

## Ausrüstungsliste Strömungsrettung

Der SET Kurs findet zum grössten Teil im Freien statt. Wasserrettung kann man nicht im Lehrsaal lernen, sondern nur am Fluss. Um die Kursziele erreichen zu können bewegen wir uns viel am, aber auch *im* Wasser. Die Bereitschaft zum Schwimmen im kalten Wildwasser ist deshalb nötig. Und das machen wir auch deutlich mehr als sonst an einem Paddeltag so üblich...

Wir achten in der Unterrichtsgestaltung deshalb darauf, dass sich „nasse Phasen“ mit der Möglichkeit zum Aufwärmen während „trockener Phasen“ abwechseln. Die richtige Ausrüstung ist trotzdem aus Gründen des Komforts und auch der persönlichen Sicherheit unabdingbar.

Alles **fett** geschriebene ist **zwingend nötig!**

Alles normal geschriebene dient dem Komfort / der Ergänzung und soll nur mitgebracht werden, wenn vorhanden:

- **Wildwasserhelm** (alternativ: Kletterhelm)
- Kappe zum Drunterziehen
- Kälteschutz: „**Long John**“ (also der bei Paddlern übliche, ärmellose Paddelanzug aus Neopren) in Verbindung mit **langärmeliger Trockenjacke**, oder alternativ ein **Taucheranzug** aus Neopren mit langen Ärmeln und Beinen, oder ein **Trockenanzug** aus dem Kanusport  
*Nicht geeignet: Kurzärmelige Paddeljacke und kurzbeiniger Neoprenanzug*
- **Fleecepulli** oder Funktionswäsche für drunter
- wer hat: 2. Neoprenanzug für den nächsten Tag...
- **feste, knöchelhohe Schuhe**: entweder spezielle Wildwasserstiefel oder sonst auch alte Turnschuhe / Bergschuhe  
*nicht geeignet: TEVAs oder andere Sandalen / Halbschuhe*
- **Wildwasserrettungsweste** mit umlaufendem **Bergegurt** und **Panikauslösung**
- Cowtail (Bergeleine) am Bergegurt
- an der Weste: **Signalpfeife** (im Kurs erhältlich, wenn noch nicht vorhanden)
- eigener Wurfsack
- **eigenes Rettungsmesser**
- eigenes Erste-Hilfe-Set
- Paddelhandschuhe oder Arbeitshandschuhe (wegen des Umganges mit den Seilen)
- **wasserdichte Taschenlampe oder Stirnlampe**
- eigenes, technisches Rettungsmaterial (Karabiner, Bandschlingen, Seilrollen etc.)
- für Brillenträger: **Brillenband** gegen Verlust
- **Handtuch** und **warme (!) Wechselklamotten** fürs Flussufer
- **wasserfeste Sonnencreme**

Weitere Fragen an: [thorsten@outdoorschule-sued.de](mailto:thorsten@outdoorschule-sued.de)