

SICHERHEITSTRAINING AM WPF mit Frank und Manfred

Liebe Paddlerinnen und Paddler des WPF, inzwischen ist es schon eine Tradition, dass wir vom WPF ein Sicherheitstraining für unsere Mitglieder anbieten.

Dieses Jahr werden wir es am **Sonnabend, dem 21. Juli von 10:00 bis 16:00 Uhr** durchführen.

Jede und jeder kann am Training teilnehmen.

Für die Anfänger beginnen wir mit dem unterstützten Ausstieg in's Wasser und das Lösen der Spritzdecke unter Wasser.

Anfänger und Fortgeschrittene üben beziehungsweise vertiefen dann verschiedene Wiedereinstiegstechniken sowohl als Schwimmer als auch als Helfer.

Abrunden möchten wir das Ganze dann mit Assistenztechniken wie unterschiedlichen Schlepptechniken und Möglichkeiten, andere Boote zu stabilisieren.



Wir üben mit eigenen Seekajaks und den Vereinsbooten.

Mitzubringen sind lediglich Paddel- bzw. Badebekleidung und wenn vorhanden ein eigenes Boot und eine Schwimmweste.

Bringt bitte auch Schlepplein und Paddelfloat mit, falls ihr sowas habt.

Eine Schwimmbrille, eine Nasenklemme und je nach Wassertemperatur und Gewöhnung Kälteschutzkleidung können ebenfalls sinnvoll sein.

Meldet euch bitte bei mir per E-Mail unter manfredrose@web.de an, damit wir besser planen können.

Mit sportlichen Grüßen,
Manfred Rose