

Ausrüstungsliste SET Kurse

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, was wir auch deutlich mehr machen als sonst an einem Paddeltag so üblich....

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

Was man alles braucht, wenn wir nicht gerade im Wasser sind, wurde bereits ausführlich in der Anmeldebestätigung erwähnt.

Hier also noch ergänzend die Ausrüstungsliste fürs Wasser:
(**FETT**= Muss ! / Normal=wenn vorhanden und für den Komfort)

- **Wildwasserhelm** (alternativ: Kletterhelm)
- Neoprenkappe
- Kälteschutz: **langbeiniger Neoprenanzug** mit Armen (Taucheranzug) *oder* „**Long John**“ (also der übliche, ärmelloser Paddelanzug) in Verbindung mit **langärmlicher Trockenjacke** *oder* Semi-Trockenjacke *oder* Trockenanzug .
Drunter(ausser bei langarmigen Neopren): Fleece- oder Powerstretchpulli.
Nicht geeignet: Kurzärmliche Paddeljacke und kurzbeiniger Neoprenanzug
- Wer hat: 2.Neoprenanzug für den nächsten Tag....
- **Feste, knöchelhohe Schuhe** . Entweder spezielle Wildwasserstiefel oder auch alte Turnschuhe / Bergschuhe.
Nicht geeignet: TEVA`s oder andere Sandalen / Halbschuh
- **Wildwasserrettungsweste** mit umlaufendem **Bergegurt** und **Panikauslösung**
- Cowtail (Bergeleine) am Bergegurt
- An der Weste: **Signalpfeiffe** (im Kurs erhältlich, wenn noch nicht vorhanden)
- Eigener Wurfsack
- **Eigenes Messer**
- Eigenes Erste-Hilfe Set
- Paddelhandschuhe (wegen dem Umgang 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
- Badehose / Badeanzug für einen optionalen Besuch im Thermalbad in Scuol.....
- **Wasserfeste Sonnencreme**

Weitere Fragen an: thorsten@outdoorschule-sued.de