

Checkliste Tourenplanung

		Checkliste	Tipps	Links
Verhältnisse	Wetter/Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Wetter an Land, Windrichtung, Windstärke, Temperatur • Wetterentwicklung, Wolkenbild, Gewitter • Wassertemperatur, Wasserstand • Lokale Wetterbesonderheiten, Tagesgang, Fallwinde, thermische Winde 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorhersagen kennen, einschätzen und kurzfristig vor Ort entscheiden, Einheimische fragen. • Gegen den Wind starten und während der Tour beobachten, Vorsicht vor ablandigem Wind, vermeintlich gefühlte Windstille bedeutet in Realität oft Rückenwind, Sturmwarnung beachten. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wetterprognosen - Niederschlagsradar - Gefahrenmeldungen - Windvorhersagen - Verhalten bei Blitzschlag
	Umgebung	Strecke	<ul style="list-style-type: none"> • Transport, Zufahrt • Einstieg, Ausstieg, Notfallausstiege unterwegs • Distanz und Dauer • Gewässer, Fluss, See, Meer • Abstand zum Ufer, Naturschutz, andere Wassersportler • Lokale Wasserbesonderheiten, Hindernisse, Untiefen, Strömung, Wellen, Gezeiten • Vorschriften, Befahrungsregeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewässerkarte kennen, den Tourenabschnitt vorher erkunden, Einheimische fragen. • Sich informieren über Sperrzonen, Badeanstalten, Kursschiffe, Schifffahrtszeichen, Hafeneinfahrten. • Schutzzonen beachten, Bestände von Wasserpflanzen nicht befahren. • Planung an sich ändernde Voraussetzungen anpassen, einen Plan B haben.
Mensch	Paddler	<ul style="list-style-type: none"> • Tagesform, Ausdauer, Kraft • Können und Erfahrung, Schwimmkenntnisse • Medizinische Infos, Allergien, Asthma, Ängste • Gruppengrösse und –zusammensetzung • Rollen in der Gruppe, Schlusslicht • Genügende Flüssigkeitszufuhr 	<ul style="list-style-type: none"> • Tour je nach Können, Kondition der Teilnehmer und Wetter planen, Treffpunkte unterwegs vereinbaren, Zeichen für «Stopp», «Hilfe», «Richtungsangaben», «Ok» vereinbaren. • Nur starten, wenn man sich gesund und fit fühlt. Paddler müssen auch ohne Schwimmhilfen schwimmen können. • Jemanden informieren wohin man paddelt und wann man zurück ist. Sich zurückmelden. • Persönliche Medikamente wasserdicht Mitführen 	<ul style="list-style-type: none"> - Water Safety Check - Ausbildung/Gruppengrösse
	Ausrüstung	<ul style="list-style-type: none"> • Board, Paddel, Leash, Schwimmweste • Bekleidung, Kopfbedeckung, Brillenband • Schutzausrüstung wie Helm, Schoner, Schuhe • Ersatzkleider und wasserdichte Tasche • Sonnencreme, Insektenschutz • Leichte Wegzehrung, Getränke, Geld • Abends oder nachts weisses Rundumlicht 	<ul style="list-style-type: none"> • Passende Ausrüstung entsprechend der Strecke und Paddler wählen, Funktionskontrolle, Kennzeichnung des Boards. • Richtiger Einsatz der Leash, Schwimmweste tragen, Sicherheitsausrüstung je nach Gewässer. • Gesetzliche Vorschriften zur Auftriebshilfe beachten, im Ausland sich erkundigen. • Bekleidung und Wetterschutz angepasst für Wassertemperatur und nicht Lufttemperatur. 	
	Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Verhalten im Notfall • Erste Hilfe Set, Handy, Trillerpfeife, Rettungsmittel 	<ul style="list-style-type: none"> • Notfalldisposition kennen. • Handy wasserdicht am Körper, Notfallnummern und wichtige Nummern gespeichert. 	<ul style="list-style-type: none"> - Notfallkarte (pdf) - App «HELP Notfall»