



## RST Bremen

### Regionales Sicherheitstraining für Seekajakfahrer

### Kooperationsveranstaltung der SALZWASSER UNION mit dem LKV Bremen

Kursleitung: Elke Grunwald, Heiko Vetter u.a.

**Termin:** Samstag, 18.04.2020

**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](mailto:elke.grunwald@kanu-bremen.de)