

# MACHT FUN – MACHT FIT



## PADELN FÖRDERT

- ▶ Kooperation
- ▶ Koordination
- ▶ Kraftausdauer
- ▶ Selbsteinschätzung

## PADELN STÄRKT

- ▶ das Sozialverhalten
- ▶ das Umweltbewusstsein

# MIT SICHERHEIT



## SCHÜLER MÜSSEN

- ▶ in jedem Fall sichere Schwimmer sein
- ▶ immer Schwimmwesten tragen

## LEHRKRÄFTE VERFÜGEN ÜBER

- ▶ fachliche Qualifizierung (Studium Sport, Lehrerfortbildung, Übungsleiter oder Trainerausbildung)
- ▶ Rettungsfähigkeit
- ▶ Bergungstechniken besser vielleicht noch „Kanuspezifische Rettungsfähigkeit“
- ▶ Ausbildung in erster Hilfe
- ▶ sorgfältige Routenplanung

## PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG

- ▶ Wechselkleidung (Regen-/Wind-/Sonnenschutzkleidung)
- ▶ Geeignetes Schuhwerk
- ▶ Wasserdichte Packsäcke/-tonnen für Wechselkleidung

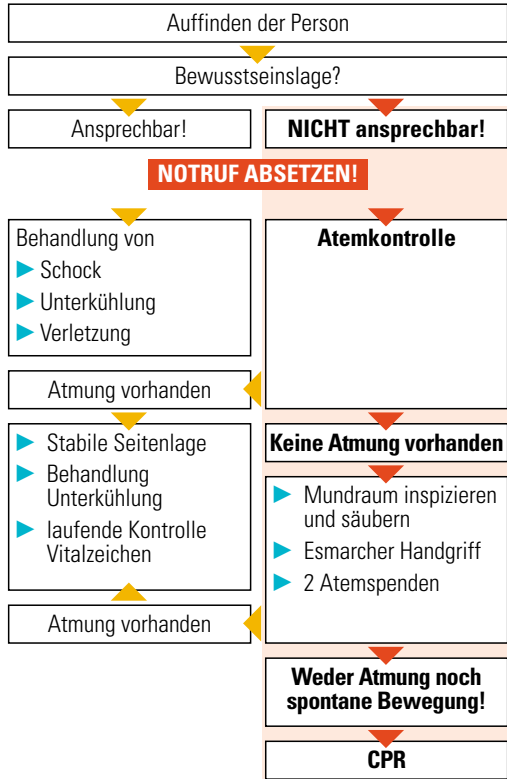
## FÜR DEN FALL DER FÄLLE

- ▶ Handy
- ▶ Signalgerät

# ERSTE HILFE



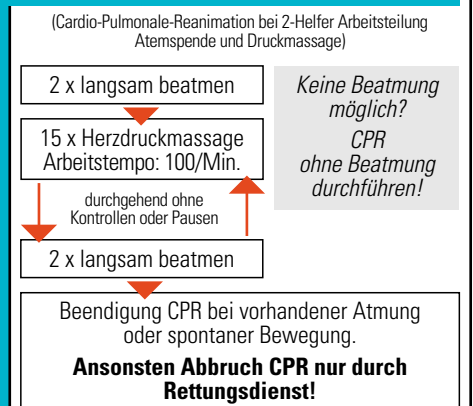
## VOGEGHEN NOTFALL – ERSTVERSORGUNG



## ATEMSPENDE

- ▶ Mund zuhalten
- ▶ Kopf leicht überstrecken
- ▶ Mund-zu-Nase
- ▶ Luft langsam einblasen
- ▶ Bewegung Brustkorb?

## CPR





# BOOTE UND AUSRÜSTUNG



▲ Kajak (gibt's auch als Zweisitzer),  
▼ Kanadier (Schultyp)



Auftriebskörper  
(damit das Boot nicht untergehen kann),

Doppel- und Stechpaddel ▶



◀ Schwimmweste

Erste-Hilfe-Beutel, wasserdicht! ▶



▲ Rettungsleine mit Wurfsack

