

Ziel und Inhalt dieses Arbeitsblattes ist es, dir bei der Auswahl der richtigen Ausrüstung zu helfen! Manche Ausrüstungsgegenstände sind genau vorgegeben, andere individuell wählbar. Wesentlich ist, dass wir bei der Sicherheitsausrüstung ausschließlich geprüftes und genormtes Gerät verwenden und zulassen! Wir beraten gerne, und können auch beim Kauf durch Sammelbestellungen mit günstigeren Angeboten unterstützen. Bei gewissen Gegenständen hat der Guide Wahlfreiheit, andere werden empfohlen oder vorgeschrieben!

Kennzeichnung:

! **Wahlfreiheit** **!** **Vorgeschrieben** **!** **Empfohlen**

Neoprenanzug **!!**

Der klassische Raft-Neopren besteht aus einer Neoprenhose (Long-John) und einer Neoprenjacke. Diese kann auch durch eine Paddeljacke ersetzt werden.

Bei kühleren Temperaturen empfiehlt sich alternativ auch ein Ganzkörperneopren mit 6mm (Canyoninganzug)! Der Raft-Neopren muss eine Mindeststärke von 3mm aufweisen.

Eigenschaften:

- liegt am Körper an und hat gute Schwimffähigkeiten
- gute Wärmeisolierung
- Nässegefühl (Gewohnheit)
- Bei Regen und/oder Wind mit Paddeljacke zu kombinieren für besseren Tragekomfort
- günstig
- langlebig

Neoprenjacke:



Long John:



Paddeljacke:



Canyoninganzug:



Unter dem Neopren trägt man Badebekleidung und/oder Funktionswäsche!
(nichts aus Baumwolle!)

Trockenanzüge !

Diese werden immer öfter von Raftguides verwendet, sind jedoch in der Anschaffung sehr teuer. Es gibt Zweiteiler (Trockenhose – Trockenjacke) sowie auch Overalls. Bei Zweiteilern besteht natürlich die größere Gefahr des „Nasswerdens“! Für nicht so geübte Schwimmer kann der Trockenanzug gegenüber dem Neoprenanzug eher nachteilig sein!

Eigenschaften:

- Wetterunabhängig zu tragen, guter Tragekomfort
- Kein Nässegefühl
- Nur in Kombination mit Unterfließ zu tragen
- **Schwimmfähigkeit eingeschränkt**
- Hohe Anschaffungskosten (Gute Qualitäten ab 600€ bis 1200 €)
- Hoher Verschleiß bei exponierten Stellen (Füße, Gesäß,..), wartungsanfällig
- Reparaturkit!



Schuhe !

Das Standardprodukt sind Neoprenfüßlinge. Beachte, dass du zwar die meiste Zeit in einem Boot sitzt, dich aber auch im unwegsamen Gelände bewegen musst. Flipflops sind tabu. Möglich sind auch Turnschuhe mit Neoprensocken oder Canyoningschuhe. Diese sind in der Anschaffung eher die teurere Variante und bei manchen Booten hat man auch Mühe damit in die oft engen Fußschlaufen zu kommen!

Neoprenfüßlinge:

- Billig (20 – 40€)
- Angenehm im Raft zu tragen (Tragekomfort)
- Gute Schwimmfähigkeit
- Weiche Sole (negativ bei langen Wegstrecken, kommt beim Rafting aber nicht oft vor)
- Für Rafting: Variante knöchelhoch



Canyoningschuhe:

- Super Tragekomfort
- Ideal für Bewegung am Ufer und unwegsamen Gelände
- Rutschfest
- Schuh sehr breit und massig und daher im Kanu oder Miniraft hinderlich
- Teuer (140€....)
- Langlebig
- Ohne Neoprensocken nicht empfehlenswert



Turn-(Wasser-)schuhe mit Neoprensocken:

- Preis mittelmäßig (Socken ca. 20€, Schuhe 40€ - 100€)
- Schuhe und Socken auch anderswertig einsetzbar
- Tragekomfort mäßig in sandigen, schottrigen Flüssen



Wildwasserhelm !

Im Wildwasser besteht Helmpflicht. Diskussionslos sind hier Helme zu verwenden, welche der Norm entsprechen (CE EN1385). Farbige Helme (Signalfarben) haben sich bewährt. Kletterhelme oder Canyoninghelme sind nicht erlaubt. Hat der Helm nicht ohnehin einen Wärmeschutz eingebaut, so empfehlen wir Neoprenhauben zusätzlich unter dem Helm zu tragen! Manche Modelle sind inklusive Ohrenschutzkappen zu erhalten. Diese erhöhen den Tragekomfort (kein direkter Wasserschwall ins Ohr), beeinträchtigen jedoch stark die Hörleistung! (Abnehmbare Ohrenkappen sind zu bevorzugen!)



Schwimmwesten !

Auch hier haben wir einen Ausrüstungsgegenstand, welcher im Wildwassersport verpflichtend zu tragen ist. Die verbindliche Norm bei Schwimmwesten lautet Typ 50 – EN 393.

Die Schwimmweste muss zusätzlich zur Norm auch dem Träger entsprechend ausgewählt werden z.B. in Bezug auf Körpergewicht und Passform.

Eine Raftguideschwimmweste muss einen Panikverschluss besitzen! (Bergesystem)

Als nützlich erwiesen haben sich Guideschwimmwesten welche Fixiermöglichkeiten für ein Guidemesser sowie einen kleinen Stauraum für eine Flippleine, zusätzliches Rettungsgerät sowie z.B. einen Fotoapparat besitzen.



Leider wird zurzeit bei der Produktion von Schwimmwesten mehr auf die Bedürfnisse von Kajakfahrern eingegangen als auf jene der Raftguides. Dies bedeutet maximale Arm- und Schulterfreiheit und Verlagerung jeglicher Systeme (Bergesystem, Taschen, Befestigungsmöglichkeiten, etc.) ins Zentrum der Jacke in den Brustbereich. Diese Volumenvergrößerung wird für den Raftguide allerdings eher als unangenehm empfunden, da diese beim Einklettern in das Raft aus dem Wasser stark hinderlich wirkt.

Guidemesser !

Ein Raftguide hat ein Messer mitzuführen, welches **mit einer Hand zu bedienen** ist, die **Klinge fix oder fixierbar** ist, sowie zum **Stechen** als auch zum **Schneiden** verwendet werden kann. Zum Durchschneiden von Seilen eignen sich besonders Klingen mit Wellenschliff. Von Billigprodukten ist hier Abstand zu nehmen!

Das Guidemesser ist ein Rettungsgerät!



Signalpfeife !

Am Fluss ist immer mit einem entsprechenden Geräuschpegel zu rechnen, daher gehört eine Signalpfeife zur Ausrüstung des Guides. Sport- oder Schiedsrichterpfeifen (Trillerpfeife) sind allerdings ungeeignet, da die darin befindliche Kugel nass wird und damit unbrauchbar. Es gibt im Handel spezielle Wildwasserpfeifen! (Produktempfehlung: Fox 40)



Guidepaddel ! !

Das Guidepaddel unterscheidet sich vor allem in der Länge zum normalen Gäste-Stechpaddel und wird meistens von den Raftingfirmen für ihre Guides zur Verfügung gestellt. Eine persönliche Anschaffung ist daher nicht notwendig.



Handy – Handyhüllen !

In der heutigen Zeit haben wir mit den Handys ein wichtiges Notfalltool zur Verfügung, welches beispielsweise bei Unfällen wichtige Reaktionszeiten verkürzen kann. Wenn früher das Handy noch in der Trockenbox am Raft verstaut wurde, und so nicht immer gleich zur Hand war, beispielsweise wenn der Guide selber aus dem Raft stürzte, so sind moderne Handys an sich schon wasserfest und durch diverse tragbare Hüllen geschützt. Eine Hülle aus Hartplastik stellt nicht nur einen besseren Schutz für das teure Kommunikationsmittel dar, sondern vermindert auch nicht die Bildqualität beim Fotografieren. Der Raftguide trägt das Handy immer bei sich und erspart sich dadurch auch die Mitnahme von einer Kamera! (GoPro etc. ausgenommen, Gäste wünschen sich oft Bilder oder Filme von der Rafttour!)



Wurfsack !

Der Wurfsack ist ein Rettungsgerät, welches dem Guide die Möglichkeit verschafft, einen Schwimmer ans Ufer zu ziehen, ohne selber die sichere Position am Ufer aufgeben zu müssen. Zusätzlich wird der Wurfsack beim „angeseilten Retter“ verwendet, genauso wie beim Bergen von verklemmten Rafts! Beim Kurs kannst du verschieden Wurfsäcke testen und den passenden für dich finden! Erfahrene Guides führen 2 Wurfsäcke mit! Einen kürzen, welcher direkt am Körper getragen wird und schnell einsatzbereit ist und einen mit min. 20m Seil welcher am Raft verstaut wird.



Flippleine !

Kippt das Raft, wir sprechen von einem „geflippten“ Raft, so muss der Raftguide das Raft wieder in seine richtige Position „zurückflippen“ können! Dazu ist eine min. 3 Meter lange Reepschnur oder Bandschlinge mit einem Karabiner nötig. Wir empfehlen die Bandschlinge (besseres Handling) sowie einen Karabiner mit großer Öffnung!



Flaschenzugausrüstung – Mechanical Advantage System !

Kommt es zu einem Klemmunfall (das Raft verklemmt sich bei einem Brückenpfeiler oder einem Felsen im Fluss), ist oftmals der Aufbau eines Flaschenzuges nötig, um das Raft wieder befreien zu können! Dazu benötigt der Guide **einen Wurfsack, 4 Schraubkarabiner** (zumindest einen HMS Schraubkarabiner), **3 Seilrollen, 2 Kurzprusikschnellen** sowie **eine**

Bandschlinge (min. 120cm genäht). Der genaue Aufbau wird selbstverständlich am Kurs trainiert.

Karabiner

Da diese Karabiner in der Schwimmweste mitgeführt werden, empfehlen wir kleine und leichte Schraubkarabiner, welche trotzdem die Sicherheitsanforderungen erfüllen! (UIAA geprüft)



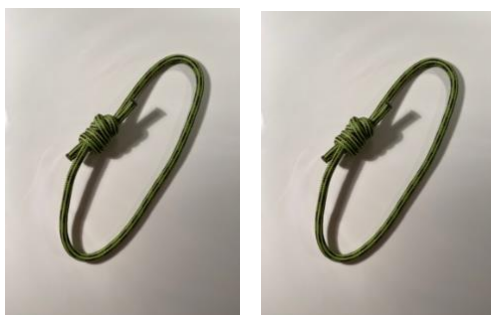
Seilrollen

Zum Aufbau eines Flaschenzugsystems benötigen wir nach IRF Standard 3 Seilrollen (Reibungsverlust verringern). Da das Seil zumindest an einer Stelle an einer Rolle mittels einer Kurzprusikschlinge rückgesichert wird, kommen nur ein paar Seilrollen in Frage (Durchschlupfgefahr). Auch auf die Belastbarkeitsgrenzen der Seilrolle ist zu achten. Viele kleine Rollen erfüllen die Ansprüche nicht! Wir empfehlen die Seilrolle der Firma SMC welche in Europa durch NRS vertrieben wird!



Kurzprusikschnur

Die Kurzprusikschnur ist nach IRF – Standard eine min. 1m lange und 6mm dicke Reepschnur, welche durch einen geeigneten Knoten verbunden wird und beim Flaschenzug zur Anwendung kommen! (Klemmknoten am Wurfsackseil)



Bandschlinge

Für die Befestigung des Flaschenzuges am Ufer (im Idealfall an einem Baum) benötigen wir eine vernähte Bandschlinge! Mindestlänge 120cm



Trockensäcke, Tonnen, etc. !

Zum Verstauen von Verpflegung, Erste Hilfe Material, unterschiedlichste Utensilien, die die Raftgäste mitführen möchten etc., gibt es verschiedenste Produkte am Markt. Am Kurs wirst du verschiedene kennenlernen. Ein Kauf speziell für den Kurs ist nicht nötig!



Erste-Hilfe-Ausrüstung !

In unserem Ausbildungskurs ist eine spezielle Erste Hilfe Ausbildung enthalten! Know How von Notfallsanitätern, Ärzten, Bergrettern und vor allem auch Medics der Spezialeinsatzkräfte haben hier ihr Wissen eingebracht! Nach Häufigkeit der Verletzungen wurde sowohl die Ausbildung als auch eine eigene Erste – Hilfe Box zusammengestellt! Auf billiges Internetmaterial wurde bewusst verzichtet. Der Gast und seine Versorgung stehen an erster Stelle! Ein genaueres Infoblatt wird dir zugesendet! Vorbestellungen sind möglich!



Luftpumpe: !

Das Raft wird vor Fahrtbeginn mit Luft aufgepumpt. Durch Temperaturunterschiede Wasser/Luft oder auch überbeanspruchte Teile des Rafts, kann der Luftdruck in den Kammern sinken. Um den Fahrkomfort und die Fahrttüchtigkeit des Rafts aufrecht zu halten, ist es ab und zu notwendig, Luft nach zu pumpen! Oft werden Pumpen von der Raftfirma zur Verfügung gestellt!



Zusatzgerät !

Im Bergsport kursiert der Spruch: „Ausrüstung beruhigt“! Eine extra Reepschnur oder ein paar Karabiner schaden nicht! Abgesehen davon eignen sich zusätzliche Karabiner zur Befestigung von Trockensäcken oder Tonnen im Raft! Auch hier gilt: „nur geprüftes Material verwenden“!



Thermoskanne und Co !

Wir sind teilweise bis zu 8 Stunden am Fluss unterwegs! Eine Thermoskanne (bitte keine Kaffeekanne), wie sie bei Bergtouren verwendet wird, hat sich auch am Wildwasser bewährt! Ebenso praktikabel ist ein kleiner Gaskocher um sich zu Mittag eine warme Mahlzeit zu zubereiten! Wer keinen hat, braucht nicht extra einen zu kaufen. Pro Boot werden max. 2 mitgenommen!



Arbeitsblätter Rafting

Persönliche Ausrüstung



Für alle Raucher: !

Grundsätzlich bitte ich, auf das Rauchen während der Ausbildung zu verzichten, verstehe aber, dass hin und wieder eine „Beruhigungszigarette“ guttut!! Abgesehen davon, dass Nikotin nicht wärmend auf den Körper wirkt, verursachen Zigaretten auch Müll. Dieser wird nicht am Fluss belassen, also bitte entsprechende Behältnisse mitbringen (z.B. alte Cremedose für die Zigarettenstummel). Ebenso bringt das Transportieren von Zigaretten am Raft Problem mit sich. Nasswerdender Tabak riecht unangenehm und haftet an allen anderen Ausrüstungsgegenständen in der Trockenbox. Tiefkühlbeutel haben sich hier bewährt!

Medikamente & Co: !

Die Ausbildung dauert einige Tage, des Öfteren bis in die Abendstunden, und wir sind bis zu 8 Stunden am Tag am Wasser. Es ist sicher nicht falsch, einen kleinen Vorrat an gewohnten Medikamenten (Aspirin C etc.) mitzubringen. Die nächste Apotheke ist von der Ausbildungsstätte doch etwas weiter entfernt. Abklärung und Informationen bitte über den eigenen Hausarzt!

Für die Ohrenhygiene hat sich **Johanniskrautöl** bewährt. (Verbesserter Schutz gegen Wasser im Ohr)

Sonnenschutzcreme nicht vergessen. Ich empfehle das Produkt von Ringana, da diese Creme stark fettet und sich nicht so leicht im Wasser löst. (kann am Kurs getestet werden!)

Solltest du schon hier genannte Ausrüstungsgegenstände besitzen, dir aber nicht sicher sein, ob sie entsprechen, dann bring diese trotzdem mit!

Wer hat, bitte auch eine Reepschnur, 4 - 6 mm (Länge 1 -3 m)!

WWTC Wurfsäcke, Karabiner, Seilrollen, Flippleine, Kurzprusikschnellen, Bandschnellen und Erste – Hilfe Boxen kannst du am Kurs kostengünstig erwerben!

Für alle anderen Ausrüstungsgegenstände können wir diverse Händler mit bessere Konditionen empfehlen!

Bei Fragen oder Unklarheiten bitte melden:

+43 664 5426753