

# Inhalt

<b>Inhalt</b>	<b>6</b>	
<b>Symbole</b>	<b>8</b>	
<b>Über den Autor</b>	<b>8</b>	
<b>Einleitung</b>	<b>9</b>	
<b>Das Seekajak</b>	<b>10</b>	
Wahl des Bootes	12 Steuereinrichtungen	20
Ausstattung	13 Das Paddel	22
Das Packen	14 Reservepaddel	24
Die Bootsform	15 Zubehör	25
Der Spant	15 Paddelbekleidung	25
Der Kielsprung	16 Paddelleine und Spritzdecke	26
Zur Breite des Bootes	17 Pumpe	26
Material	18 Der Kompass	27
Feststoffboote	18 Sicherheitszubehör	27
Seekajaks aus GFK	19 Optische Signalmittel	28
Seekajaks aus PE	20	
<b>Navigation</b>	<b>31</b>	
Theoretische Navigation		32
Die Erdkugel		32
Die Karte		33
Der Kompass		34
Navigationshilfen		34
Umgang mit der Karte: Kurs - Entfernung - Strömung -		
Ortsbestimmung		35
Praktische Navigation		45
<b>Einflüsse durch Wetter und Natur</b>	<b>48</b>	

<b>Techniken</b>	<b>54</b>
Das Fahren in der Gruppe	55
Paddeltechniken	55
Die drei Grundprinzipien	55
Richtungsänderungen	57
Sicherungs- und Rettungsmethoden	63
Das Päckchen	63
Rettungstechniken	63
Selbstrettung	63
Partnerrettung	69
Wiedereinstieg	72
<b>Glossar</b>	<b>82</b>
<b>Literatur</b>	<b>86</b>
<b>Index</b>	<b>87</b>