

Examinationshandledning

Paddelpasset nivå 3 blå
Havskajak





Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

Mål för Paddelpasset (Euro Paddle pass)

Grunden för paddelpasset

De tre grundläggande delarna *miljö, säkerhet och teknik* är utgångspunkten för paddelpassetts alla nivåer.

Målen är

- Att öka kunskapen om kanot i alla dess former och öka medvetenheten om de sociala värden som paddling ger.
- Att öka allas möjligheter till en säker paddling genom en god tillgång till information och en genomtänkt stegrad utbildning för kanotister.
- Att utveckla en gemensam syn på utbildning/coachning inom kanotsporten.
- Att öka medvetenheten om möjligheterna för kanotister att ge positiva bidrag till natur och miljö.

Dessa mål uppnås genom att

- Utveckla och implementera ett ramverk bestående av en minimistandard som möjliggör erkännande av examinationer av kompetenser över nationsgränser.
- Tillhandahålla en modell för standardiserade prov inom paddling för organisationer som saknar sådana.
- Utveckla och producera ett resursmaterial som stöd till de tränare och instruktörer som genomför utbildningar och prov/examinationer.

Paddling och miljö

Kanotisterna som examineras ska förstå och i praktiken visa en uppskattning för sitt eget lands miljöbestämmelser. De ska hålla sig informerade om vilka regler som gäller i de länder och områden de besöker samt följa bestämmelserna under hela paddelturen.

EPP grundregler

- Paddla inte ensam.
- Känn till dina begränsningar och håll dig inom dessa.

- Var medveten om de faror som finns i den miljö där du befinner dig.
- Säkerställ att din utrustning är lämplig för den nivå och miljö du paddlar i och att den följer gällande säkerhetsnormer.
- Respektera alltid miljön.
- Var medveten om landets riktlinjer för gott uppförande.
- Var medveten om och acceptera de regler som gäller för mark och vatten i de områden du paddlar i. Undvik konflikter med markägare.

Svenska Kanotförbundets princip är att kanotsport är doping och drogfri.

Dopingfri

Den vanligaste formen av doping är misstagsdoping som kan fås genom att äta kosttillskott som inte är kontrollerade. Vid tester är det mycket vanligare att motionärer fastnar i kontroll än att elitidrottare gör det.

Drogefri under paddling

Drogefri under paddling är främst en säkerhetsfråga. Kanotisten behöver hela sitt omdöme vid paddling.

Mer om Förbundets och RF:s policy kan läsas på hemsidan.

Tillträdesfrågor

Kanotisterna ska känna till hur de skaffar information om vilka regler som gäller i de områden de ska paddla, på vattnet och på land.

Till exempel fågelskyddsområden med tillträdesförbud under vissa perioder.

Kanotisterna ska vara medvetna om de problem som kan uppstå vid paddling. De ska visa försiktighet och hänsyn gentemot exempelvis boende, markägare, bönder och fiskare vid parkering av fordon, passage av mark till/från vatten, vid sjösättning och landning.



Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

Paddelpasset Havskajak nivå 3 – blå

Från och med blå nivå skiljer man mellan de olika grenarna inom kanot. Det blir mer fokus på specifika grenkunskaper. Då kanotisten genomfört blå nivå på ett bra sätt, kan hon/han anses vara en god kanotist snarare än en nybörjare.

Mål

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

Miljö

Examinationen bör vara en dagstur på 8 km. Den ska hållas på öppet vatten i vindförhållanden mellan 3 och 5 m/s. Våghöjd upp till 1,25 meter, inga stående vågor eller tidvattenströmmar. Examinationen kan inte genomföras om det är spegelblankt eller nästan vindstilla.

Om förhållandena är tuffa kan examinatorn ha visst överseende med kanotisterna men de måste utföra de tekniska färdigheterna på ett rimligt kompetent sätt. Av säkerhetsskäl ska minst tre kanotister delta i examinationen.

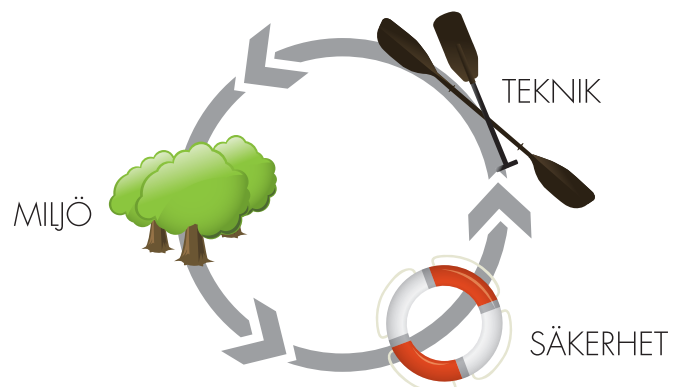
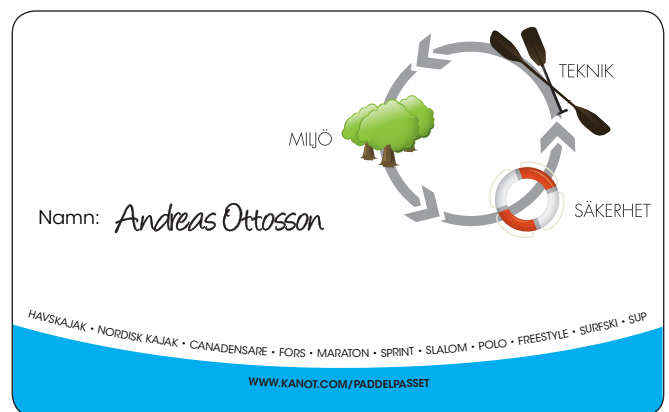
Utrustning

Enmans havskajak/nordisk kajak eller surfski, en dubbelbladig paddel, flytväst och övrig utrustning för säkerhet och matlagning som anges på sidan 7.

Förkunskaper

Kanotisten måste ha tidigare erfarenhet av olika turer, som varit minst 8 km, i vindar upp till 6 m/s.

Det rekommenderas att kanotisten har klarat grön nivå inom kajak. Om provet inte är genomfört måste examinatorn försäkra sig om att kanotisten klarar alla delar på nivå 2 grön.





Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

Examinator

Fram till dess systemet är uppbyggt görs en individuell prövning av kunskap och lämplighet. Vid examinationen får gruppen vara max 6 kanotister per examinator.

Teknisk standard:

Lyfta, bära och lägga i kajaken

Kanotisten visar god ergonomisk bär- och lyftteknik när kanoten lastas/lastas av från exempel ett biltak. Hjälpteknik rekommenderas vid bärning och lyftning. Hon/han ska kunna säkra kanoten med spännband eller rep så att den inte skadas under transporten eller blåser av en kanotställning. Metoden är valfri så länge resultatet är tillfredställande.

Kanotisten lägger kanoten i vattnet på ett lämpligt sätt med hänsyn tagen till rådande förhållanden som ex vind, strandlinjer och bryggor.

Effektiv paddelteknik

FRAMÅT Kanotisten ska ha:

- Korrekt dynamisk sittställning.
- Korrekt grepp på paddeln (rätt avstånd mellan händerna).
- Korrekt isätt och upptag av paddeln.
- Förmåga att få kanoten att hålla given kurs.
- Tydlig bålrotation.
- Tillräcklig kraft i draget för att paddla i motvind eller motström och att accelerera kanoten på några drag (3-4) vid paddling framåt.

BAKÅT

- Kunskapen ska visas dels i en rak bana och dels i en bana som beskriver en åtta.
- Visa god kursstabilitet och kontroll.

Den CD som finns ger examinatorn hjälp med hur man ska tolka vad som är godkänt och SKF:s Teknikens grunder ger konkret vägledning om vad som är en bra paddelteknik.

Examinatorn använder teknikens grunder när kanotistens teknik ska bedömas, variation i teknik som följer av fysiska förutsättningar och personlig stil ska beaktas.

Svänga kajaken

Kanotisten ska kunna vända kajaken 360 grader i båda riktningarna genom att alternera mellan svepdrag och backdrag. Paddelbladet ska vara precis under vattenytan, armen ska vara utsträckt med endast en lätt böjning av armbågen. Paddeln ska sättas i nära för eller akter med en tydlig bålrotation.

När backdraget påbörjas ska den främre armen vara över kajakens centrumlinje.

Kanotisten ska kunna svänga kanoten med hjälp av kantning av kajaken.

Om kajaken har roder ska kanotisten även visa att hon/han kan vända kajaken i båda riktningarna med hjälp av rodet. När rodet används ska kanotisten klara av att vända kajaken utan att avbryta paddlingen.

Säkerhetsstopp

Kanotisten ska kunna stanna kajaken helt, både vid paddling framåt och bakåt. Inom fyra paddeldrag (1-2 kanotlängder) ska kajaken ha ändrat färdriktning, från framåt till bakåt eller omvänt.

Förflytta kajaken i sidled åt båda hållen

Kanotisten ska genomföra sidoförflyttningen vid stillastående åt båda hållen med bibehållen stabil kurs utan att kajaken vrids i sidled under förflyttningen. Paddelbladet ska vara helt nere i vattnet under hela drivfasen. Tydlig bålrotation ska framgå och den övre handen ska passera kajakens centrumlinje.

Förflyttningen i sidled ska även genomföras vid rörelse framåt.



Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

Hög och låg stöttning för att behålla balansen

Kanotisten ska visa att han/hon klarar av både låg och hög stöttning på både höger och vänster sida. Vid hög stöttning ska vattnet komma upp till kanotistens midja, för att sedan med hjälp av ett tydligt tryck med paddelns drivsida och tillhörande höftknyck räta upp kajaken.

Stöttning under sidosurf eller rörelse framåt

Kanotisten ska visa att han/hon klarar av både låg och hög stöttning på både höger och vänster sida. Där vågförhållanden inte är passande, ska kanotisten paddla med kraftiga tag framåt, för att sedan glida med paddeln på vattenytan, i en rät vinkel ut från kajaken. Vid hög stöttning måste vattnet nå upp till kanotistens midja vid paddeltagets början.

Kontring, förligt roder och krysstag

Styrtagen ska genomföras under fart framåt och förberedas med svep och kantning. Kanotisten ska ha förståelse för att tagen är effektivast i sväng upp mot vinden.

Vid kontring/förligt roder ska övre handen inte hållas över pannan och bågge händerna ska vara på samma sida av kajaken. Krysstaget ska genomföras med tydlig bålrotation.

Rodertag (akterligt roder)

Paddeln ska placeras med paddelbladet upprätt och parallellt med kajaken nära aktern. Kanotisten ska klara av att svänga såväl mot som från paddelsidan i medvind i små vågor.

Styrtaget från paddelsidan behöver endast ge en mindre kursändring.

Hantera vågor och vind

Kanotisten ska visa förmåga att paddla i mot-, med- och sidvågor.

Paddling i en triangelbana är en bra träning/test.

Visa kunskap om hur vinden och vågorna påverkar kanoten. Exempelvis hur man kan minska avdrift vid konstant sidvind med "trimning" (last, sittposition) och användning av skädda, kantning (och roder). Kanotisten ska även visa förståelse för vilken styrteknik som är mest ändamålsenlig med hänsyn till vind och vågor.

Landstigning

Kanotisten ska kunna paddla kajaken in till stranden med fören först, med aktern först samt sidledes (om kajaken har roder, som inte går att fälla upp, utförs endast paddling in med fören först, för att undvika roderhaveri). Landstigningen ska ske kontrollerat genom att invänta rätt våg och ligga bakom vågkammen. Att ligga på vågkammen innebär surfning in mot stranden, det är mycket svårbemästrat och ska undvikas.

Sätta i och ta upp kajaken i vågor

Kanotisten ska visa förmåga att starta och avsluta en paddeltur på ett säkert sätt. Hon/han ska kunna kliva i/ur kajaken i måttligt stora vågor, maximalt 90 centimeter höga.



Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

Säkerhetsstandard:

Kapsejsa och rädda

Kanotisten ska behålla lugnet vid en kapsejsning och kunna ta kommandot vid genomförandet av en kamraträddning på djupt vatten. Kapsejsningen måste ske med kapellet på plats vid paddling framåt, vid stöttning eller vid balanstag. Kanotisten ska kunna hantera kamraträddning både när hon/han tippat och när en jämbördig kamrat som har kapsejsat och behöver hjälp.

Roll

Om kanoten som används är anpassad för roll ska kanotisten klara av att göra en roll i de vind- och vattenförhållande som krävs för godkänd examination. Det räcker med att klara en roll åt ena sidan. Om det inte är möjligt att rolla i kanoten ska deltagaren visa att hon/han behärskar självräddning med den utrustning som hon/han har med sig. Det är tillåtet för deltagaren att förbereda sig före kapsejsningen.

Självräddning

Kanotisten ska kapsejsa, evakuera kajaken och genomföra egen vald självräddningsteknik, t.ex. reentry eller flottöruppgång.

Bogsering

Kanotisten måste visa kunskap om en bogseringsmetod, med och utan lina, både som räddare och den som blir räddad. Det visas genom att bogsera en "trött kanotist" 30 meter på lugnt vatten. Koppla och frikoppla bogstersystemet ingår i övningen. Det kan visas i samband med kamraträddning där både den som blir "räddad" och den som kamraträddas blir bogserade från en "farozon". Kanotisten ska vara medveten om riskerna med bogsering.

Knopar

Kanotisten ska kunna slå följande knopar samt kunna visa och förklara vad de används till.

- Pålstek (bowline), t.ex. göra en ögla för drag
- Överhandsknop i åtta (Åttaknop, Fiol) (figure of eight), t.ex. som stoppknut
- Två rundtörnar och dubbelt halvslag om egen part (Round turn and two half hitches), t.ex. vid ankring av rep som är under belastning.
- Dubbelt halvslag (clove hitch), t.ex. för fästning av rep eller slinga runt träd/annat föremål

Se bilaga

Kartläsning/Navigation

Deltagaren ska visa baskunskaper om topografiska kartor och sjökort. Hon/han ska kunna peka ut platser på en karta, kunna delta aktivt i navigering från en plats till en annan, kunna använda en kompass och följa en kompassriktning.

Se även teoriavsnittet.

Utrustningsstandard:

Vid examinationen ska kanotisten komma med utrustning som är både passande och funktionsduglig för rådande förhållanden. Om viktig utrustning saknas, ska kanotisten inte få delta i examinationen.

Kajak och paddel

Eventuella flytblock måste sitta fast.

Det rekommenderas att kajaker utan vattentäta skott kompletterar flytkraften med luftkuddar. Kajaker med vattentäta skott anses ha tillräcklig flytkraft. Extrautrustning för att exempel öka säkerheten ska vara funktionsduglig och fastsatt på ett säkert sätt.

Kajakens ändar ska vara utrustade med handtag som är gjorda så att handen inte fastnar för att underlätta vid räddningar. Om däckslinor längs däckets används, måste dessa vara sträckta så att de inte riskerar att de lossnar av misstag, eller att



Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

kanotisten riskerar att trassla in sig i dem. En kompass, lätt att avläsa för kanotisten, ska vara med under paddelturen. Den ska antingen vara fastsatt på kajaken eller finnas lätt tillgänglig.

Klädsel

Klädseln ska vara anpassad till de förväntade förhållandena. Den bör inkludera vind och vattentäta ytterkläder samt lämplig fotbeklädnad. Färgglada kläder rekommenderas om det finns båttrafik i området.

Flytväst, huvudbonad och sittbrunnsskapell

En flytväst med minst 50N flytkraft ska användas under paddling. Den ska vara anpassad till individen och sitta korrekt (inte kunna glida upp när du hamnar i vattnet). Flytvästen kan ersättas med en uppblåsbar väst men då ska kanotisten demonstrera att hon/han kan blåsa upp den och tömma den samt känna till i vilken situation den ska blåsas upp – riskerar blåsa upp sig själv.

Skydd för huvudet i form av hatt, mössa eller hjälm beroende på omgivning och väder, rekommenderas (sol, kyla, stenar). En färgglad huvudbonad gör kanotisten mer synlig. Om hjälm används ska den vara CE-märkt och väl fastsatt.

Kapellet måste passa och om det sitter hårt ska en stropp som är ordentligt fastsatt finnas för att snabbt kunna få loss kapellet.

Bogseringssystem

Kanotisten ska ha en säker bogserlina med snabbkopplingsfunktion.

Ett enkelt "Första Hjälpen" kit och en enkel reparationssats

Första Hjälpen set ska matcha kunskapen som krävs under teoridelen. Reparationssatsen ska vara funktionell för kajaken kanotisten paddlar.

Extra kläder

Lämpliga reservkläder ska tas med. De ska vara anpassade till rådande förhållanden och vara vattentätt förpackade.

Lunch

Lunch och utrustning för att servera varm dryck (exempelvis i termos) ska medföras.

Personlig nödutrustning

Ska inkludera:

- Kompass och karta/sjökort
- Nödproviant
- Visselpipa
- Tändstickor eller tändare
- Möjlighet att kontakta hjälp

Vid behov:

- Kanotisten ska kunna beskriva situationer när nedanstående utrustning är användbar och när den därför ska finnas med.
- Ficklampa
- Nödbloss eller annan lämplig utrustning för att markera sin position i vattnet
- Överlevnadssäck/vattenavvisande vindsäck, minst 1.8m x 0.9m

Vattentät förvaring

Extrautrustning ska packas vattentätt så att den är torr även om kanotisten välter.

Kanotisten väljer själv metod, men den ska fungera i praktiken.

Packning av kajaken

Kanotisten ska kunna motivera sin packning av kajaken gällande exempelvis åtkomlighet och viktfordelning.



Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

Nivå 3 blå Havskajak						
Lyfta, bära och lägga i						
Framåtpaddling						
Bakåtpaddling						
Svänga kajaken						
Säkerhetsstopp						
Sidoförflyttning						
Lågt stöd						
Högt stöd						
Lågt stöd under förflyttning						
Högt stöd under förflyttning						
Kontring						
Krysstag						
Akterroder						
Vågor och vind						
I- och urstigning i vågor						
Säkerhet						
Kapsejsa och kamraträdda						
Självräddning						
Roll						
Bogsering						
Knopar						
Klädsel						
Utrustning						
Miljö						
Allemansrätt						
Hygien						
Teori						
Säkerhet						
Utrustning						
Navigering						
Väder						

Examinator

Deltagare

Om ni plastar in korten blir de lättare att använda utomhus.

Examinationshandledning

Paddelpasset nivå 3 blå

Teori





Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

Kunskapsfrågor för att bli examinerad på Paddelpasset nivå 3, Blå tur/rekreation

Kanotisten ska ha grundläggande kunskap om de principerna som gäller för aktivitet inom paddlingen. Det ger kanotisten möjlighet att utvecklas till en bättre kanotist som får ut mer av sin idrott. Det krävs inte fördjupade kunskaper men kanotisten ska uppmuntras att börja tänka på hur han/hon kan utveckla sina färdigheter och kunskaper för att få ut än mer av sitt paddlande.

Examinatorn viktigaste utvärdering är att kanotisten visar sin kunskap i praktiskt handlande under examinationen. Examinatorn kan säkerställa att kanotisten har en god kunskap om paddling genom att ställa en eller ett par frågor under varje rubrik nedan. Nivån ska vara på den som speglas med exempelfrågorna.

Miljö

Kanotisten som ska examineras på nivå 3, blå tur/rekreation ska ha en grundläggande kunskap om vilka regler som gäller i naturen och hur man som kanotist ska uppträda under sina paddelturer från "start till mål".

Allemansrätten

En avstämning av att kanotisten kan de delar som ingick i nivå 1, gul och nivå 2, grön. Nyckelfrågan under paddelturen för alla deltagare är att visa uppskattning av den natur vi paddlar i. Kanotisten ska visa medveten om den miljöpåverkan vi har som kanotister och vara proaktiv för att minimera den påverkan vi har.

Exempelfrågor

1. Hur uppträder man vid raster och pauser i naturen?
2. Hur tar man sig till och från de vatten man paddlar på?
3. Hur tar man reda på vilka tillträdesregler som gäller exempel fågelskyddsområden med restriktioner under vissa tider av året?
4. Behövs markägarens tillstånd om man är en grupp som ska övernatta?
5. Hur tar man reda på vem som är markägare när man planerar turen?

Matlagning (progression/känna på)

Under paddelturen visa en grundläggande kunskap om hantering av kök, (gas eller sprit-kök), genom att kunna värma vatten i det kök man väljer att använda.

Kanotisten ska känna till vikten av att spriten ska vara helt slut innan påfyllning sker pga av risken för brännskador. Det räcker med en kort demonstration med ett kök i gruppen, målet är att deltagarna ska känna till funktionen.

Hygien

Kanotisten ska känna till grunderna för vistelse i naturen.

Exempelfrågor

1. Vad ska man tänka på vid disk/rengöring efter maten/fikat?
2. Hur gör man sina behov i naturen om det saknas hygieninrättning där man väljer att rasta?



Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

Säkerhet

Den viktigaste faktorn för säkerhet är att känna till sin kapacitet och hålla sig väl inom gränserna för den. Att planera turen väl i förväg med alternativa rutter ifall något oförutsett skulle hända. Ta reda på alla förutsättningar inte minst väderutsikter. Inte vara prestigefylld utan vara beredd att avbryta/förkorta turen om förutsättningarna förändras. Att klara kraven under säkerhetsstandard på ett säkert sätt och ha utrustning som är anpassad till kanotistens fysiska förutsättningar och till rådande omständigheter.

Förebygga problem

Exempelfrågor

1. Hur kan man göra för att minimera risken för skador i samband med paddlingsturer?

Svar: *Inläring av ett riktigt rörelsemönster. Öka antalet paddlingsturer och längden på paddlingsturerna långsamt så att muskler och senor "hinner med" att stärkas. Inte göra turer vid feber, halsont eller allmän sjukdomskänsla. Anpassad utrustning till individen. Bra uppvärmning, nedvärmning (i praktiken börja och avsluta turen med lugn paddling). På land, tøjning och "jogging" ger en bra cirkulation i hela kroppen. Tillräckligt med sömn, avkoppling, mat och dryck.*

2. Hur kan man göra för att minimera risken för incidenter i samband med paddlingsturer?

Svar: *Ex. korsa farleder vinkelrätt, välj läsida vid passage av öar.*

Första hjälpen

Kanotisten bör ha genomgått en baskurs i första hjälpen före examinationen, så att de kan hantera mindre skador som brukar kunna uppträda i

samband med paddling. Kunskap om LABC (Livsfarligt läge, andning, blödning, chock), mindre sårskador, hypertermi och hypotermi är viktiga.

Exempelfråga

1. Hur förebygger man skavsår?
2. Ge exempel på i vilka situationer skador kan inträffa under en tur.
3. Ge exempel på vilka skador som kan inträffa under en tur.
4. Vilken typ av skador kan du hantera med ditt första hjälpen-material?

Hypotermi och Hypertermi/värmeslag

Känna till och förstå faktorer som bidrar till hypotermi och ha strategier för att undvika nedkylning. Tidig insats gör att du kan häva nedkylningen innan den påverkar kroppens temperatur på ett farligt sätt. Första tecknet på hypotermi är att köldskakningarna börjar avta utan att kroppstemperaturen höjts. Det är ett tecken på att kroppstemperaturen sjunkit ytterligare och hjälp behövs – det kan finnas skäl att larma 112 om man inte är helt säker på att man har kunskap och resurser att häva nedkylningen. Rätt klädsel minskar nedkylningen, i ett tidigt skede kan du häva nedkylningen med klädbyte, varm dryck och fysisk aktivitet.

Känna till och förstå faktorer som bidrar till hypertermi ex vätskebrist, saltbrist, luftfuktighet och klädsel.

Exempelfrågor

1. Hur förhindrar du hypotermi?

Svar: *Rätt klädsel, snabb hjälp att komma upp ur vattnet, att ligga på kanoten och paddla sig fram minskar nedkylningen om man misslyckas med en kamraträddning, byta kläder efter en kapsejsning och fysisk aktivitet.*



Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

2. Vilka tecken kan man se på en person som är på väg att drabbas av hypotermi?

Svar: Förhöjd hjärtrytm, försämrad koordinations- och koncentrationsförmåga, obehagligt kall, skakningar, inåtvänd/ouppmärksam, minskade kropps rörelser och trötthet.

3. Hur förhindrar du Hypertermi?

Svar: Dricker så att vätskebalansen bibehålls, tänker på salttillförseln om man svettas mycket, undviker att paddla när det är hett och fuktigt samt anpassar klädsel inklusive huvudbonad.

4. Vilka tecken kan man se på en person som är på väg att drabbas av hypertermi?

Svar: Ökad kroppstemperatur, trötthet, yrsel och huvudvärk, blossande röd/torr (svettning avstannar), kontaktsvårigheter och förvirring i de inledande faserna.

Utrustning

Val av utrustning som är anpassad till de fysiska förutsättningarna hos kanotisten är viktig och kunskap om att använda utrustning visas praktiskt under turen.

Kanot och paddel

Exempelfrågor på anpassad utrustning:

1. Vad är en bra paddellängd?
2. För och nackdelar med paddelbladens storlek?
3. Kan du namnet på två olika paddeltyper?
4. Vad innebär det för kanotens egenskaper långa köllinje respektive rundad botten?

Klädsel

Exempelfrågor

1. Vilken klädsel skulle du använda vid paddling vid kyligt väder och kalla vatten?
2. Hur gör du för att synas i vatten med båttrafik?

Extrautrustning för att klara ut "vanliga" händelser.

Exempelfrågor

1. Vad är bra att ha med vid dagsturer?

Svar: Torra extrakläder, förpackade vattentätt. Första hjälpen, reparationsmaterial, extra mat och dryck samt reservpaddel. Bogserlina och telefon i gruppen.

Turplanering (progression/känna på)

Veta vilka frågor man ska ställa sig för att planera en dagstur på ett bra sätt. Där ingår även kunskaper som finns under övriga rubriker som ger grundförutsättningar för planerna som kunskap, årstid, utrustning, väder, vatten etc.

Exempelfrågor:

1. Vilken fart kan du hålla under en 4-timmars tur med din kanot i rådande förhållanden? Finns restriktioner för paddling i området? Hur man planerar man för en grupp där olika viljor och erfarenheter styr?

Svar: Se till att "alla" är med på tåget. Att alla vet hur man ska paddla (alla har sett turen på karta). Att det är planerat hur ofta man ska stanna (på ett ungefär), var det finns bra ställen att komma upp på land och när man bryter för pauser. Dessutom ska det finnas en reservplan utifall att vädret ändras och det inte blir som man tänkt sig.



Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

2. Vid en längre paddlingstur, hur ofta är det läge att ta en paus?

Svar: Paus 5 minuter varje timme är en riktlinje man inte bör underskrida. Rast åtminstone var 3:e timme.

Kost (känna till och börja tänka)

Vätska – kan innehålla något salt (dvs vara isoton) men socker behövs normalt inte. Om man inte dricker sjunker prestationsförmågan snabbt.

Exempelfrågor

1. Hur ofta ska man dricka?

Svar: Beroende på temperatur och ansträngningsgrad men viktigt att inte förlora vätska under paddlingen.

2. När ska man äta i förhållande till paddlingen?

Svar: Om man äter protein, kolhydrat och dricker inom 15 minuter efter träningen så återhämtar kroppen sig snabbare.

3. Vad är viktigt att äta under en långtur?

Svar: Kolhydrater som är den viktigaste energikällan då du tränar. Det finns bla i potatis, ris, pasta, och bröd. Normal husmanskost ger en bra grund att stå på även vid paddling. Fett är också en energikälla men i något mer koncentrerad form än kolhydrater. Detta behövs bla för att skydda inre organ och för att ge energi vid lågintensivt arbete. Bra fetter finns bland annat i olivolja, rapsolja, avokado, fet fisk och nötter.

Navigering

Kunna använda karta och kompass för att identifiera tydliga landmärken och avgöra vilken position man har. Kanotisten ska ha kunskap om hur navigation går till, med hjälp av karta och kompass. Om kanotisten har med GPS ska denne även kunna använda den för sin navigation.

Exempelfrågor

1. Vilka fördelar finns med den topografiska kartan jämfört med ett sjökort?

Väder

Kunna tolka och förstå väderrapporter från olika källor.

Exempelfrågor

1. Varifrån kan du få väderinformation?
2. Vilken är den viktigaste informationen i väderrapporten när det gäller paddlingstur?

Teknik (progression/känna till och börja tänka)

Det handlar till en liten del om teoretiska kunskaper med syfte att kanotisten ska börja tänka på vad som sker under ett paddeltag. Fokus ligger på den praktiska färdigheten som visas under examinationen.

Exempelfrågor

1. Vilka är grundförutsättningarna för en god paddlingsteknik (vad är gemensamma faktorer för en effektiv paddlingsteknik som minimerar risk för skador)?

Svar: En bra teknik handlar om effektivitet och en strävan efter att skapa högsta möjliga fart med en given kraftinsats. Två grundbultar samt en "bonus" för att få till en god teknik.



Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

- *Använd hela kroppen och engagera framför allt stora muskelgrupper som kan skapa mycket kraft. (Desto fler och större muskelgrupper som kan engageras, desto mindre kraft behöver du använda i ett enskilt paddeldrag)*
- *Använd kraften när paddeln har ett bra läge i vattnet (rikta kraften åt rätt håll). För att få fäste i vattnet och en så framåtriktad kraft som möjligt under drivfasen ska man sträva efter att paddelns vinkel i förhållande till vattnet är "positiv" vid isättet och sedan vertikal under hela drivfasen, då kraftöverföringen sker.*
- *Sen tillkommer timing och rytm i paddlingen för att optimera effekten av kraftinsatsen.*

Gruppdynamik (progression/känna till och börja tänka)

Kanotisten ska bidra positivt till gruppens sammanhållning. Det är viktigt att fundera på sin egen roll och hur ens eget agerande påverkar andra.

Exempelfrågor

1. Åt vilket håll ska man väja när man möter andra kanoter/båtar?
2. Hur gör du övriga gruppen uppmärksam om någon i gruppen kapsejsat?

Medvetenheten är viktig både om vad som händer dem själva och andra i gruppen. De behöver inte vara ansvariga för andra men de ska arbeta tillsammans och hjälpa varandra genom kommunikation och att se till att de håller avstånd till andra så att de inte hindrar deras manövrar i kanoten. Som medlem i en ledarledd grupp ska kanotisten förstå sin roll på vattnet, följa överenskomna metoder för att hålla kontakten inom gruppen så att alla "är med".

Kanotisten ska börja tänka i banor hur man ska undvika risker som kan uppstå genom att ha rätt utrustning, kommunikationsstrategier som alla i gruppen känner till, ta reda på förutsättningarna i de vatten man paddlar på, väderutsikter etc. Även att i förväg bestämma vem som har tät, "svans", vem man har extra kontakt med om gruppen är stor, vem man i första hand hjälper osv.

Mental träning (progression/känna till och börja tänka)

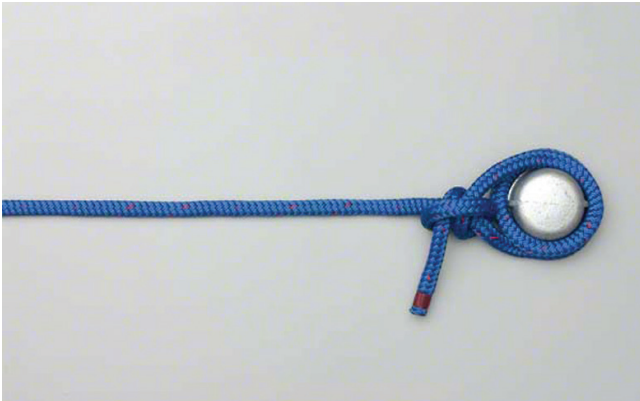
Ge exempel på hur du kan träna avslappning som är en plattform för att gå vidare till mental träning.

Spänningsreglering genom exempelvis avslappning, andningsövningar, spänn/slappna av.



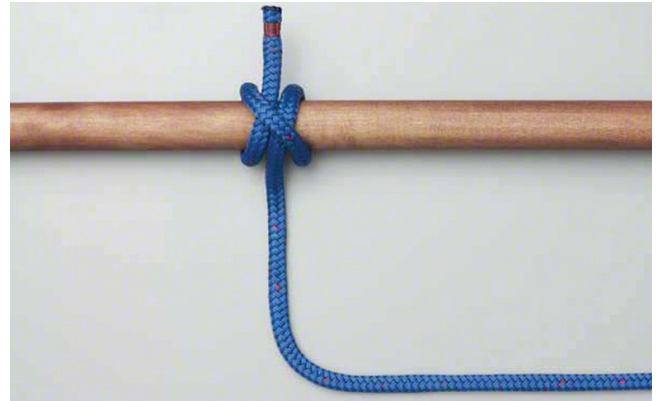
Examinationshandledning för nivå 3 blå havskajak i Paddelpasset

Knopar



Två rundtörnar och dubbelt halvslag om egen part
(Round turn and two half hitches)

<http://www.animatedknots.com/roundturn/index.php>



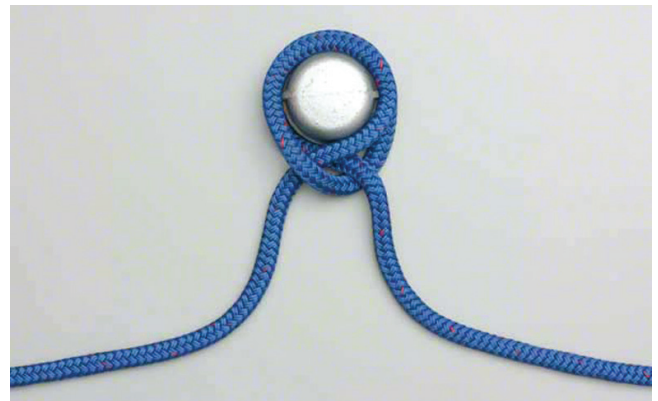
Dubbelt halvslag (clove hitch)
Använda repänden

<http://www.animatedknots.com/cloveend/index.php?LogoImage=LogoGrog.jpg&Website=www.animatedknots.com>



Överhandsknop i åtta (figure of eight)

http://www.animatedknots.com/fig8_/index.php?LogoImage=LogoGrog.jpg&Website=www.animatedknots.com



Använd loop (Clove Hitch Using Loops)

<http://www.animatedknots.com/clove/index.php?LogoImage=LogoGrog.jpg&Website=www.animatedknots.com>



Pålstek (bowline)

<http://www.animatedknots.com/bowline/index.php?LogoImage=LogoGrog.jpg&Website=www.animatedknots.com>



**SVENSKA KANOTFÖRBUNDETS
utbildningskommitté vill rikta ett tack till;**

Werner Berg som har donerat medel för att göra kanotidrotten ännu säkrare. Tack vare donationen och medel från Svenskt Friluftsliv har vi fått resurser att producera materialet.

Våra samarbetspartners Sjösäkerhetsrådet och Naturvårdsverket som inom sina specialområden stöttat framtagning av faktadelar.



Svenskt Friluftsliv



SJÖFARTSVERKET
Sjösäkerhetsrådet