



Empfehlungen zum richtigen Verhalten im Wildwasser

Was sind die wichtigsten Regeln beim Paddeln?

1. Paddel niemals alleine!
2. Habe immer die entsprechende Sicherheitsausrüstung dabei!
3. Paddel nie ein Gewässer, das deine Fähigkeiten übersteigt!
4. Respektiere das Gewässer und die Natur: Umweltschutz
5. Gesunden Menschenverstand nicht vergessen!

wir paddeln!

Welche Sicherheitsausrüstung ist essenziell?

- Ausrüstung, die jeder immer dabei-/ anhaben sollte:
 - Helm
 - Schwimmweste: Sie gibt dir nicht nur den nötigen Auftrieb beim Schwimmen, sondern schützt deinen Oberkörper vor Einschlägen
 - Wurf sack: Essenziell zur Sicherung und Rettung deiner Mitpaddler
 - Angemessene Kleidung, wie Schuhe und Kälteschutz, etc.
 - Essen und Trinken
 - Auftriebskörper: Zur leichteren, besseren und sichereren Bergung deines Bootes, wenn du schwimmst
- Erste-Hilfe Set
- Handy: Wichtig, um im Notfall schnell Hilfe rufen zu können

Was macht ein Fahrtenleiter?

- Grundsätzlich ist dies in dem „Leitfaden für Ausfahrten“ geregelt.
- Das Wichtigste zusammengefasst:
 - Der Fahrtenleiter hat über Paddelmöglichkeiten und Schwierigkeitsgrade ausreichend zu informieren und ist befugt, die Teilnehmer der Ausfahrt entsprechend ihrer Fähigkeiten in Gruppen aufzuteilen.
 - **Aber:** Er ist keine „Ersatzmama“; Wie du zum Campingplatz und zum Gewässer kommst, wo dein Boot geladen ist, wo du dein Zelt aufstellst usw. ist allein deine Sache und musst du selbst organisieren.

Wie melde ich mich für eine Ausfahrt an?

- Wenn du an einer Ausfahrt teilnehmen möchtest, musst du dich hierfür anmelden. Dies kann, muss aber nicht über den Verteiler (Paddelinfo) geschehen. Auch eine E-Mail an den Fahrtenleiter ist ausreichend.



Woher weiß ich, welches Gewässer ich paddeln kann?

- Wie bereits geschrieben sollte der Fahrtenleiter über das Gewässer ausreichend aufklären.
- Es ist jedoch für jemanden, der noch nie mit dir gepaddelt ist, schwierig, deine Fähigkeiten einzuschätzen. Wende dich an Mitpaddler, die dich kennen und dir eine glaubhafte Einschätzung geben können. **Reden hilft!**
- **Aber:** Zeig **Eigeninitiative** und informiere dich selbst im Vorhinein über das Gewässer und mögliche Gefahren.

wir paddeln!

Der Fahrtenleiter/Gruppenführer kann mich von der Ausfahrt ausschließen?

- **Ja**, kann er!
- Solltest du den Anweisungen des Fahrtenleiters nicht Folge leisten, so handelst auf eigene Verantwortung und Gefahr.
- **Wichtig:** Wenn du schwimmst, bringst du nicht nur dich selbst in Gefahr, sondern alle, die versuchen, dich zu retten, gehen selbst ein Risiko ein. Paddeln ist eine Teamsportart und hat viel mit Vertrauen zu tun!

Umweltschutz

- Beachte die Befahrungsregeln, die für das jeweilige Gewässer gelten.
- Nutze nur die ausgewiesenen Ein- und Ausstiege.
- Nimm deinen Müll wieder mit.

Drei Dinge noch:

- Achte nicht nur auf dich, sondern auch auf deine Vereinskollegen. Wenn du in deinen Augen eine Gefahr siehst, sprich es an, unabhängig von deinem Können oder deiner Erfahrung.
- Kajakfahren ist eine **Risikosportart**:
 - Jeder Erwachsene ist grundsätzlich für sich selbst verantwortlich.
 - Unfälle lassen sich nicht vermeiden, aber man kann das Risiko allein durch **gesunden Menschenverstand** um einiges reduzieren.
- „**Lieber einmal weniger ins Boot steigen als nie wieder**“