

Herausgeber

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)

Mittelstraße 51, 10117 Berlin

www.dguv.de

Systemvoraussetzungen

- Windows 98/ME/2000/XP/NT
- CD-ROM-Laufwerk
- Web-Browser installiert
(z.B. Microsoft Internet Explorer, Mozilla, Netscape Navigator etc.)
- Bildschirmauflösung auf 800 x 600 Pixel oder größer eingestellt



Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte vorbehalten.
Keine unerlaubte Vervielfältigung.



CD „Fit in allen Booten“

Sicherheit im Wassersport an Schulen



Impressum

Herausgeber

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Mittelstraße 51, 10117 Berlin
www.dguv.de

Fachliche Redaktion: Peter Esser-Krapp, Michael Mahncke-Iwe

Hinweis:

Der Herausgeber und die Autoren erklären ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung die entsprechenden verlinkten Seiten frei von erkennbar rechtswidrigen Inhalten waren. Sie haben keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der verlinkten Seiten. Deshalb distanzieren sie sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der verlinkten Seiten innerhalb des Lernprogramms auf dieser CD-ROM.

Autostart-Funktion

Die CD-ROM startet beim Einlegen in das CD-ROM-Laufwerk automatisch, sofern die Autostart-Funktion auf Ihrem Computer aktiviert ist.

Sollte die CD nicht automatisch starten:

Öffnen Sie in Ihrem Datei-Browser (z.B. Windows Explorer) das Laufwerk, in das Sie die CD eingelegt haben. Öffnen Sie die Datei „start.htm“ mit einem Doppelklick. Anschließend sollte sich Ihr Standardbrowser öffnen und die Benutzeroberfläche wird geladen. Sollte sich kein Browserfenster öffnen, starten Sie Ihren Browser manuell und ziehen Sie mit der Maus die Datei „start.htm“ in das geöffnete Browserfenster.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an folgende E-Mail-Adresse: regelwerk@dguv.de

Diese CD-ROM ist zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger.
Die Adressen finden Sie unter www.dguv.de

Tipps für sicheren Wassersport an Schulen

Vorbereitung und Lernen mit einer interaktiven Lehr- und Lern CD-ROM

Ein Blick in das Internet zeigt, dass mittlerweile viele Bundesländer Kanusport in Schulen anbieten. Gerade unter dem Aspekt der Vermittlung von nachhaltigen Bewegungserfahrungen bietet sich der Kanusport als Schulsport besonders an.

Fakt ist, dass es bei der Durchführung von Wassersportaktivitäten immer wieder zu unvorhergesehenen und daher gefährlichen Situationen kommen kann. Durch umsichtiges, vorausschauendes Handeln und eine sorgfältige Planung kann das vermieden werden. Die Sicherheit der Schülerinnen und Schüler muss daher bei der Planung von Wassersportaktivitäten stets im Mittelpunkt aller Überlegungen stehen. Sorgfältig vorbereitete Wanderfahrten und Unterrichtseinheiten erlauben Lehrerinnen und Lehrern eine entspannte Wahrnehmung ihrer Anleiterfunktion und bietet den Schülern dann besonders freudvolle und nachhaltige Erlebnisse.

Mit der neuen interaktiven CD-ROM bietet sich die Möglichkeit, Kanusportaktivitäten praxisnah und gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern intensiv vor- und nachzubereiten. Die CD-ROM kann auch im Fortbildungs- und Ausbildungsbereich (Universitäten, Lehrerfortbildung) eingesetzt werden.

Die CD-ROM bietet u.a. folgende Themen an:

Vom Einsteiger bis zum Köhner

Ob Kajak oder Canadier, Wildwasser oder Wanderfahrt, von den Grundschlügen bis zur Kenterrolle: die CD-ROM führt an alle Bereiche des Kanusports heran.

SICHERHEIT wird groß geschrieben

In jedem Kapitel finden sich Hinweisen zur Sicherheit! Hinweise auf unterschiedliche Rettungsmethoden und Rettungsübungen werden in einem umfassenden Reader vorgestellt.

Multimediales Lernen

Viele Kapitel werden videounterstützt. Kurze Sequenzen zeigen, worauf es ankommt. Einer Vielzahl von Abbildungen und Fotos unterstützen Textpassagen und fördern dadurch den Lernprozess.

Fertige Arbeitsbögen

Fertige Arbeitsbögen mit konkreten Aufgabenstellungen und Tipps für Lehrer/innen und Schüler/innen helfen bei der Unterrichtsvorbereitung. Alle Arbeitsbögen können vom Nutzer auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten werden.

Checklisten für Lehrer/innen und Schüler/innen

Checklisten für die Vorbereitung des Unterrichts sowie Checklisten zur Selbstüberprüfung fördern eine umfassende Vorbereitung und geben Hilfestellung für die Praxis.

Test zur Überprüfung des Gelernten

Ein interaktiver Test bietet die Möglichkeit zur Selbstüberprüfung.

Natürlich Naturschutz

Hinweise zum Verhalten in der Natur fördern umweltgerechtes Verhalten

Fallbeispiele und Materialien

Was ist schiefgelaufen, was hätte man besser machen müssen? Anhand von Fallbeispielen kann sich jeder selbst überprüfen!

Einstieg in jedem Kapitel möglich

Je nach Vorkenntnissen kann die CD-ROM das lineare Lernen unterstützen oder Kapitelweise im Unterricht eingesetzt werden.

Umfangreicher Kajakreader und Handreichungen für den Unterricht

Zusätzlich gibt es als einen Kajakreader mit vielen Hinweisen, Tipps und Texte zur didaktischen und methodischen Unterrichtsvorbereitung sowie Handreichungen für den Kanusportunterricht in den Klassenstufen 5 bis 13.

Inhaltsverzeichnis (Seitenstruktur)

Start

Bedienungstipp 1

- Bedienungstipp 2
- Info

Einstieg

Warum Kanusport

Boot und Ausrüstung

- Video zum Umgang mit Boot und Paddel
- Schwimmweste
- Spritzdecke
- Wanderkajak
- Einstellung des Stemmbretts
- Touren- und Wildwasserpaddel
- Stechpaddel
- Wingpaddel
- Auftriebskörper
- Vorbereitung Aufwärmen
- Gepacktes Wanderkajak
- Ausrüstung Wanderkajak
- Wildwasserausrüstung
- Boot und Ausrüstung – Zusammenfassung

Gewöhnung an Boot und Wasser

- Spielformen mit Boot – Tipps
- Video: Spielformen – Umgang mit Boot und Paddel
- Spielformen mit Boot – Ideen
- Video: Kentern mit Spritzdecke
- Video: Paddel als Stütze 1
- Paddel als Stütze 2
- Video: Paddelhaltung
- Gewöhnung an Boot an Wasser – Zusammenfassung

Grundtechniken im Kajak

- Video: Grunds Schlag
- Grunds Schlag vorwärts
- Grunds Schlag rückwärts 1
- Grunds Schlag rückwärts 2
- Spielformen Grunds Schlag
- Video: Bogenschlag
- Bogenschlag vorwärts – Einzelschritte
- Bogenschlag rückwärts – Einzelschritte
- Spielformen Bogenschlag
- Video: Ziehschlag
- Ziehschlag Einzelschritte
- Spielformen Ziehschlag
- Dringender Rat
- Video: Richtungsänderungen
- Grundtechniken im Kajak – Zusammenfassung

Kenterrolle

- Video: Kenterrolle – Einführung
- Kenterrolle – Erklärung
- Lange Rolle
- Kurze Rolle
- Dringender Rat
- Kenterrolle – Zusammenfassung

Boote und Gewässer

- Video: Bootsformen 1
- Video: Bootsformen 2
- Schnelle Boote
- Schnelle Boote Wildwasser
- Fähigkeiten 1
- Fähigkeiten 2
- Video: Kanadier 1
- Kanadier 2
- Dringender Rat
- Paddelkommandos
- Boote/Gewässer – Zusammenfassung

Kanusport und Sicherheit

- Gefahrenursache Mensch
- Anfängertraining
- Qualifikation der Lehrenden
- Gewässerarten

Kanusport und Umweltschutz

- Umwelt: Einbooten und Ausbooten
- Umwelt: Befahren von Gewässern
- Umwelt: Umtragestellen und Zelten
- Umwelt: Gewässer und Spiele

Abschlusstest

Literaturhinweise

- Literaturhinweise
- Zusatzinformationen Lehrende 1
- Zusatzinformationen Lehrende 2
- Video: Jens Dawurske