

[HEM](#) / [PADDELPASSET](#) / [NIVÅ 3 BLÅ](#) / [HAVSKAJAK](#)

Havskajak

De som blivit examinerade för Paddelpassetts nivå 3 blå, anses vara goda paddlare med befästa baskunskaper avseende teknik, miljö och säkerhet. Det betyder att kunskaperna ska vara repeterbara och konsistenta i de miljöer som gäller för denna nivå. Examinationen sträcker sig över en dag. Den som gör en examination i Havskajak, blir även examinerad i Nordisk Kajak.

Uppdaterad: 2016-06-07 16:37

För att bli examinerad, kontakta någon av de godkända [examinatorerna](#).

Nedan beskrivs vad du förväntas kunna på Havskajak nivå 3 blå.

Målet är att kunna paddla säkert på havet i en ledarledd grupp med vindförhållanden upp till 6 meter per sekund. Kunna hantera de situationer som kan uppstå under paddelturen, assistera vid räddningar samt bidra till en positiv stämning som inspirerar deltagarna till fler paddelturer.

Examinationen

Examinationen bör vara en dagstur på minst 8 km och den ska hållas på öppet vatten i vindförhållanden mellan 3 och 6 m/s, inget strömmande vatten.

Utrustning

Enmans havskajak eller skärgårdskajak, dubbelbladig paddel och flytväst. Samt det som krävs utifrån den planerade turen och relevant säkerhetsutrustning.

Förkunskaper

Paddlaren ska ha kunskap motsvarande EPP nivå 2 (grön) inom havskajak samt erfarenhet av minst 3 olika turer som sträckt sig över minst 8 km och i vindar upp till 6 m/s.

Teknik

Lyfta, bära och lägga i kajaken

Examinatorn kommer att titta efter:

God ergonomisk bär- och lyfteknik. Samarbeta vid bärande och lyft. Att kanoten säkras med spännband eller rep på ett sådant sätt att den inte skadas under transport eller blåser av en kanotställning. Att kanoten med hänsyn till rådande förhållanden läggs i vattnet på ett lämpligt sätt.

Effektiv paddelteknik framåt och bakåt

Examinatorn kommer att titta efter:

Upprätt dynamisk sittställning. Lämpligt grepp om paddeln. Effektivt isätt och upptag av paddeln. Tydlig bålrotation Tillräcklig kraft i draget för att paddla i motvind eller motström och att kunna accelerera kanoten vid paddling framåt.

Svänga kajaken 360 grader

Examinatorn kommer att titta efter:

Förmåga att vända kajaken 360 grader i båda riktningarna genom att alternera mellan svepdrag framåt och bakåt. Att paddelbladet är strax under ytan Att armen är utsträckt med endast en lätt böjning av armbågen Att paddeln sätts i nära för eller akter med en tydlig bålrotation När backdraget påbörjas, att den främre armen är över kajakens centrumlinje En tydlig kantning av kajaken Om kajaken har roder ska vändningen utföras en gång till i båda riktningarna, och då ska kajaken styras enbart med hjälp av rodet.

Säkerhetsstopp

Paddlaren ska kunna stanna kajaken helt, både vid paddling framåt och bakåt. Inom fyra paddeltag ska kajaken ha ändrat färdriktning från framåt till bakåt, eller omvänt.

Examinatorn kommer att titta efter:

Att hela bladet sätts i vattnet, Kroppsposition, Balans, Kurshållning

Förflytta kajaken i sidled åt båda hållen

Sidoförflyttning både med och utan fart framåt och åt båda hållen

Examinatorn kommer att titta efter:

Den övre armens höjd, Bålrotation, Relativt vertikalt skaft, Paddelbladet helt nere i vattnet genom hela paddeldraget, Kurshållning

Låg och hög stöttning

Ska visas på båda sidor, stillastående och med fart framåt.

Examinatorn kommer att titta på:

Vid hög stöttning att paddlarens midja kommer ner till vattnet, Vid låg stöttning att kapellet kommer ner till vattnet, Tryck från/på paddeln, Hörförelse, Armarnas positioner

Kontring och krysskontring (Förroder)

Vid paddling framåt svänga kajaken med hjälp av "kontring" eller "krysskontring".

Examinatorn kommer att titta efter: Kroppsposition, Kantställning, Paddelbladets placering, Att hela paddelbladet är i vattnet, Att kontringen används med hänsyn till vinden.

Akterligt roder

Paddlaren ska klara av att hålla en rak kurs framåt i medvind i mindre vågor och med paddeln kvar på samma sida. Dessutom kunna göra kursförändring både mot och från paddelsidan.

Examinatorn kommer att titta efter: Paddelbladets placering, Att hela paddelbladet är i vattnet genom hela draget, Kroppsposition

Hantera vågor och vind

Paddlaren ska visa förmåga att paddla i mot-, med- och sidvågor och ha kunskap om hur vinden och vågorna påverkar kajaken.

Landstigning

På ett kontrollerat sätt och med hänsyn till vågor kunna landa kajaken mot stranden med fören först, med aktern först samt sidledes (om kajaken har roder som inte går att fälla upp ska landning ske med hänsyn till detta). Landstigningen ska ske kontrollerat genom att invänta "rätt" våg och ligga bakom vågkammen.

Sätta i och landa kajaken i högre vågor

Paddlaren ska visa förmåga att sätta i och landa kajaken på ett säkert sätt i måttligt stora vågor, maximalt 90 centimeter höga.

Säkerhet

Kapsejsa och rädda

I de vind- och vattenförhållanden som krävs för godkänd examination, med bibehållet lugn och kontroll kunna: Genomföra en kapsejsning och självräddning. Utföra en kamraträddning både när hon/han själv har kapsejsat och när en jämbördig kamrat som har kapsejsat och behöver hjälp.

Kapsejsningen ska i båda fallen ske med kapellet på plats och antingen vid paddling framåt eller vid stöttning/balanstag.

Roll

Klara av att göra en roll i de vind- och vattenförhållanden som krävs för godkänd examination. Det räcker med att klara av roll åt ena sidan och det är tillåtet att förbereda sig före kapsejsningen.

Bogsering

Ha grundläggande kunskap om bogsering och vilka risker som finns förknippat med detta. Kunna koppla en bogserlina, bogsera en kamrat 10 meter på lugnt vatten, och därefter koppla loss och återställa bogserlinan.

Knopar

Följande knopar ska kunna utföras tillsammans med en beskrivning av vilket användningsområde respektive knop lämpar sig för. Pålstek, Överhandsknop i åtta (Åttaknop, Fiol), Två rundtörnar och dubbelt halvslag om egen part, Dubbelt halvslag.

Kartläsning/Navigation

Ha baskunskaper om topografiska kartor och sjökort, kunna peka ut platser på en karta, kunna hantera en kompass och följa en kompassriktning.

Utrustningsstandard

Vid examinationen ska deltagaren uppvisa utrustning som är både anpassad och funktionsduglig för rådande förhållanden. Om viktig och/eller nödvändig utrustning saknas eller är bristfällig får vederbörande inte delta i examinationen.

Följande utrustning ska visas och kontrolleras

Kajak och paddel

Kajaken ska vara utrustad med handtag som är gjorda så att handen inte fastnar vid räddningar. Däckslinor/säkerhetslinor ska vara så fastsatta och sträckta att de inte riskerar att lossna av misstag eller att paddlaren riskerar att trassla in sig i dem. Kajaker utan vattentäta skott ska ha uppblåsta luftkuddar eller flytblock och dessa skall vara säkrade på plats. Kajaker med vattentäta skott anses ha tillräcklig flytkraft. Säkerhetsutrustning på däck ska vara funktionsduglig och fastsatt på ett säkert sätt.

Klädsel

Anpassad till rådande förhållandena och den bör vara vind och vattentålig.

Flytväst, huvudbonad och sittbrunnkapell

En flytväst med minst 50N flytkraft ska bäras under paddlingen och den ska vara anpassad till individen och sitta korrekt. Flytvästen kan ersättas med en uppblåsbar räddningsväst (ej deplacerande). Deltagaren ska då kunna demonstrera att hon/han kan blåsa upp den och tömma den samt känna till i vilken situation den ska blåsas upp/aktiveras. Skydd för huvudet i form av hatt, mössa eller hjälm beroende på omgivning och väder, rekommenderas (sol, kyla, stenar). Om hjälm används ska den vara CE-märkt och väl fastsatt. Kappellet ska vara väl anpassat och ska ha en väl fastsatt rem/stropp för att snabbt kunna få loss kappellet.

Bogseringssystem

Deltagaren ska försäkra sig om att det finns med minst en funktionsduglig bogserlina med snabbkopplingsfunktion i gruppen.

Första Hjälp

Första Hjälp "kit" som "matchar" kunskapen som krävs i teoridelen.

Reparationssats

Funktionell för kajaken som deltagaren paddlar.

Extra kläder

Vattentätt packade reservkläder ska tas med. De ska vara anpassade till rådande förhållanden och lämpliga för användning i en vindsäck/överlevnadssäck för att minska nedkylning och hindra hypotermi.

Lunch

Packad lunch och utrustning för att servera varm dryck (kök/termos) ska medföras.

Personlig nödutrustning

Ska inkludera: Första förband, Kniv, Tändstickor eller tändare, Nödproviant, Kompass, Visselpipa, pannlampa/ficklampa, Nödraketer/bloss eller annan utrustning lämplig för att markera sin position i/på vattnet, Vindsäck/tarp för minst två personer, Vattentät förvaring. Extrautrustning ska packas vattentätt så att den är torr även om paddlaren kapsejsar.

Teori

Miljökunskap

Grundläggande kunskap om vilka regler som gäller i naturen

Naturskydd/Fågelskydd Kunskap om var man inhämtar information om naturskydd/fågelskydd.

Allemansrätt

Visa medvetenhet och kunskap om allemansrätten Beskriva hur man kan vara proaktiv i sitt agerande i detta avseende

Hygien

Känna till och kunna beskriva grunderna för hur man ute i naturen: diskar, tvättar sig, utträttar sina behov

Säkerhet

Känna sin kapacitet och hålla sig väl inom gränserna för den.

Första hjälpen Grundläggande kunskap om: L-ABC (Livsfarligt läge, andning, blödning, chock), Mindre sårskador, HLR, Hypotermi/Hypertermi, Känna till och förstå faktorer som bidrar till hypotermi/hypertermi, Ha strategier för att undvika nedkylning/värmeslag.

Kanot och paddel

Ha en grundläggande kunskap om olika utformningar på kanoten och deras egenskaper betydelsen/konsekvensen av olika paddellängder betydelsen/konsekvensen av paddelbladens storlek och utformning

Klädsel

Ge exempel på klädsel som är lämplig vid paddling: i varmt väder i kyligt väder på kalla vatten vad man kan göra för att synas så bra som möjligt

Turplanering

Veta vilka grundläggande frågor man ska ställa sig för att planera en dagstur på ett bra sätt. Kunna tolka och förstå väderrapporter från olika källor.

Navigation

Grundläggande kunskap om navigation med karta och kompass Identifiera tydliga landmärken och avgöra vilken position man har.

Gruppdynamik

Bidra positivt till gruppens sammanhållning Kunna kommunicera med gruppen och följa överenskommelser

Mat

Kunskap om vätska/mat och dess betydelse för prestationsförmågan.

Skribent: Jonas Forsmark
Epost: paddelpasset@kanot.com