



Willkommen zum Training! -Touring-

Schön, dass du da bist! Damit alle sicher und mit Spaß paddeln können, beachte bitte die folgenden Hinweise.

Grundsätzlich gilt:

- Den Anweisungen der Trainer*innen ist Folge zu leisten
- Sicherheit geht immer vor
- Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung
- Es gibt kein „Muss“ – alle Übungen sind freiwillig!

Sicherheit

- Bei Wassertemperaturen unter 14 °C ist das Tragen einer Schwimmweste verpflichtend
- Spritzdecken dürfen nur dann genutzt werden, wenn der Ausstieg unter Wasser mit Trainer*innen geübt und sicher beherrscht wird
- Nur sichere Schwimmer*innen können am Training teilnehmen – Ausnahmen nach Absprache mit den Trainern möglich
- Bestehen (sicherheitsrelevante) gesundheitliche Einschränkungen, bitte die Trainer*innen ansprechen
- NICHTMITGLIEDER müssen aus versicherungstechnischen Gründen bei der Gruppe bleiben
- MITGLIEDER melden sich bitte kurz ab, wenn sie die Trainingsgruppe verlassen

Bitte mitbringen

- Wechselkleidung und Handtuch
- Schuhe, die nass werden dürfen (Wasserschuhe, Sandalen, alte Sneaker)
- Wetterangepasste, eher enganliegende, Kleidung (keine Baumwolle)



Rechtliches

- Vereinsmitglieder sind über die Mitgliedschaft versichert (Unfall)
- Nichtmitglieder sind über die Nichtmitgliederversicherung für die Zeit des Trainings versichert, solange sie die Gruppe nicht verlassen
- Keine Haftung für Wertsachen
- Kein Alkohol/ keine Drogen vor oder während des Trainings

Organisatorisches

- Bitte zum Training an- oder abmelden (Klubraum)
- Bitte pünktlich erscheinen
- Trainingstermine ohne Gewähr, kurzfristige Änderungen möglich (Infos im Klubraum beachten)

Probetraining und Mitgliedschaft

- Nichtmitglieder dürfen drei Mal am Training teilnehmen bevor sie über eine Mitgliedschaft entscheiden



Wie läuft das Training ab?

Das Training wird von einem oder mehreren verantwortlichen Trainern und erfahrenen Paddlern und Paddlerinnen durchgeführt. Unsere Trainer*innen haben die DOSB-Lizenz Trainer C Freizeitsport, die Helfer*innen mindestens eine Prüfung EPP 2 abgelegt.

Wir sind ein Verein, keine Kanuschule. Daher:

- Der Trainingsstand der Teilnehmenden ist sehr unterschiedlich
- An jedem Training können „Neulinge“ teilnehmen, die mehr Aufmerksamkeit der Trainer erfordern
- Trainingsinhalte richten sich jeweils nach Gruppenzusammensetzung, Wassertemperatur und Wasserstand



Was wird im Training geübt?

- Ein- und Ausstieg, Grundschläge, Vorwärts- und Steuerschläge, wichtigste Sicherheitstechniken wie Paddelstütze, kontrollierte Kenterung etc.; also alles, um entspannt kleinere Gewässer paddeln zu können
- Fortgeschrittene Techniken in Kleingruppen; abhängig von Gruppenzusammensetzung und Interesse der Teilnehmenden
- Für spezielle Themen, z.B. Sicherheitstraining, Kenterrolle, Grönlandtechniken etc. finden ergänzend Kurse statt.

Zu Beginn des Trainings werden die Teilnehmenden in Gruppen aufgeteilt:

- Interessierte, Neulinge und Anfänger*innen mit keiner oder geringer Paddelerfahrung bleiben stets in der Trainer-Gruppe
- Anfänger*innen und Nichtmitglieder mit Basiskenntnissen (Niveau EPP 1) können nach Absprache mit den Trainern in der Helfer-Gruppe mitpaddeln
- Fortgeschrittene und Profis üben, sofern möglich, mit Trainer*innen oder erfahrenem Helfer*innen fortgeschrittene Techniken

Kontakt:

Andreas: andreas@wiesecker-kanu-club.de

Alexandra: vorstand@wiesecker-kanu-club.de

Link zum Klubraum von:

Heiko: training@wiesecker-kanu-club.de

Alexandra: vorstand@wiesecker-kanu-club.de