



Protokoll för Paddelpassetts Havskajak Nivå 4 Röd

Syfte

Paddelpassetts nivå 4 Röd havskajak motsvarar en förmåga att paddla säkert och kompetent på havet i förhållanden upp till seastate 4 och vindar upp till 4-6 beaufort. Paddlaren ska ha förmåga att hantera utmaningar som kan förväntas i den miljön. Där ingår att på ett kompetent sätt hantera räddningssituationer. Paddlaren ska också ha utvecklat en gruppedvetenhet anpassad för dessa förhållanden.

Plats

Examinationen ska genomföras i en miljö med 4-6 Beaufort vindar och seastate 4 enligt WMO. 6 - 13 meter/sekund och 1,25-2,5 meter höga vågor. Hänsyn ska tas till faktorer som tex våglängd i relation till våghöjd. Brytande vågor ska finnas. Examinationen ska inkludera överfart över öppet vatten.

Beaufort Wind Scale

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Calm	Light Air	Light Breeze	Gentle Breeze	Moderate Breeze	Fresh Breeze	Strong Breeze	Near Gale	Gale	Strong Gale
Light Winds					High Winds			Gale-force	
<1 mph	1-3 mph	4-7 mph	8-12 mph	13-18 mph	18-24 mph	25-31 mph	31-38 mph	39-46 mph	47-54 mph
<1 knot	1-3 knots	4-6 knots	7-10 knots	11-16 knots	17-21 knots	22-27 knots	28-33 knots	34-40 knots	41-47 knots
<0.3 m/s	0.3-1.5 m/s	1.6-3.3 m/s	3.4-5.5 m/s	5.5-7.9 m/s	8.0-10.7 m/s	10.8-13.8 m/s	13.9-17.1 m/s	17.2-20.7 m/s	20.8-24.4 m/s

World Meteorological Organization sea state code [\[edit \]](#)

The WMO sea state code largely adopts the 'wind sea' definition of the [Douglas Sea Scale](#).

WMO Sea State Code	Wave height	Characteristics
0	0 metres (0 ft)	Calm (glassy)
1	0 to 0.1 metres (0.00 to 0.33 ft)	Calm (rippled)
2	0.1 to 0.5 metres (3.9 in to 1 ft 7.7 in)	Smooth (wavelets)
3	0.5 to 1.25 metres (1 ft 8 in to 4 ft 1 in)	Slight
4	1.25 to 2.5 metres (4 ft 1 in to 8 ft 2 in)	Moderate
5	2.5 to 4 metres (8 ft 2 in to 13 ft 1 in)	Rough
6	4 to 6 metres (13 to 20 ft)	Very rough
7	6 to 9 metres (20 to 30 ft)	High
8	9 to 14 metres (30 to 46 ft)	Very high
9	Over 14 metres (46 ft)	Phenomenal



Protokoll för Paddelpassets Havskajak Nivå 4 Röd

Utrustning

Havskajak, dubbelpaddel, säkerhetsutrustning

Förkunskaper

Paddlaren ska ha klarat Paddelpassets nivå 3 Blå Hav (eller motsvarande kunskaper) och ha erfarenhet av ett flertal turer i de förhållanden som beskrivs för nivå 4 Röd.

Genomförande

Examinationen för nivå 4 röd, kan genomföras som en hel examination under en dag (minst 6 timmar) där alla momenten checkas av eller uppdelad på två block. Blocken kan genomföras på olika platser med olika examinators, efter ett block blivit godkänt har man 12 månader på sig att genomföra det andra blocket. Blocken behöver ej göras i nummerordning. Vissa moment finns med i båda blocken och ska bli godkända vid båda examinationstillfällena. Se vad som ingår i varje block längst ner i dokumentet.

TEKNISK STANDARD

Sjösättning och ilandstigning

Paddlaren ska visa på sjösättning och landstigning med en teknik som är lämplig för rådande förhållanden. I detta ingår landning och sjösättning i surf med 1 meter höga vågor och/eller vid klippor utsatta för vågor. Det kan innebära att behöva simma i land och till kajaken med hjälp av bogserlina.

Energieffektiv paddlingsteknik

Paddlaren ska demonstrera en energieffektiv fram- och bakåtpaddlingsteknik. Examinatorn tittar efter: Korrekt och dynamisk sittposition, Korrekt isätt och upptag av blad, Bålrotation, Kursstabilitet, Tillräckligt med kraft för att hantera vågor och vind, Korrekt och dynamisk fattning av paddeln.

Svänga och vända kajaken

Vändning åt bägge riktningar med ändamålsenlig teknik och taktik. Examinatorn tittar efter: Paddelblad under ytan, Utsträckt arm för god räckvidd, armbåge lätt böjd, Bålrotation, Kantning, Användning av trim, Hänsyn till vågor och vind. Kandidaten ska kunna använda en variation av tekniker för att vända och svänga.

Nödstopp

Ergonomiskt och effektivt nödstopp framåt och bakåt. Paddeln nära kroppen, tydlig bålrotation.

Sidoförflyttning, med och utan fart framåt.

Genomförs åt båda håll. Bibehållen parallellförflyttning, bladet djupt, tydlig bålrotation, nära vertikalt skaft. Kantning för att minska motståndet.

Höga och låga stöd i brytande sidsjö

Genomförs på båda sidor där brytande vågor kommer från sidan och åstadkommer sidsurf. Låga stöd med vattnet över kapellkanten, höga med vatten upp till midjan. Bibehållen "box".

Akterligt roder

Paddlaren ska kunna hålla kajaken i en rak kurs under surf med paddeln kvar på samma sida om kajaken. Bladet ska vara placerat i en upprätt position bak mot aktern.



Protokoll för Paddelpassetts Havskajak Nivå 4 Röd

Hantering av vågor och vind

Demonstrera förmåga att hantera vågor från alla riktningar. Paddlaren ska även ha en effektiv teknik för att svänga i aktuella vindförhållanden, använda trim med kroppen, skädda och packning, samt använda en energieffektiv och ergonomiskt riktig isättning och upptag av paddeln, i kombination med kantning av kajaken. Timing och att använda vind och vågor till sin fördel är andra tecken på energieffektivitet.

SÄKERHETSSTANDARD

Planering

Paddlaren ska visa förståelse för vad som ingår vid planering av en tur på havet, som t ex områden med restriktioner, utrustningsbehov, betydelse av väderprognoser, pauser och mat samt reservplaner. Paddlaren ska kunna visa en planering som är rimlig för att undvika överbelastning/överansträngning. Paddlaren ska dessutom kunna följa förändringar i vädret och gruppmedlemmarnas kapacitet och planera om utifrån dessa observationer. Känna till faror i andra geografiska områden, såsom tidvatten, strömmande vatten, mudflats, och medelhavsvindar.

Navigation

Paddlaren ska kunna passa kartan, räkna ut avstånd och uppskatta tid mellan två punkter och identifiera särskilda objekt som bekräftar positioner. Paddlaren ska också använda kompass vid öppen överfart. Paddlaren ska känna till märken för farled, grund och fiskeredskap. Paddlaren ska även klara av enklare navigering i mörker i de fall examinationen genomförs i de förhållandena.

Självräddning

Paddlaren ska visa en fullständig roll i den aktuella miljön. Paddlaren ska även klara minst en annan metod för självräddning.

Första Hjälp

Visa på en god förståelse för hypo-, och hypertermi i samband med paddling (orsaker och symptom). Klara av grundläggande första hjälpen som t ex skärskador, stukningar och skavsår. Paddlaren ska inneha ett första hjälpen-certifikat som inte är äldre än 3 år.

Räddning och bogsering

Paddlaren ska kunna undsätta en annan paddlare med flera metoder. Paddlaren ska ha en för omständigheterna anpassad bogserlina och vara medveten om behovet av flexibilitet samt med lätthet kunna starta och avsluta bogseringen. Bogseringssystemet ska kunna frigöras under belastning, och linan ska flyta. Paddlaren ska kunna demonstrera bogsering av såväl en som flera kajaker. Paddlaren ska även kunna ta initiativ för bogsering vid assistans av räddning för att exempelvis hindra att driva in i farlig miljö.

Knopar

Knyta och ge exempel på användningsområden för:

- Pålstek, för att göra ögla vid t ex livräddning från land.
- Åttaknop, för att t ex göra stoppknut som går att få upp efter belastning
- Två rundtörnar med dubbelt halvslag runt egen part, för att t ex göra fast båtar med rep under belastning.
- Dubbelt halvslag, vid exempelvis förtöjningar.



Protokoll för Paddelpassets Havskajak Nivå 4 Röd

UTRUSTNINGSTANDARD

Paddlaren ska ha lämplig och anpassad utrustning som är relevant för den aktuella turen/examinationen. Eventuell lånad utrustning kommer att bedömas som om det vore paddlarens egen. I händelse av att avgörande utrustning saknas, kommer paddlaren inte kunna genomföra examinationen. Nedan beskrivs utrustningen i detalj.

Kajak och paddel

Kajaken ska ha en god flytkraft även med vattenfylld sittbrunn. För och akter på kajaken ska vara utrustade med gripbara handtag utan risk att fastna med handen. Däckslinor ska väl sträckta och förankrade. Paddelns längd och blad ska vara anpassade till individen.

Personlig klädsel

Klädseln ska vara lämplig för de förväntade förutsättningarna och ska inkludera vindtät och vattentät klädsel samt lämpliga skor.

Flytväst, hjälm och kapell

Flytväst med minst 50 N flytkraft och visselpipa ska bäras. CE-godkänd hjälm ska finnas och kunna tas fram och användas under paddlingen. Kapellet ska ha en fungerande stropp för snabb evakuering.

Övrig säkerhetsutrustning

Detta ska finnas med:

- Karta eller sjökort
- Lätt tillgänglig kompass
- Reservpaddel
- VHS Radio eller mobiltelefon /PLB/Spot etc.
- Lång och kort bogserlina
- Kniv
- Första hjälpen-utrustning innehållande minst första förband, sporttape, plåster och fästingborttagare.
- Reparationsutrustning

Rekommenderad utrustning

- Bandslinga
- Karbinhake
- Rök/lys-signal för nödsituationer

Extrakläder i vattentät förvaring

Klädseln ska vara användbar i rådande omständigheter och kunna förhindra hypotermi.

Lunch

Lunch, varm eller kall, och varm dryck ska medföras.

Personlig nödutrustning

Reservmat, visselpipa, vindsäck eller motsvarande skydd stor nog för 2-4 personer, pannlampa, tändare/tändstickor.



Protokoll för Paddelpassets Havskajak Nivå 4 Röd

Teori

Miljö

På röd nivå förekommer paddling i ytterskärgård. Denne paddlare är erfaren och har paddlat aktivt i flera år och har kunskaper som speglar en hög grad av medvetenhet. Paddlingstekniskt kännetecknas det av en god rörelse-effektivitet. Inom miljöområdet motsvarar det en god förmåga att göra miljömedvetna val och reflektera över förhållningssätt och miljökonsekvenser. Dessa paddlare förväntas vara goda förebilder för sin omgivning och har därmed en påverkansmöjlighet i relation till andras miljöbeteenden och attityder.

Miljöbeteende

Paddlaren gör medvetna val och reflekterar över sina val i relation till sin miljöpåverkan, från planering till hemkomst. Visar på en fullgod hantering av allemansrätten och föreskrifter. Påverkar sin omgivning genom att föregå med gott exempel och stöttar andra i att agera miljömässigt och i att utveckla sin relation till naturen.

Naturkänsla

En paddlare på Röd nivå känner sig som hemma, lugn och nyfiken i de miljöer där examinationen äger rum och kan hantera den anspänning som uppstår vid en extra utmaning. Denne har upplevt naturen från dess många sidor, i kyla regn, sol och värme och kan ge uttryck för hur dessa möten bidragit till hur paddlaren konstruerat sin relation till naturen.

Paddlaren ska kunna reflektera över sin natur-relation och faktorer som bidragit till att den är sådan som den är. Hon eller han kan även beskriva sina miljömässiga värderingar eller attityder och sin förståelse för konsekvenserna av dessa.

Faktakunskaper

Paddlaren ska ha en uppfattning om skillnader mellan de olika naturmiljöer där man kan färdas som röd paddlare, från insjö till ytterskärgård.

Har god kännedom om djur och -naturskydd, regler och allemansrätten.

Kan beskriva och resonera kring hållbarhetsbegreppet eller det ekologiska fotavtrycket samt koppla det till sin egen och andras paddling.

Denne paddlare kan resonera kring någon regional eller nationell fråga som har betydelse för den omgivande naturmiljön. Kan även reflektera kring något av de miljöingrepp som finns på den plats där examinationen äger rum och olika sätt att påverka dessa.

Säkerhet

Paddling i de förutsättningar som kan råda på denna nivå medför ökade risker genom de naturliga faror som finns, parallellt med det potentiellt långa avståndet till hjälp. Rött paddelpass kan även innebära att man kan ha ambitioner eller erfarenheter av paddling utomlands som ställer krav på förståelse för säkerhetsrisker på den platsen.

Exempelfrågor

- Resonera kring de naturliga faror (kopplat till miljön) som finns i ytterskärgården
- Beskriv skillnader mot att paddla i andra europeiska länder och vilka åtgärder som är lämpliga att ta på någon av de platserna.
- Vilka mänskliga faror (kopplat till paddlaren och andra människor) kan förväntas i dessa miljöer?
- Ge exempel på åtgärder som främjar en säker tur med fokus på:
 - o Människorna
 - o Utrustningen
 - o Miljön
- Ge exempel på hur du gör för att bedöma och hantera risker under en paddeltur.



Protokoll för Paddelpassets Havskajak Nivå 4 Röd

- Beskriv hur samband mellan gruppdynamik, mat och kyla kan påverka säkerheten samt vilka kännetecken som kan tyda på att respektive faktor är i risk.

Paddlingsteknik

Exempelfrågor

- Vilka är grundförutsättningarna för en god paddlingsteknik (vad är gemensamma faktorer för en effektiv paddlingsteknik som minimerar risk för skador)?
- Hur kan man använda kroppen som trim för att underlätta svängar i hård vind?
- Hur påverkar faktorer som paddelns längd och bladens storlek paddlingstekniken?
- Var i kroppen är det fördelaktigt att ha god rörlighet som paddlare?

Gruppsvar och gruppdynamik

Som Röd paddlare ska man ha förståelse för skillnader och likheter mellan en ledarledd tur och kompistur, ur ett ledarskaps- och gruppdynamiskt perspektiv.

Man ska som paddlare i en grupp kunna vara aktiv så att gruppen som helhet hanterar nödvändiga ledarskapsfrågor och klarar sin kommunikation. Det handlar om att klargöra:

- Att var och en har adekvat personlig utrustning
- Befintlig säkerhetsutrustning inom gruppen
- Deltagarnas kunskaper och aktuella kapacitet i relation till turen, vatten- och väderförhållanden
- Turplanering
- Säkerhetsgenomgång
- Ledning och navigation under turen
- Principer för beslutsfattande och hantering av minoritetsåsikter

I gruppsvar ingår att under paddlingen ha en god överblick och kontakt med gruppen, att kunna ha en bred och utåtriktad uppmärksamhet på medpaddlare, omgivning, utrustning och miljö/väder.

Dessa delar examineras under praktiskt genomförande.

Exempelfrågor

- Hur kan du som gruppmedlem göra för att ta reda på dina paddlingskompisars kapacitet innan och under en paddlingstur inför att ni ska göra en öppen överfart?
- Hur kan du använda ovanstående information för att bidra till att gruppen ska kunna fatta beslut?
- Ge exempel på hur grupptänkande ("Groupthink", innebär att det saknas kritiskt tänkande och att alla gruppen håller med varandra utan att ifrågasätta) kan äventyra säkerheten under en tur.

Förändringar i version 8

Genomförande, minst 6 timmar (inte 4).

Sjösättning och landstigning, landning i surf flyttat till samma rubrik. Tillägg förtydligande av landning på vågutsatta klippor.

Hantera vågor och vind, tillägg Timing och att använda vågor och vind till sin fördel

Vända och svänga, tillägg att använda en variation av tekniker (svep, kontrung, låga & höga stöd, kantning).

Höga och låga stöd, tillägg "i brytande sidsjö".

Planering, tillägg att kunna planera om utifrån gruppmedlemmarnas kapacitet.

Gruppsvar & gruppdynamik, tillägg att ha uppsyn över medpaddlare och omgivning

Protokoll för Paddelpassetts Havskajak Nivå 4 Röd



Blockuppdelning

Här kommer uppdelningen av blocken som gäller om man väljer att dela upp examinationen på två tillfällen. Blocken kan genomföras på olika platser med olika examinatore, efter ett block blivit godkänt har man 12 månader på sig att genomföra det andra blocket. Blocken behöver ej göras i nummerordning. Vissa moment finns med i båda blocken och ska bli godkända vid båda examinationstillfällena. Se i dokumentet ovan för att se vad som ingår under varje rubrik.

Block 1

Sjösättning och ilandstigning
Energieffektiv paddlingsteknik
Svänga och vända kajaken
Nödstopp
Sidoförflyttning, med och utan fart framåt
Höga och låga stöd
Akterligt roder
Hantering av vågor och vind

Teori

Miljö

- Miljöbeteende
- Naturkänsla
- Faktakunskaper

Paddlingsteknik

Utrustningsstandard

Kajak och paddel
Personlig klädsel
Flytväst, hjälm och kapell
Övrig säkerhetsutrustning
Extrakläder vattentätt packat
Personlig nödutrustning

Block 2

Sjösättning och ilandstigning
Energieffektiv paddlingsteknik
Hantering av vågor och vind
Landning och sjösättning i surf/brytande vågor
Självräddning
Räddning och bogsering
Första Hjälp
Planering
Navigation
Knopar

Teori

Gruppansvar och gruppdynamik
Säkerhet

Utrustningsstandard

Kajak och paddel
Personlig klädsel
Flytväst, hjälm och kapell
Övrig säkerhetsutrustning
Extrakläder vattentätt packat
Personlig nödutrustning