

Inhalt

Teil 1 WILDWASSER – SICHERN

1_Grundlagen der Sicherheit	7
2_Wildwasser »lesen«	9
3_Hindernisse.	22
4_Eine Befahrung planen	36
5_Geschicktes Paddeln	43
6_Mentale Vorbereitung & Aufwärmen.	50
7_Erkunden	59
8_Risikoeinschätzung.	63
9_Organisation.	68
10_Verständigung	74
11_Führung	79
12_Sichere Ausrüstung	82

Teil 2 WILDWASSER – BERGEN

13_Grundausrüstung	94
14_Schwimmer, Boote & Paddel	100
15_Walzen	128
16_Stecker und Klemmer	137
17_Sicherung	149
18_Unfallmanagement	152

Teil 3 NOTSITUATIONEN

19_Erste Hilfe	155
20_Wiederbelebung/Reanimation.	166
21_Verletzte transportieren.	171
22_Posttraumatischer Stress	179

Teil 4 EINGREIFEN UND BERGEN

23_Spezielle Ausrüstung	186
24_Seilkunde	190
25_Bergungen	196
26_Andere Zugangstechniken	202

Anhang

Knoten	210
Danksagung	215
Widmung	215