

3-tägiger Sicherheitslehrgang nach DKV-Richtlinie für Frauen in Österreich

Unser speziell für Frauen konzipierter Kajak-Sicherheitslehrgang zielt darauf ab, die Fähigkeiten der Teilnehmerinnen in Bezug auf Selbst- und Fremdreteungstechniken auf dem Fluss (bis WW 2+ / 3-) zu stärken. In diesem Kurs wird das nötige Wissen vermittelt und die praktischen Fertigkeiten ausgebaut, damit die Teilnehmerinnen im Notfall schnell und effektiv handeln können.

Dieser Kurs ist speziell darauf ausgerichtet, Frauen ein unterstützendes und ermächtigendes Lernumfeld zu bieten, um ihre Fähigkeiten zu stärken und ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Unser Ziel ist es, Frauen zu ermutigen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Alexandra Knorr, Gabriele Kohler und Michael Hoscheidt schaffen eine Lernatmosphäre, in der

- die Teilnehmerinnen eingeladen sind, sich einzubringen.
- genügend Zeit zur Reflektion und Diskussion möglicher Lösungsansätze besteht.
- viel Zeit zum eigenständigen Üben gegeben wird.

Der Kurs soll dazu beitragen eine starke Gemeinschaft von Frauen aufbauen, die sich gegenseitig unterstützen und gemeinsame Aktionen planen und durchführen.

Um die Kosten für jede Teilnehmerin möglichst gering zu halten, können Boot, Paddel, Spritzdecke und Schwimmweste vom Verein geliehen werden. Außerdem wird die Sicherheitsausrüstung gestellt. Dazu gehören z.B. Wurfsack, HMS-Karabiner, Bandschlingen. Die Teilnehmerinnen sind herzlich eingeladen, die eigene und bereits vorhandene Sicherheitsausrüstung mitzubringen und beim Ausrüstungscheck gemeinsam unter die Lupe zu nehmen.

Zielgruppe

- Frauen jeden Alters und Erfahrungsniveaus im Kajakfahren, die ihre Sicherheitskenntnisse erweitern und ihre Fähigkeiten zur Selbst- und Fremdreteung verbessern möchten.

Voraussetzungen:

- Grundlegende Kajakfahrkenntnisse
- Schwimfähigkeit

Inhalte:

- Einflussfaktoren auf die Sicherheit (Bedingungen – Ich – Gruppe)
- Einführung in die Grundlagen der Flusssicherheit und Risikomanagement
- Selbstrettungstechniken bei Kenterungen und unvorhergesehenen Situationen
- Fremdreteungstechniken für die Unterstützung von Kameradinnen in Not
- Verwendung von Rettungstechniken und Rettungsmaterialien
- Erprobte Handlungsstrategien für verschiedene Notfallszenarien
- Praktische Übungen am und auf dem Wasser



Kursdetails:

- Veranstalter: Kanu-Club Zugvogel Blau-Gold Köln e.V.
- Datum: 08.07.2024 - 10.07.2024
- Dauer: täglich von 10:00 - 16:00 Uhr
- Ort: Österreich | Unterkunft: [Campingplatz Wildalpen](#) | Gewässer: Steirische Salza
- Gebühr: Teilnahme: 50,00 EUR
Die Kosten für den Campingplatz müssen selbst getragen werden

Mitzubringen:

- Wildwasserboot (kann geliehen werden)
- Paddel, Spritzdecke (kann geliehen werden)
- Schwimmweste (kann geliehen werden) mit Bergegurt, wenn möglich
- Helm (kann geliehen werden)
- Kälteschutzausrüstung (Neoprenbekleidung und Paddeljacke bzw. Trockenanzug)
- Geeignete Schuhe, knöchelhoch mit rutschfester Sohle
- Ggf. Sonnenschutz

Verpflegung:

- Selbstversorgung an Land und auf dem Wasser

Trainerinnen:

- Alexandra Knorr
- Gabriele Kohler
- Michael Hoscheidt