt der Fahrtenleiter nach Einschätzung der Gewässerbedingungen rechtzeitig bekannt, ob Kinder und Anfänger einen Wildwasser- oder Fahrradhelm tragen müssen.
- Schuhe auf jedem Gewässer Pflicht. Im Wildwasser sollen die Schuhe über die Knöchel gehen.
- Neoprenanzug nach Einschätzung des Fahrtenleiters. Auf Wildwasser wird zum Schutz der Knie ein Long John oder eine lange Neoprenhose empfohlen.
- Dichte Auftriebskörper im Boot auf jedem Gewässer.
- Wurfsack, je Gruppe mindestens einer.
- Cowtail, je Gruppe mindestens eines.
- Einhandmesser, je Gruppe mindestens eines.
- Erste Hilfe Pack, je Gruppe mindestens eines.

### **Einteilung in Kleingruppen bei Ausfahrten**

- Bei mehr als 5 Booten sollen übersichtliche Kleingruppen gebildet werden.
- In jeder Kleingruppe wird mindestens ein Gruppenleiter bestimmt.
- Die optimale Gruppengröße einer Kleingruppe beträgt 3 bis 5 Boote.
- Die Kleingruppen sollen in der Regel getrennt mit Sichtkontakt fahren.
- Falls die Kleingruppen im Pulk fahren, muss der Gruppenleiter sicherstellen, dass die Zusammengehörigkeit der Gruppe gewährt bleibt.
- Falls die Kleingruppen in großem Abstand ohne Sichtkontakt fahren, muss mindestens ein Fahrtenleiter in der Gruppe sein.
- Kinder sollen immer in Sichtweite des Gruppen-, Fahrten- oder Übungsleiters bleiben.

### **Vermeidung von Gefahren**

- Wildwasser Schwierigkeitsgrad 3 soll bei Vereinsfahrten nicht überschritten werden (nur im Ausnahmefall WW 4).

Insbesondere die Anhäufung mehrerer der folgenden Faktoren ist zu vermeiden:

- Hochwasser.
- Gefahrenreiches Gewässer.
- Unbekanntes Gewässer.
- Unbekannte Teilnehmer.
- Minderjährige Teilnehmer.
- Unerfahrene Teilnehmer.
- Mangelhafte Ausrüstung.

### **Bootshausordnung im Training und bei Ausfahrten**

- Spritzdecken zum Trocknen aufhängen.
- Paddel einordnen (Privat-, Vereins-, Kinder-, Stechpaddel).
- Boote schonend lagern (auf Kante oder auf Oberschiff liegend).
- Fahrtenbucheintrag durch Fahrten- oder Übungsleiter.
- Defektes Zubehör (Spritzdecken, Auftriebskörper) in Kiste einordnen.
- Defekte Boote separat lagern.

### **Schwimmbadordnung**

- Reinigung der Boote, Paddel, Auftriebskörper und Spritzdecken vor Beginn der Schwimmbadsaison. Organisiert durch Materialwart Sportgeräte.
- Schlüssel werden nach jedem Training zum sportlichen Leiter gebracht.
- Spritzdecken werden nach jedem Training zum sportlichen Leiter gebracht.
- Die Lenzschrauben oder –stöpsel müssen nach Gebrauch geschlossen werden.
- Die Bootslagerung muß schonend (keine Beulen am Unterschiff) und sicher (kein Umfallen) erfolgen.
- Einsteigen mit Paddelbrücke. Kein Hineinrutschen vom Beckenrand.
- Trockenlegen der Boote mit Schwamm vor der Lagerung.
- Aufblasen der Auftriebskörper zu Trainingsbeginn.
- Ausschließlich RIM-Paddel mit weichen Blättern verwenden. Paddel mit Metallkanten sind verboten.
- Das Betreten des DLRG-Raumes ist nicht gestattet.
- Kinder, die warten müssen, sollen Spiele mitbringen.
- Strikte Einhaltung der Trainingszeiten.
- Schwimmen ist im Bereich wo gepaddelt wird nicht erlaubt.

### **Qualifikation der Fahrtenleiter, Übungsleiter, Trainer**

- Der Abschluss des Fahrtenleiterkurses des KVBW oder vergleichbare Fähigkeiten sind Mindestvoraussetzung um eine Fahrt oder ein Training eigenverantwortlich zu leiten. Die Beurteilung obliegt dem Lehrteam oder dem Wanderwart.
- Daneben können auch Assistenten unterhalb dieser Qualifikation einem Fahrten- oder Übungsleiter assistieren.
- Übungsleiter, Fahrtenleiter oder Gruppenleiter müssen das jeweilige Gewässer absolut beherrschen.
- Übungsleiter, Fahrtenleiter oder Gruppenleiter müssen mindestens 16 Jahre alt sein.
- Übungsleiter sollen dem DLRG Rettungsschwimmer Bronze vergleichbare Fähigkeiten nachweisen können.
- Bezahlung der Übungsleiter abgestuft nach Qualifikation

1. Trainer-A
2. Trainer-B oder DKV-Kanulehrer
3. Trainer-C, Übungsleiter
4. Fahrtenleiter DKV (Leiter)
5. Fahrtenleiter oder Fahrtenleiter-Anwärter (Assistent)

### **Qualifikation der Teilnehmer**

- Die Teilnehmer müssen schwimmen können
- Es dürfen keine ärztlichen Vorbehalte gegen die Ausübung von Kanusport bestehen.
- Die Teilnehmer sollen Mitglied des Vereins oder eines Dachverbandes sein. Ansonsten Hinweis auf ausreichende private Versicherung.
- Für Minderjährige muss das Einverständnis der Eltern eingeholt werden.
- Die Teilnehmer sollen die auftretenden Schwierigkeiten gefahrlos bewältigen können. Im Zweifelsfall (ungünstige Wasserverhältnisse etc.) entscheidet der Übungs- oder Fahrtenleiter über eine Nicht-Teilnahme von einzelnen Personen oder Gruppen.

**Allgemeiner Aufbau und Ablauf einer Trainings- oder Kurseinheit im Breitensport**

- Einhalten des Zeitrahmens. Pünktlicher Beginn.
- Aufwärmteil, i.d.R. außerhalb des Bootes, ca. 5 Minuten.
- Hauptteil.
  - Beginn mit lockerem Einpaddeln.
  - Eventuell kurze Wiederholung aus der Vorstunde.
  - Lernen neuer Techniken im Wechsel mit Auflockerung durch kleines Spiel, lockeres Paddeln oder Mitteilung von Neuigkeiten.
  - Eventuell Konditionsteil (i.d.R. nicht vor dem Lernteil)
- Schlussteil, z.B. kleines Spiel oder Staffel.
- Einhalten des Zeitrahmens. Pünktliches Ende.

**Allgemeiner Ablauf einer Trainingseinheit im Kanuslalom-Leistungssport**

- Einhalten des Zeitrahmens. Pünktlicher Beginn.
- Einregulieren der Torstäbe - Tortraining mit einregulierten Torstäben.
- Aufwärmen und/oder Einfahren, ca. 5-10 Minuten.
- Schwerpunktsetzung entsprechend der Trainingsperiodisierung (T, GA1, GA2, SK, SA, WA).
- Ausfahren, ca. 5-10 Minuten.
- Gegebenenfalls Verwahren der Tore (hochwassersicher, angelgerecht)
- Einhalten des Zeitrahmens. Pünktliches Ende.