

RST Bremen

Regionales Sicherheitstraining für Seekajakfahrer

Kursleitung: Elke Grunwald, Heiko Vetter, Detlef Schütt, Markus Ziebell, Andreas Fouquet (und andere, ohne die es nicht geht)

Termin: Samstag, 22.04.2017

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

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

Anfahrtsbeschreibung unter: www.sportparksee.de

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@t-online.de,
Tel: 0421-77879 und Heiko Vetter, heiko.vetter@gmx.de