



Kurs: Wildwasser SUP Safety & Rescue Kurs

- Ort:** **Fluss:** Vorderrhein; **Strecke:** Versam -> Trin (CH Alpen)
Fluss: Trebbia; **Strecke:** Marsaglia -> Bobbio (IT Apennin)
- Wasserstand:** Vorderrhein Pegel Ilanz: Abfluss 25 m³/s – 60 m³/s
Trebbia Pegel Gole: Wasserstand 0.6 Meter – 1.15 Meter
- Schwierigkeit:** Vorderrhein: Wildwasser 2+
Trebbia: Wildwasser 2+
- Datum:** Trebbia: Donnerstag & Freitag 7. & 8.05.2020
Vorderrhein: Samstag & Sonntag 15. & 16.08.2020
- Zeitdauer:** 2 x 1 Tag, 7 Std. 10:00 – 17:00 inkl. Pausen
- Organisation:** 1 Gruppe, 2 Instruktoen, mind. 4 Teilnehmer, max. 8 Teilnehmer

Mitzubringendes Material

Komplette Wildwasser SUP-Ausrüstung:

- Wildwasser SUP Board (max. 10'2" Länge)
- Wildwasser SUP Paddel
- Helm
- Wildwasser Paddelschuh
- Neoprensocken
- Knie- und Schienbeinschoner
- Ellenbogenschoner
- Neopren (mind. 3mm) / Trockenanzug mit passender
- Funktionsbekleidung
- Schwimmhilfe
- Wurfsack
- Messer & Signalpfeiffe
- Leash mit Rettungsgurt oder Schwimmhilfe mit Rettungssystem
- Verpflegung (Getränke & Snacks während Kurstage)

- Optional:** (*) - Handy mit wasserdichter Hülle
(*) - Schraubkarabiner und Umlenkrolle
(*) - Neopren Handschuhe (optional)
(*) - Shirt & Shorts mit Protektoren
(*) - Erste Hilfe Notfallset

Was machen wir?

Theorie und Praxis aller gebräuchlichsten Sicherheits- und Rettungstechniken für Wildwasser und River SUP.

Kursziel:

Erhöhung der Sicherheit beim Wildwasser SUP durch Präventivdenken und schnelle und gezielte Handlungsfähigkeit im Notfall



Kursinhalte Tag 1

Tages-Fokus: Selbstrettung sowie Rettungen vom Ufer

Modul 1: Theorie (Draussen am Flussufer)

- Einführung in die Kursunterlagen
- Objektive und subjektive Gefahren
- Erläuterungen über „Buddysystem“
- Fahrtenplanung (Route, Dauer, Wasserstand, Wetter, Gruppenkonstellation GO or NO GO Entscheid)
- Signale
- Selbstrettung und externe Rettung
- Bergungstechniken
- Materialkunde
- Aussteigs-Möglichkeiten

Modul 2: Praxis (Auf- und im Wasser mit und ohne Board)

- Sicherheitscheck Ausrüstung
- Gruppeneinteilung
- Fortbewegen im Wildwasser ohne Board, einzeln und als Gruppe (Übungen: Rugby pack und Kreis-Rotations-Fortbewegen als Gruppe, einzeln mit Hilfe von Paddel fortbewegen)
- Traversieren starker flacher Strömung zum Erreichen eines verklemmten Paddlers
- Falltechnik und Manöver um Fall zu verhindern
- Schwimmen im Wildwasser mit und ohne Board
- „Boardflippen“ in Stromschnellen
- Positionierung des Retters (beim Wurfsack werfen & als vorbeugende Massnahme)
- Signalübungen
- Wurfsackübungen (gestopften und nicht gestopften Zustand)
- Rettungsverhalten (Alarmierung & erste Hilfe Leistungen)
- Kommunikation auf dem Fluss mittels Pfeife, Hand und Paddelsignalen
- (*)- Rettungstechnik mit Bergungsleine durch Spannen über den Fluss

Hinweis: Die mit (*) bezeichneten Punkte gelten als optional



Kursinhalte Tag 2

Tages-Fokus: Rettung & Bergen als dritt Person

Modul 1: Theorie (Draussen am Flussufer)

- Feedbacks und Besprechung Vortag
- Übungswünsche
- Besprechung Ablauf Tag 2
- Fahrtenplanung (Route, Dauer, Wasserstand, Wetter, Gruppenkonstellation GO or NO GO Entscheid)
- Aussteigs-Möglichkeiten

Modul 2: Praxis (Auf- und im Wasser mit und ohne Board)

- Sicherheitscheck
- Eigenes trennen von Board bei Verklemmung (Simulation um Stein)
- Springerrettung (mit Rettungsgurt/Ring mit Drehkarabiner)
- Retten einer im Fluss treibenden Person als Paddler mit Board durch abschleppen
- Retten einer bewusstlos im Fluss treibenden Person als Paddler mit und ohne Board
- (*) - Rettung einer schwimmenden Person im Rücklauf als Paddler mit Board (angeseilt- und nicht angeseilt)
- (*) - Schwimmverhalten in Rückläufen
- (*) - Seiltechniken und Seilzüge aufbauen:
 - Achterknoten
 - Prusikknoten
 - Einfacher Flaschenzug

Im Anschluss lassen wir zusammen die beiden Tage Revue passieren. Dabei nehmen wir Feedbacks gerne entgegen und besprechen die weiteren Möglichkeiten.

Hinweis: Die mit (*) bezeichneten Punkte gelten als optional

Copyright:

Das Copyright am vorliegenden Inhalt liegt ausschliesslich bei der SAS Sommerfeld GmbH (Madfish Wildwasser SUP) und SUPoint GmbH. Die Vervielfältigung oder Verwendung des Inhalts ist untersagt bzw. bedarf der vorherigen ausdrücklich schriftlichen Zustimmung der SAS Sommerfeld GmbH sowie SUPoint GmbH.