



## Sicherheitslehrgang K-SI-1: „Kentern, und dann...?“

- Datum:** Samstag, 14. Februar 2015
- Ort:** Vereinshaus der Bremer Kanu-Wanderer e.V.  
(Richard-Jürgens-Weg 5, 28205 Bremen) und  
Hallenbad „Grafttherme“ (Am Stadtbad 2, 27753  
Delmenhorst)
- Organisation:** Marc Krüger  
Detlev Kalter
- Beschreibung:** Kenterung im Eski oder Seekajak... und nun?. Was habe ich als Paddler dann eigentlich für Optionen? Was ist wann sinnvoll? Kann ich eine Kenterung auch verhindern? Mit diesem Themenkomplex beschäftigen wir uns in der Theorie und Praxis. Begriffe wie Stützen, Eskimorettung, Kentersack, Lenzen, Partnerrettung, Re-entry and Roll, Paddle Float, T-Lenzen, Pumpe, Parallel-Einstieg, V-Einstieg, Heel Hook werden im Verlauf des Lehrgangs verständlich. Zunächst gehen wir im Bootshaus des BKW dem Themenkomplex in der Theorie auf den Grund um ansl. im Hallenbad diese praktisch zu üben.
- Voraussetzung:** Der Teilnehmer muss sicher schwimmen und tauchen können. Die grundlegenden Paddeltechniken sollten beherrscht werden.
- Teilnehmer:** Vom Anfänger bis zum Profi.
- Fortbildung:** Der Kurs gilt auch als DKV-Sicherheitskurs für den Erwerb des Wanderfahrerabzeichens. Für Übungsleiter werden acht Stunden für die Lizenzverlängerung vom LKV Bremen anerkannt.
- Kosten:** 35 €, DKV-Mitglied 25 €, Student/Azubi 25 €  
Mitglied BKW 15 €



- 
- Ablauf:** 08:00 Uhr Treffen beim BKW  
08:00 – 12:00 Uhr Theorie beim BKW  
12:00 – 12:30 Uhr Boote säubern und laden  
12:30 – 13:00 Uhr Fahrt nach Delmenhorst  
13:00 – 13:30 Uhr Boote ins Bad bringen  
13:30 – 15:30 Uhr Wasserzeit  
ca. 17:00 Uhr Ende beim BKW
- Material:** Boote und Paddel werden gestellt. Schwimmwesten können gestellt werden, wir empfehlen die eigene mit zu bringen. Weitere Infos folgen mit der Anmeldebestätigung.
- Anmeldung:** [ausbildung@bremer-kanu-wanderer.de](mailto:ausbildung@bremer-kanu-wanderer.de)  
Die Anmeldung wird erst mit Überweisung des Teilnehmerbeitrags verbindlich. Die Bankverbindung senden wir per Mail zu. Begrenzte Teilnehmerzahl.
- Hinweis:** Für die Strecke von BKW zum Hallenbad und zurück werden Fahrgemeinschaften innerhalb der Teilnehmer notwendig sein. Bitte um Info bei der Anmeldung, ob du fahren kannst und wenn ja wie viele Personen du mitnehmen kannst.