



Plittersdorfer Kanu-Freunde e.V.

Termine

Montags	Kentertraining, Treffzeit siehe http://www.pkf-bonn.de
Mittwochs	17:00 Uhr zweimal im Monat, kleine Tour auf dem Rhein. Die genauen Termine sind im Vereinskalendar eingetragen. Dieser kann über die PKF-Hompage ⇒ Termine heruntergeladen werden.
	18:00 Uhr Training auf dem Rhein
	20:00 Uhr Clubabend
Freitags	17:00 Uhr Turnhallensport in der Halle der Donatusschule

Wanderfahrten

Termine stehen im PKF-Kalender (zu Hause) bzw. im Internet (www.pkf-bonn.de)
Teilnehmerlisten liegen in der Bootshalle und später im Clubraum
Bei Teilnahme immer im Vereins-Fahrtenbuch eintragen
Gefahrenre Strecke im privaten Fahrtenbuch (gibt's bei Edith) eintragen

Paddeln lernen nur noch im Schwimmbad, bis man sicher im Boot sitzt

Paddelpass wird in Zukunft ausgegeben und beinhaltet eine Beurteilung der paddlerischen Fähigkeiten. Auch diesen gibt's bei Edith, sie kann Euch auch prüfen.

Bekleidung

Beim Paddeln ist **immer** auf angemessene Bekleidung zu achten. Regen heißt zum Beispiel, dass es sinnvoll ist eine Paddeljacke bzw. Regenjacke zu tragen. Diese Hilft vor Auskühlung, welche auch bei Wind zum Problem werden kann.

Auf Kleinflüssen und bei kühlen Temperaturen sollte ein Neoprenanzug getragen werden (auch im Freibad)

Es gibt spezielle Paddelkleidung wie z.B. Flies-Shirt, Neoprenhose/-anzug, Paddeljacke und -schuhe sowie Paddelhandschuhe oder Neoprenmützen.

Kleidung kann bei vielen Outdoor-Läden gekauft werden

Sicherheit

Kleidung ist genau so wichtig wie offene Augen

Schwimmwesten sind Pflicht!

Helm ist ja nach Fluss sehr wichtig

Auf dem Fluss ist immer auf Anweisungen zu achten

NIEMALS vor Bootsstege, Schiffe oder Brückenpfeiler paddeln,
das ist Lebensgefährlich

Ordnung

Boote werden bei uns getragen und nicht gezogen, davon gehen diese nur kaputt

Nach einer Tour, die Boote trocknen und so zurücklegen, dass die Bootsspitze nach vorne zeigt, die Spritzdecken über die Bootsspitze legen.

Schwimmwesten über Kleiderbügel hängen

Paddel in die Halterung legen und nicht an die Wand stellen.

Vor einer Tour / Wanderfahrt

Bitte Boote auf den Hof legen, Paddel, Schwimmweste und Spritzdecken ins Boot legen.

Wenn ihr ein bisschen darauf achtet, dann macht ihr uns die Arbeit leichter, wir müssen sonst alles aufräumen.

Außerdem werden bei einer vernünftigen Vorbereitung keine Paddel, Schwimmwesten, Spritzdecken und Helme mehr vergessen. Das ist schon sehr oft vorgekommen und ist für den, der dann nicht paddeln kann nicht besonders toll

Danke, eure Helfer