

Mittwoch-Abend Training auf der VERBUND-Wasserarena

Freies Training mit eigener Ausrüstung für Mitglieder des Paddelklub Edelweiss, des Union Kanaklub Wien und der Naturfreunde Höflein. Kosten: € 10 für Mitglieder, Gäste zahlen den doppelten Betrag.

Voranmeldung:

Die Anmeldung auf unserer Groupidoo Seite ist aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl verpflichtend. Falls Ihr noch keinen Zugang zu dieser Groupidoo Seite habt, schreibt uns eine Mail an info@paddelklub.at. Auf der Groupidoo Seite findet Ihr auch zusätzliche wichtige Informationen, z.B. zur Anfahrt.

Leitung:

Bei jeder Trainingseinheit gibt es einen Leiter, der zu Beginn Euren Beitrag kassiert und Euch dafür eure Startnummer gibt.

Ablauf:

Zu der angegebenen Uhrzeit (18:00 im April, 18:30 im Mai und Juni, 17:30 im September) sollt Ihr spätestens bei der Verbund Wasserarena eintreffen. Dann habt Ihr noch 30 Minuten Zeit fürs Umziehen, Einbooten und Warmpaddeln bis dann das Wildwasser für 60 Minuten eingeschaltet wird. Nur wer eine Startnummer hat, darf aufs Wasser gehen! Die Startnummer ist nach dem Training dem Leiter zurück zu geben. Bei Verlust sind € 50 zu zahlen.

Verhaltensregeln für die Benützung der Verbund Wasserarena

Allgemeines Verhalten

Jeder Kajaker muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt oder ihn in der Ausübung seiner Tätigkeit einschränkt. Fortgeschrittene nehmen Rücksicht auf Anfänger. Alle nehmen besondere Rücksicht auf die Kinder. An Slalombooten bitte nicht ankommen, diese sind fragil und teuer.

Fahrspur

Der von oben kommende Kajaker muss seine Fahrspur so wählen, dass er den vor ihm fahrenden Kajaker nicht gefährdet und für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

Einfahren in die Strömung

Jeder Kajaker der in die Strömung einfährt, z.B. nach einem Halt im Kehrwasser wieder anfährt, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann. Bei sich kreuzenden Fahrspuren so wie Ein / Ausfahrten aus Kehrwässern wird Blickkontakt zu anderen Kajakern hergestellt.

Surfen

Jeder Kajaker der in einer Welle surft muss seine Fahrspur so wählen, dass er den entgegenkommenden Kajaker nicht gefährdet und für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

spezielle Trainingsübungen (werden jeweils am Trainingstag abgesprochen)

In Absprache werden einzelne Abschnitte (Kehrwässer) für Torkombinationen und Übungen reserviert.

Diese sind für die Trainierenden freizuhalten. Es werden keine Kehrwässer angefahren in denen sich ein Slalomboot befindet. Torkombinationen werden vor dem Training von den Übungsleitern gesetzt und danach nur noch von diesen verändert. Torstangen sind zu respektieren: kein dagegen schlagen, festhalten oder ziehen!

Kenterung

Die gekenterte Person schwimmt, wie im Wildwasser üblich, passiv auf dem Rücken mit den Füßen voran. Die Beine sind dabei leicht angewinkelt. Die Arme / Hände können zum Steuern genutzt werden. Aktives Schwimmen erst im Zielbecken. Für den Helfer im Boot ist es auf einer künstlichen WW-Strecke sinnvoll (außer im Notfall) der gekenterten Person nur im Zielbecken Hilfe zu leisten. Alternative Hilfestellung vom Ufer aus mit Wurfsack nur in Notfällen, da ein Seil in der Strecke eine Gefahrenquelle für alle anderen Kajaker darstellen kann.

Materialbergung

Materialbergung im Zielbecken. Kein Anhängen von Booten auf der WW-Strecke. Slalomboote werden zuerst entleert und erst danach aus dem Wasser gehoben, Paddel werden nicht geworfen!