



## Bezirk 7 Niederrhein

### Sicherheitsschulung vom Bezirk 7

Uhrzeit	Block	Inhalt
9.00 - 9.30	Begrüßung	Vorstellung, Tagesablauf
9.30 - 10.00	Sicherheit im Kanusport	Mindmapping zur Sicherheit
10.00 - 11.30	Ausrüstung	Boote und persönliche Ausrüstung Boote beladen
11.30 - 12.30	Theorie zur Sicherheit beim Kanutouring	Planung in Sachen Sicherheit Was muss ich tun wenn
12.30 - 13.30	Pause	
13.30 - 16.30	Praxisteil Wiedereinstiegsübungen	Fahrübung Schwimmen mit Boot Wiedereinstieg mit Partnerhilfe
14.30 - 16.30		
16.30 - 17.00	Feedback und Ende	mit warmen Getränken zum Aufwärmen

#### von den Teilnehmern ist Mitzubringen:

Touringboote  
(doppelt geschottet  
)Rettungsleine 6mm  
und größer am Vor.-  
und Hinterschiff

Paddel  
Spritzdecke  
Schwimmweste (muss!!!)  
Kälteschutzkleidung entsprechend der Wassertemperatur  
Neopren oder Trockenanzug

#### wenn vorhanden:

Schleppleine  
Pumpe  
Paddelleine  
Bändsel