

## Sicherheits- und Techniktraining am Höftsee in Plön

Termin Sa. 04.Mai.2024

Zeit: 9:00 Uhr - 17:00 Uhr.

Fachliche Leitung: Markus Ziebell, Trenk Müller

Regionales Sicherheitstraining der  
Salzwasser Union in Zusammenarbeit  
mit dem Wassersportverein Plön Fegetasche

Treffen:

Bootshaus des WPF Plön,

Öhlmühlenallee

24306 Plön

Der Kurs ist ein regionales Sicherheits- und Techniktraining (RST) nach Standard der Salzwasser Union.

### Ablauf:

Vormittags: Check der Boote und Ausrüstung, Paddeltechnik, wie Stützen, Kanten etc.

Nachmittags: Schleppen, Selbst- und Partnerrettung nach Kenterung

Das heißt der Vormittag sollte für die meisten eher trocken also ohne Schwimmeinlagen ablaufen. Am Nachmittag geht es für alle definitiv ins Wasser. Bedenkt dies bitte bei der Auswahl eurer Paddelkleidung für diesen Tag. Die Wassertemperaturen sind in diesem Jahr leider immer noch recht niedrig.

Was solltet ihr dabei haben ?:

- Unsinkbares Kajak (falls nicht geschottet mit ausreichend Auftriebskörper)
- Schwimmweste, Spritzdecke, Paddel (egal ob Euro, Grönland oder Wing)
- Neopren- oder Trockenanzug ev. mit Kopfhaube für die Kenterübungen (Neo-Anzüge können in begrenzter Anzahl gestellt werden)
- Nasenklammer für diejenigen denen Wasser in der Nase unangenehm ist.
- Schleppleine (wer sowas hat)
- Lenzpumpe (mindestens 1x pro 2 Teilnehmer)=> sind in begrenzter Anzahl vorhanden
- Getränke und Verpflegung für zwischendurch und die Mittagspause
- Warme Klamotten falls es doch kühler wird als erwartet
- Weitere Sicherheitsausrüstung die ihr normal so dabei habt.
- Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass ihr sicher schwimmen könnt und ALLE schon mal unter Wasser ausgestiegen seid und wisst wie ihr im gekenterten Zustand unter Wasser die Spritzdecke öffnet und aus dem Boot

raus kommt. Für die Teilnehmer, die das noch nicht gemacht haben, besteht die Möglichkeit, dies vorher in einer kleinen Gruppe unter Anleitung zu üben. Hierfür sollte zusätzlich 1x trockene Kleidung eingeplant werden.

max: Teilnehmeranzahl 16

Anmeldung und nähere Infos:

Markus Ziebell

m.ziebi@gmx.de