

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>8</b>
<b>Das Seekajak</b> .....	<b>9</b>
Wahl des Bootes	11
Ausstattung	12
Das Packen	13
Die Bootsform	14
Der Spant	15
Der Kielsprung	16
Zur Breite des Bootes	17
Material	18
Feststoffboote	19
Seekajaks aus GFK	20
Seekajaks aus PE	20
Steuereinrichtungen	20
Das Paddel	22
Reservepaddel	25
Zubehör	25
Paddelbekleidung	25
Paddelleine und Spritzdecke	27
Pumpe	27
Der Kompass	28
Sicherheitszubehör	28
Optische Signalmittel	30
<b>Navigation</b> .....	<b>33</b>
Theoretische Navigation	34
Die Erdkugel	34
Die Karte	35
Der Kompass	36
Navigationshilfen	36
Umgang mit der Karte: Kurs – Entfernung – Strömung – Ortsbestimmung	37
Praktische Navigation	48
<b>Einflüsse durch Wetter und Natur</b> .....	<b>51</b>
<b>Techniken</b> .....	<b>57</b>
Das Fahren in der Gruppe	58
Paddeltechniken	58
Die drei Grundprinzipien	58
Richtungsänderungen	60

Sicherungs- und Rettungsmethoden	66
Das Päckchen	66
Rettungstechniken	67
Selbstrettung	67
Partnerrettung	73
Wiedereinstieg	76
<b>Glossar</b> .....	<b>87</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>91</b>
<b>Index</b> .....	<b>93</b>