



RST Bremen

Regionales Sicherheitstraining für Seekajakfahrer

Kooperationsveranstaltung LKV Bremen/SALZWASSERUNION

Kursleitung: Elke Grunwald, Heiko Vetter u.a.

Termin: Samstag, 27.04.2019

Zeit: 9:00Uhr bis ca. 16:00Uhr

Ort: Sportparksee Grambke, An der kleinen Geest 9, 28719 Bremen.

Geübt werden:

Vormittags: Paddelschläge (vorwärts, rückwärts, Bogenschlag, Stützen, Ziehschlag, Heckruder)

Nachmittags: Partnerübungen, Retten und Bergen (T-Lenzen, Parallel- und Heelhook-Einstieg, Schöpfmethode, All-In) verschiedene Schleppmethoden

Voraussetzungen: (Beladenes), abgeschottetes Seekajak mit Rundumleine, Lenzpumpe, Schwimmweste, Schleppleine, Kälteschutzkleidung. Heißes Getränk, Proviant und warme Kleidung für die Mittagspause.

Jeder Teilnehmer muss schwimmen können (auch in Paddelkleidung), und sollte schon mal unter Wasser ausgestiegen sein.

Infos auf der Homepage der SALZWASSER UNION unter Aktivitäten/Ausbildung.

Bei schlechtem oder ungünstigem Wetter kann die Veranstaltung kurzfristig abgesagt oder verlegt werden.

Anmeldung und Infos bei: Elke Grunwald, elke.grunwald@kanu-bremen.de
Heiko Vetter, heiko.vetter@gmx.de