



PKH SEX

- Safety Extreme -

Workshops 2025



1. Knoten- und Seiltechnik (für Paddler)

Donnerstag, 27.02.2025, 19:00 PKH (Messe oder kl. Saal), ca. 2h

An dem Abend wollen wir in Ruhe die wichtigsten Knoten für Schlaufen/Schlingen, Klemmknoten, Bremsknoten und Behelfssitzgurte üben. Auch Knotens für Camp/Biwak sind auf dem Programm.

Dieser Workshop ist für ALLE geeignet, die etwas über praktische Knoten und deren Anwendung lernen und ausprobieren wollen – oder auch einfach nur nochmal Üben wollen... 😊

Ansprechpartner: Heiko Bonn, Peter Fesqué

2. Knoten- und Seiltechnik in der praktischen Anwendung

Donnerstag, 27.03.2025, 17:00 (!) Sporthalle Kardinal-Bertram-Schule (Hannover-Wülfel), ca. 3h

In diesem Workshop soll die Möglichkeit geschaffen werden, verschiedene Knoten- und Seiltechniken praktisch zu erproben (z.B. an Sprossenwand). Es sind diesmal drei Stationen geplant:

1. Klemm-/Stecksituation im Boot
2. Abseilen, Standbau, Eigensicherung
3. Aufbau von verschiedenen Flaschenzügen (zur ufergestützten Bergung)

Sonstige Übungen/Materialtests gerne nach Absprache.

Voraussetzung: Teilnahme an Workshop Nr.1 oder vergleichbare Kenntnisse.

Ansprechpartner: Heiko Bonn, Katrin Werner

3. Sicherheits-Update “Nasser Workshop”

Sonntag, 22.06.2025, 10:00

Slalomstrecke Bischofmühle Hildesheim, ca. 5h

Sicherheitsworkshop unter Strömungsbedingungen u.a.:

- Schwimmen im Wildwasser
- Wurfsack: richtiger Stand(platz), Wurf und Nachwurf – und viel Üben!
- Aufbau und Üben Springerrettung
- kontrollierte Notauslösung Schwimmweste, auch unter Stressbedingung (z.B. Handhabung Rettungsmesser unter Wasser)
- Umgang mit Baumhindernissen

Voraussetzung: Erfahrung im leichten Wildwasser, sicherer Schwimmer & ca. 15m / 30s tauchen, vollständige persönliche WW-Ausrüstung incl. Kälteschutz

Ansprechpartner: Heiko Bonn, Alexander Sladkov



Anmeldung jeweils online: <https://www.paddel-klub.de/kurse/weitere-angebote/28-sicherheitstraining>

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Jede Haftung des Vereins und seiner Hilfspersonen für Personen– oder Sachschäden ist ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung wird dieser Haftungsausschluss akzeptiert.