

Examinationshandledning
Paddelpasset
Introduktion, nivå 1 och 2
vit - gul - grön

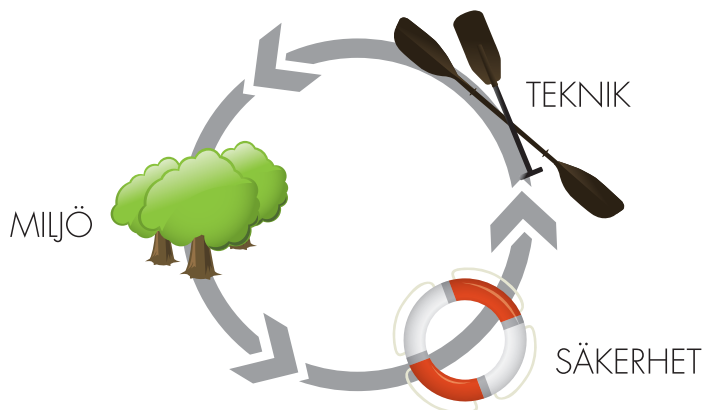


INLEDNING OCH BAKGRUND

Paddelpasset är den svenska versionen av *Euro Paddle Pass – EPP*. Materialet är framtaget genom ett gemensamt arbete mellan Sverige, Danmark, Storbritannien, Irland, Frankrike och Slovenien. Idag har även Tyskland, Finland, Litauen och Italien anslutit sig till systemet.

Miljö och säkerhet är lika viktiga delar som kanot-tekniskt kunnande.

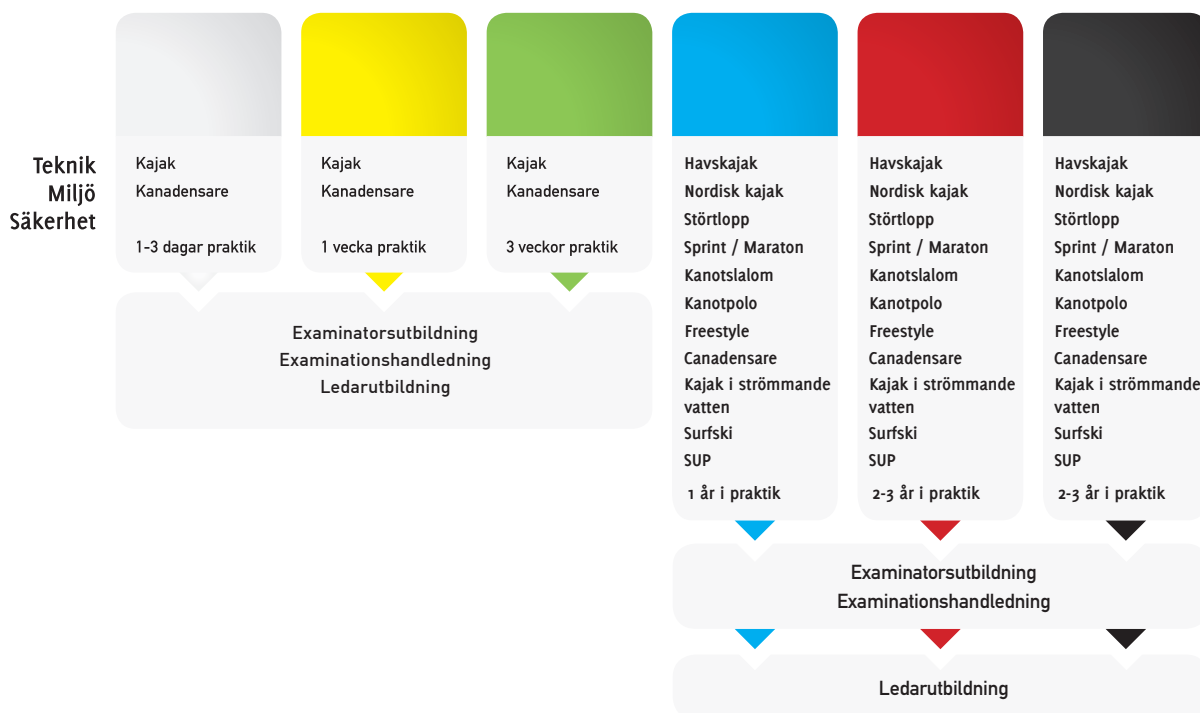
*Paddelpasset*s första nivåer - **introduktion vit**, **nivå 1 gul** och **nivå 2 grön** ingår i utbildningsmaterialet och konceptet *Lekande Kanotidrott*. Boken *Lekande Kanotidrott* ingår även som litteratur i utbildningen av examinatore. För en komplett grundutbildning som tränare krävs även *SISU Idrottsutbildarnas utbildning Plattformen*. Om man har grundutbildningen som tränare kan man bli examinatore. Till utbildningen för examinatore på de två första nivåerna av *Paddelpasset* är detta material framtaget. För introduktionsnivån - vit, krävs ingen utbildning.



Examinatorens roll

Att vara examinatore är något annat än att vara tränare. En bra tränare är nödvändigtvis inte en bra examinatore, och tvärt om. Rollen som examinatore är ny inom svensk kanotidrott, ett stimulerande och spännande uppdrag.

Lycka till!





Vad händer på examinatorutbildningen?

Introduktion till kursen

- Välkommen till EPP!
- Utdelning av handledning och material
- Examinators roll och ledarskap

Praktisk examination

Feedback kring praktisk examination

Utdelning av examinatorskort

I din roll som examinator har du två huvudsakliga ansvarsområden

A Gentemot deltagarna är ditt ansvar att examinera dem så professionellt som du förmår. Deltagarna har troligen förberett sig väl inför examinationen, och examinationen ska ge dem tillfälle att prestera "sitt bästa".

Deltagarna förväntar sig en adekvat och rättvis examination. Som examinator är du ansvarig för hela upplägget, vilket inte minst innefattar säkerheten.

B Vid examinationer förväntas du agera och examinera i linje med *Paddelpasset*s krav och nivåer. Examinationerna ska svara upp mot såväl validitet och reliabilitet.

Med validitet menas att resultaten vid en examination blir lika, oavsett vem som examinerar. För att säkra detta krävs utbildning. Reliabiliteten i examinationerna handlar om att ett givet test i en examination alltid ger samma resultat.

Som examinator ska du kunna försvara och motivera dina beslut och resultat.

Du ska vara helt säker på att genomförda tester vid examinationstillfället är de rätta testerna. För att göra examinationerna så rättvisa som möjligt är det viktigt att examinationsmiljön är så neutral och lika som möjligt, och att du agerar opartiskt.

Ledarskap vid examination

Examinationstillfället bör först och främst ses som ett utbildningstillfälle för de aktiva. Vid en målrelaterad utbildning, som Paddelpasset är, är vägen mot målet viktigare än målet i sig. För att förstärka inlärningsmomenten vid examinationen kan den med fördel genomföras som naturliga inslag i den ordinarie verksamheten. För de tre aktuella nivåerna finns lämpliga mallar och dokument som Du kan använda i den vardagliga träningen. Oavsett om examinationen är ett enskilt officiellt tillfälle eller att examinationen genomförs inofficiellt i den ordinarie verksamheten, bör de aktiva kanotisterna informeras om att examination kommer att genomföras. Många deltagare vill och behöver koncentrera sig extra vid examinationerna.

Största delarna av kanotidrotten är individuell idrott. Paddelpasset har som sagt helt och fullt ett individuellt perspektiv. Träning, aktiviteter och instruktioner genomförs dock ofta i grupp. Vid examinationer av Paddelpasset får gruppen inte vara större än åtta aktiva kanotister per examinator. Om examinationen sker som delar av ordinarie verksamhet kan gruppen vara max 12 aktiva deltagare.



Vit nivå

För examinatorer på vit nivå krävs ingen formell utbildning. För en fullgod introduktion till kanotidrotten krävs dock att utrustning som används är säker och godkänd och att Du som examinator eftersträvar att förmedla en positiv första kontakt med kanotidrotten.

Nivå 1 gul och nivå 2 grön

Examinatorer på nivå 1 gul och nivå 2 grön ska ha:

- Dokumenterad praktisk erfarenhet av att leda kanotidrott. Minst två års erfarenhet krävs.
- Genomgått lägst Steg 1, Lekande Kanotidrott, Plattformen och ha en aktuell HLR-utbildning.
- Genomgått examinationutbildning vit, gul och grön nivå arrangerad av eller via Svenska Kanotförbundet.

Examinationsupplägg

1. Förberedelser

2. Information till deltagarna

3. Genomförande av examinationen

4. Observation av genomförandet

5. Feedback till deltagarna

6. Planering av deltagarnas fortsättning

7. Utvärdering

8. Administration av resultaten

1. Förberedelser

Förberedelser är väldigt viktiga. Du behöver:

- Kunskap om examinationsplatsen.
- Praktiska förberedelser av examinationsplatsen.
- Förbereda examinationstillfället.
- Förbereda dig själv.
- Förbereda de administrativa rutinerna.

Naturligtvis behöver du känna till var du kommer att genomföra examinationen. Försäkra dig om att du och deltagarna får använda den planerade platsen och att människor som kan bli berörda känner till att en examination ska genomföras. Säkerställ att du vet var de bästa platserna för de olika momenten vid examinationsplatsen är. Välj platser med omsorg för de olika momenten, platser som underlättar för deltagarna.

Säkerställ att du är förberedd och att du vet exakt vad det är som du ska examinera och vad deltagarna ska uppnå. Vad som ska examineras framgår av testschemat för respektive nivå. Se till att du är välbekant med de olika momenten/ testerna och att du förberett genomförandet av momenten.

Naturligtvis är det viktigt att bedöma varje deltagare utifrån samma standard. Gör inte jämförelser mellan deltagarna. *Återigen, var väl påläst och insatt i testerna, momenten och upplägget för genomförande av dem.* Om du är osäker, rådfråga andra examinatorer eller ta kontakt med ansvariga på Svenska Kanotförbundet.

De administrativa förberedelserna är mycket viktiga och du måste fullgöra dina åtagande gentemot din förening eller organisation och gentemot Svenska Kanotförbundet. Från Svenska Kanotförbundet rekvirerar du det material du behöver och till dem rapporterar du resultaten från examinationerna.



2. Information till deltagarna

Förbered deltagarna genom att informera dem inför examinationen. Informationen som du ger ska vara tydlig, du behöver förbereda även detta. Säkerställ att deltagarna vet:

- Vad som ska examineras och hur detta ska gå till.
- Var examinationen ska genomföras.
- Vilken tid examinationen startar och hur lång tid den beräknas ta.

Det grundläggande är att kanotisten vet vad som ska examineras, hur det ska gå till och vad som händer efteråt. När och hur får kanotisten feedback på den genomförda examinationen, direkt i samband med examinationen eller vid ett senare tillfälle?

Kanotisten ska i samband med informationen få möjligheter att ställa alla sina eventuella frågor, det inger trygghet och lugn.

3. Genomför examinationen

Genomförandet och själva upplägget av examinationen styrs av examinatorn. Det finns många lyckade sätt att gå tillväga, vilket står examinatorn fritt. Alla moment ska ingå och de ska observeras på ett adekvat sätt.

4. Observera genomförandet

Först då du vet exakt vad som ska examineras kan du observera vad som genomförs. Därefter gäller det att vara opartisk och rättvis gentemot deltagarna. Du ska inte instruera eller på annat sätt visa vad som ska examineras, detta ska deltagarna känna till via tidigare träning och förberedelser.

Använd dina egna metoder för att notera vad du ser, använd video om du vill. Gör ett observationsschema.

En liten lathund för observationerna kan vara:

- Examinera enbart det som ska examineras.
- Examinera bara det du faktiskt ser.
- Var en icke deltagande observatör.
- Varken hjälp, underlätta eller försvåra för deltagarna.
- Om du är osäker på kriterierna för godkänt, fråga eller be om hjälp innan examinationen börjar.

Frågor till deltagarna är nödvändiga för de teoretiska delarna av *Paddelpasset*. Frågorna kan vara muntliga eller skriftliga. Vid skriftliga frågor får du vara extra observant på att vissa deltagare kan ha läs- och skrivsvårigheter och att frågorna kan ta lång tid att genomföra, rätta och gå igenom. Muntliga frågor är oftast mer användbara. Oavsett vilken metod du använder för att testa teoretiska kunskaper måste frågorna och metoden vara relevanta till momenten och testerna i *Paddelpasset*.



5. Utvärdering

Gör en egen utvärdering av genomförd examination.

- Vad hände?
- Vad kände?
- Vad lärde?

Låt gärna deltagarna utvärdera själva examinationen, antingen genom en enkel enkät, kanske bara med frågorna: Vad var bra vid examinationen? Vad kan förbättras vid en liknande examination? Det går även att låta deltagarna utvärdera muntligt. För att du ska ha nytta av utvärderingen som underlag för planering av nästa examinationstillfälle bör du spara dina egna anteckningar, samt svaren från deltagarna.

Lämpligt att utvärdera är:

- Ditt uppträdande som examinator.
- Saker du sagt eller missat att säga.
- Kvaliteten på den information som gavs till deltagarna.
- Kvaliteten och tydligheten i de frågor du ställt till deltagarna.

6. Feedback till deltagarna

Om en enskild individ inte lyckas att bli godkänd på ett eller flera moment ska hon eller han få konstruktiv, individuell feedback på det genomförda. För att förtydliga; Karin har inte blivit godkänd på sidtagen på gul nivå. Du ger Karin individuell information om varför, inte inför alla andra. Naturligtvis har du en konkret förklaring till varför hon inte blivit godkänd. – Kanotens akter följde inte med i sidoförflyttningen då Karin gjorde sidtag. Karin får tips och råd av dig hur hon kan träna och öva detta moment. Vid detta enskilda tillfälle med Karin är det bra om Du som examinator även kan informera om när och hur det erbjuds ett nytt tillfälle för examination.

En kom-ihåg-lista för feedback till deltagarna:

- Ge feedback så nära inpå examinationen som möjligt.
- Ge feedback kopplad till examinationen, inte kring någonting annat.
- Uppmuntra deltagaren att ställa sina frågor.
- Var positiv, det är din uppgift att hjälpa och stötta deltagare att fortsätta utveckla sina färdigheter.
- Ge tydliga, enkla och konkreta svar på de erhållna examinationsresultaten. Förklara vilka delar som har godkänts och beröm detta. Förklara även de delar av testen som deltagaren eventuellt har missat, hur kanotisten kan träna och utveckla detta.
- Ge förslag på vad kanotisten kan göra framöver, vad som bör tränas, utvecklas samt var och när nästa examination är planerad.
- Involvera deltagaren själv i testen. Skulle hon/han själv godkänt alla moment? Låt deltagaren ta eget ansvar för sin utveckling.
- Låt deltagaren utvärdera examinationstillfället och dig som examinator.

Använd ett positivt och trevligt språk då du ger feedback till deltagare. En lång lista med "Jag är ledsen, men..." gör inte deltagare rättvisa. Undvik situationer där deltagare upplever att resultaten av examinationen är en bedömning av honom/henne som person. Då examinationen inte har gått så bra är det inte ovanligt att kanotisten och du som examinator har olika uppfattningar om resultat, tester och genomförande. Försök undvika långa debatter, var konsekvent och tydlig.

Avsätt tid till varje deltagares feedback, då blir det rättvist och lättare för såväl dig själv som för dem att planera tidsåtgången.



7. Planera deltagarnas fortsättning

Det är nu dags att planera kanotistens fortsatta utveckling. Examinationen är genomförd, feedback har getts och utvärderingen är genomförd. Om deltagaren har klarat testerna och därmed uppnått den examinerade nivån, är det dags att gå vidare till nästa nivå. Du har då i uppgift att informera om nästa nivå och dess innehåll. Om den nivån ligger ovanför din egen kompetens som examinator, eller rör en disciplin som du inte har kunskap om ber du deltagaren kontakta en lämplig person i föreningen/på kanotcentralen eller en kontaktperson i Svenska Kanotförbundet för mer information.

Om deltagaren inte klarat testerna och den examinerade nivån, bör Ni tillsammans arbeta fram en handlingsplan för fortsatt utveckling.

- Vilka nya mål ska sättas upp?
- Gör en tidsplanering för träningen.
- Sätt upp en tid för ny examination.

Forskning på området kring handlingsplaner visar att om deltagarna skriftligen planerar sin fortsatta kanotkarriär, tillsammans med dig, är det mest troligt att planen kommer att lyckas. Inlärnings- och utvecklingsprocessen för deltagaren avslutas inte då examinationen eller en kurs avslutas. Examinationen, oavsett resultat, ska fungera som en språngbräda för fortsatta kanotaktiviteter. Examinationer är inte de enda och heller inte de bästa träningstillfällena. Kurser, ordinarie träning och egen träning ger ofta bra resultat. **Planera deltagarnas framtida kanotkarriär i en positiv anda!**

8. Administration av resultaten

Svenska Kanotförbundet administrerar Paddelpasset. Du som utbildad, godkänd examinator hamnar i ett register. I registret framgår på vilka nivåer av Paddelpasset som Du får examinera på.

Allt material som rör Paddelpasset beställs från Svenska Kanotförbundet. Från Svenska Kanotförbundet beställer Du de vita korten och kort för nivå 1 gul och nivå 2 grön samt affischer och examinationshandledning. Lekande Kanotidrott beställs från SISU idrottsböcker och broschyrerna om allemansrätten från Naturvårdsverket.

Vi har inget centralt register på deltagarna på vit, gul och grön nivå. Det är en bra idé att ha ett lokalt register på klubben som hjälp för de aktiva. Notera på "Paddelpasset – rapport" hur många kanotister du examinerar på respektive nivå vid varje enskilt tillfälle på respektive nivå.

Individperspektiv

Paddelpasset har ett tydligt individperspektiv. Den enskilda individen ska examineras, utan jämförelser med andra. Det är mot målen och de ingående testerna och momenten som den enskilda kanotisten examineras, inte i en gruppjämförelse.

Grupperspektiv, hur stor får/kan gruppen vara?

Genomförs examinationen i delar, inlagda i ordinarie verksamhet, får en utbildad examinator examinera maximalt 12 aktiva kanotister. Genomförs examinationen under ett enskilt tillfälle får en utbildad examinator examinera max åtta kanotister på gul och med sex på grön nivå.



Litteratur

Examinationsutbildning på gul och grön nivå kräver att du gått Svenska Kanotförbundets Steg 1 – utbildning (se www.kanot.com), har en aktuell HLR-utbildning samt har genomgått och godkänts på utbildning för examinatorer. Du kan få dispens från kravet om du har motsvarande erfarenhet/utbildning från tidigare system men du ska studera boken **Lekande Kanotidrott**, SISU Idrottsböcker och Svenska Kanotförbundet, 2007. I boken finns den vita, gula och gröna nivån beskriven.

Den som genomgår kursen Plattformen läser boken **Idrottsledare för barn och ungdom**, SISU Idrottsböcker, 2007. Även som rutinerad kanotledare rekommenderas du läsa även den.

Under utbildningen använder vi denna guide för examinatorer för nivå 1 gul och nivå 2 grön. Examinationsprotokoll kan du kopiera ur handledningen, du kan med fördel plasta in den så att den kan användas utomhus.

Frågor runt miljön kan du utforma med hjälp av teoriunderlaget som finns med och med det material som du beställer från Naturvårdsverket. Även annat material som produceras av Svenska Kanotförbundet eller i samarbete med ex Naturvårdsverket kan ingå så litteraturlistan kan komma att kompletteras.

Material om allemansrätten beställer du från Naturvårdsverket. Det finns en länk på hemsidan.

När du klarat kursen får du också ett kort som visar att du är godkänd examinator.

Kostnad

Kostnaden för korten till föreningar och kanotutvecklare anslutna till Svenska Kanotförbundet ligger på en låg nivå.

Priset till andra ideella organisationer och kommersiella aktörer är högre och ligger mer marknadsmässigt. Aktuell kostnad finns på Kanotförbundets hemsida.

Priset som föreningen tar ut av deltagaren beslutas av föreningen/arrangören som ställer ut korten, men ett tips är att det bör ingå i exempelvis kanotskoleavgiften.

Vit nivå
Upptäck kanotidrotten
Kajak eller canadensare





Examinationshandledning för Paddelpasset vit nivå

Upptäck kanotidrotten!

Den vita nivån, är en första introduktion till kanotidrotten. Det ställs inga krav på tekniskt utförande, målet är att skapa en positiv känsla för kanot. Alla som provar kanotidrotten, oavsett kanotmiljö, typ av kanot eller individuella färdigheter klarar normalt den vita nivån.

Alla som bedriver kanotrelaterad verksamhet kan rekquirera materialet för vit nivå från Svenska Kanotförbundet och också utfärda vita Paddelpass. Kanotföreningar, andra idrotts- eller intresseföreningar, kanotcentraler, idrottslärare är några exempel på vilka som kan jobba med paddelpasset's vita nivå. Du beställer vita kort från Svenska Kanotförbundet. Minst en gång per år samlar Svenska Kanotförbundet in uppgifter kring hur många kanotister som tagit första steget inom Paddelpasset.

Kanotisten provar på att kliva i och ur kanoten, hjälper till att bära den och bekantar sig med den kanot som ska användas; hur man styr, vad man gör om man välter, hur paddeln fungerar och så vidare. Utöver de praktiska kanotfärdigheterna finns även basala krav på kunskap om miljö- och säkerhet även på vit nivå.

Vit nivå - kajak eller canadensare alla typer är godkända

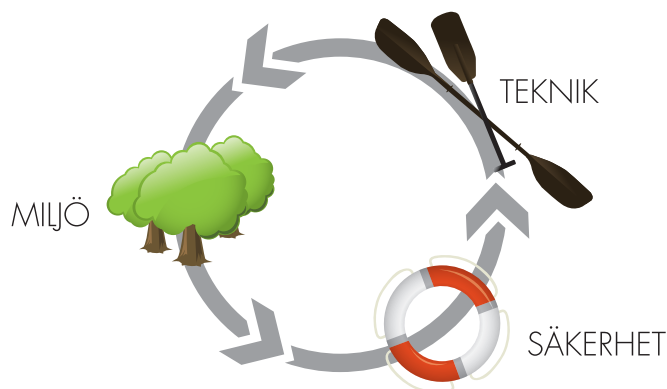
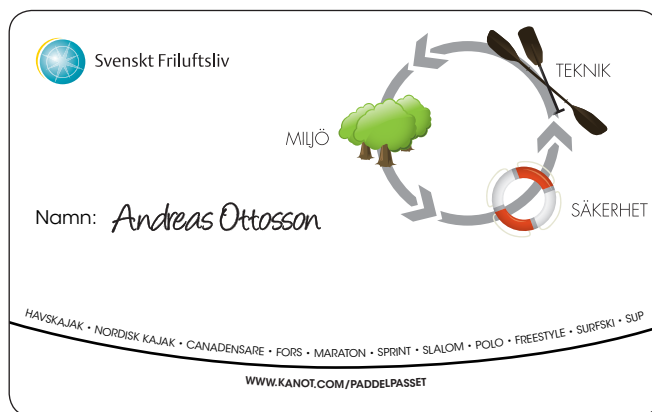
Upptäckare! Inga förhandskrav men vattenvana och simkunnighet är önskvärd.

Mål

En positiv första kontakt med och introduktion till kanotidrotten.

Anläggning

Lugnt vatten, anpassade förhållanden för nybörjare (brygga, nära till förvaring o.s.v.).





Examinationshandledning för Paddelpasset vit nivå

Examinator

Klubbledare och klubbtränare, kanotutvecklare, idrottslärare, organisationer som Friluftsrådet, Friskis och svettis, Scouter m.fl. Ingen formell utbildning eller intyg krävs. Underlag och kort rekommenderas från Svenska Kanotförbundet och antalet utfärdade pass rapporteras till Svenska Kanotförbundet.

Teknisk standard

1. Lyfta, bära och lägga i kanoten

Kanotisten lyfter och bär själv eller med hjälp av andra kanoten till vattnet och lägger i kanoten vid bryggan.

2. I och urstigning

Kanotisten går i och ur kanoten på ett funktionellt sätt på egen hand eller med hjälp.

3. Balans

Kanotisten provar de enklaste sätten att parera och balansera kanoten (lägga ner paddeln).

4. Paddling

Kanotisten paddlar minst 10 minuter. Om kanoten har roder använder kanotisten det.

Målet är att kanotisten får prova paddla en liten runda och får information om hur man kan komma vidare om man blir intresserad att lära mer.

Progression/Prova på

5. Paddla baklänges

Kanotisten provar att paddla kanoten baklänges

6. Ställa in utrustningen

Om kanoten är utrustad med fotstöd och sits, justerar kanotisten detta ensam eller med hjälp.

Säkerhetsstandard

Personlig utrustning

- Kanotisten bär flytväst i rätt storlek och på rätt sätt.
- Kanotisten tar själv eller med hjälp hand om kanot, paddel och eventuell övrig utrustning och lägger tillbaka den på rätt plats.

Uppförandekod för säkerhet, miljö och uppträdande.

Den nivå som är realistisk att hinna på vit nivå är; Kanotisten lämnar platsen utan spår.

Kanotisten presenteras för de viktigaste punkterna i Paddelpasset miljö- och uppförandekod:

- Paddla inte ensam.
- Respektera alltid naturen.

Det blir en kort genomgång av framförallt säkerhetsreglerna och att inte lämna skräp efter sig, mer hinner man inte.

Organisation och material som behövs

- Kajaker med eller utan roder eller canadensare.
- Paddlar och flytvästar.
- I materialet utgår vi ifrån att det finns en brygga att använda för i- och urstigning, men det är inget måste.

För det organisatoriska på den vita nivån gäller att;

- Kanotisterna bär kanoterna två och två – dela in i par.
- Instruktioner i mindre grupper kring i- och urstigning.
- Instruktioner och information kring kanotens delar.
- Instruktion om hur paddeln används, för framdrivning och för balans.
- En säker paddeltur.
- Instruktioner och information om utrustningen - vård och förvaring.
- Instruktioner och information om Paddelpasset miljö- och uppförandekod.

En "vanlig kort nybörjartur" med det "vanliga innehållet" räcker för att klara vita paddelpasset. Vita nivån är en uppmuntran för att stimulera deltagarna att lära sig mer.



Examinationshandledning för Paddelpasset vit nivå

Vit nivå								
Lyfta, bära och lägga i kanoten								
I- och urstigning								
Balans								
Paddling								
Progression								
Paddla baklänges								
Ställa in utrustning								
Säkerhetsstandard								
Personlig utrustning								
Miljö								
Miljö och uppträdande								

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

Examinator

Deltagare

Nivå 1
Gul
Uppmuntran
Kajak eller Canadensare





Examinationshandledning för nivå 1 gul kajak eller canadensare i Paddelpasset

Nivå 1 gul kajak eller canadensare

Efter introduktionsnivån vit kommer nivå 1 gul. Nivå 1 gul är lika för de olika kanottyperna och för de olika kanotmiljöerna till kanotidrotten. Det kan vara en kajak i strömmande vatten eller en canadensare på slätvatten.

Grundläggande på nivå 1 gul är basfärdigheter i kanotidrott och grundläggande kunskaper i säkerhet och miljö.

Uppmuntran!

Det är en fördel om deltagarna provat flera olika kanottyper. Normalt klarar deltagarna kraven efter en kurs med 6 timmars kvalitetstid på vattnet. Det är ett första steg på vägen mot att bli en kunnig kanotist. Mycket handlar om att hitta glädjen.

Under varje krav finns några kommentarer som kan vara till hjälp vid träning inför examination.

Mål

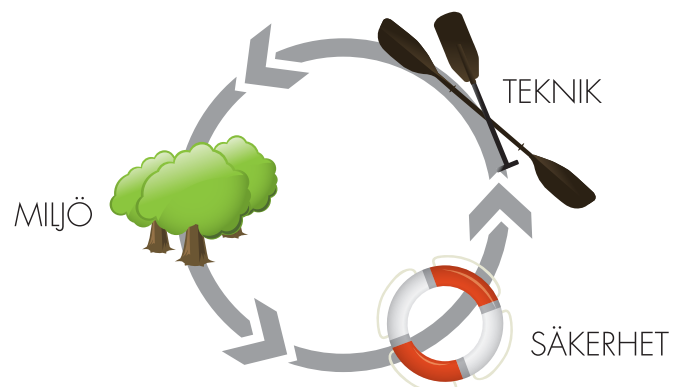
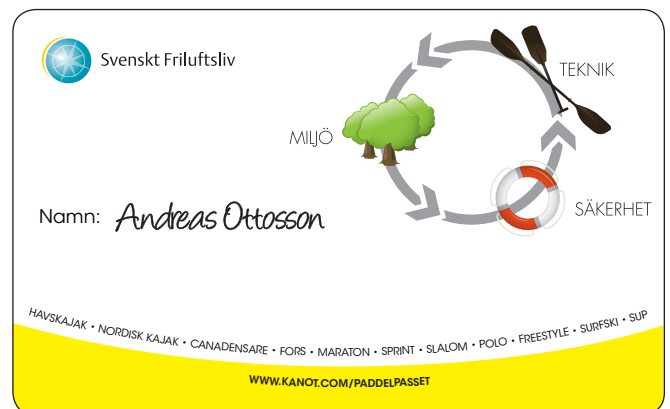
Att utmärkelsen är en uppmuntrande belöning som inspirerar till fortsatt paddling efter denna introduktion till kanotidrotten. Testerna ska uppmuntra glädje, kontrollera grunderna i hantering av kano-ten, praktisk säkerhet och respekt för utrustning och den naturliga miljön.

Anläggning

Lugnt slätvatten.

Examinator

För att utfärda gul nivå krävs ett godkännande från Svenska Kanotförbundet. Godkänd examinator är den som genomgått förbundets Steg 1 – utbildning (se www.kanot.com), har en aktuell HLR-utbildning samt har genomgått och godkänts på utbildning för examinatorer. Under en övergångsperiod kan dispens lämnas till vana kanotinstruktörer som tagit del av den aktuella kurslitteraturen och godkänts på utbildning för examinatorer.





Teknisk standard

1. Lyfta, bära och lägga i kanoten

Kanotisten ska visa god och säker lyft- och bärteknik, där benen och inte ryggen används mest. Hjälpteknik rekommenderas vid lyft och då kanoten ska bäras.

Kanoten ska läggas i vattnet med hänsyn till förhållandena som t.ex. strömmar, strandlinje, bryggor.

När kanotisten sätter sig i kanoten ska paddeln finnas inom räckhåll. I vissa fall kan paddeln även användas som hjälp för att komma i kanoten.

Kanotisten ska visa full kontroll vad gäller balans, utrustningen, vatten- och vindförhållanden då paddlingen påbörjas. Kanoten får inte tippa ofrivilligt.

En viktig aspekt är att lära sig att hantera kanoten på ett bra sätt så att den inte blir skadad. Respekt för utrustningen gör att den håller men även att man får ett förhållningssätt till sin omgivning där det blir naturligt att visa hänsyn. Hänsyn visas även till kompisar så att man hjälper andra och inte bara kräver hjälp själv.

2. Paddling framåt på en 50 meter lång bana

Kanotisten ska visa förmågan att kontrollera kanoten så att den går i en rak linje i minst 50 meter. Vissa avvikelser från den raka linjen är tillåtna men kanoten ska hela tiden föras framåt i rätt riktning utan att hela tiden pendla från sida till sida. En tumregel är att en lättsvängd kanot med äggformad botten ska hålla sig inom en kanotlängds "korridor" medan en havskajak med köl ska ha en betydligt rakare kurs.

Försök att få kanotisterna att sitta upprätt, rotera kroppen så att isättet sker långt fram och optimerar möjligheten att använda stora muskelgrupper. Uppsikt framåt är viktigt för att klara att hålla kursen. Försök att få kanotisterna att prova olika metoder för att styra beroende på kanotmodell. Påtala vikten av rätt handgrepp.

3. Stoppa

Kanotisten ska kunna stanna kanoten helt, både vid paddling framåt och bakåt. Efter fyra tag ska kanotisten ha stannat.

Uppmuntra kanotisten att bromsa rakt framåt/bakåt, snett till höger, snett till vänster så att det blir naturligt om ett verkligt hinder dyker upp.

4. Svepdrag, rotera 360 grader på stället

Vändningen ska visas både med- och motsols. Kanotisten utför en verkningsfull kombination av framåttag och bakåttag. En viss kroppsrotation ska kunna ses. Skillnad mellan olika skrovformer måste beaktas.

Påtala vikten av kroppsrotation så att kanotisten blir medveten om den effekt det får på paddeltagen. Även här bör du som tränare/examinator uppmuntra dina adepter att testa olika paddeltag, det finns inspiration att hitta i Lekande Kanotidrott.

5. Paddla baklänges

Kanoten ska paddlas baklänges 25 meter. Bålen ska vridas så att kanotisten kan titta bakåt med god uppsikt över ena eller andra axeln helst växelvis över båda.

Kanotisten bör använda baksidan av paddeln när hon/han backar. Målet bör vara att klara att paddla till en fast punkt eller backa rakt.



6. Paddla en åtta

Kanotisten ska paddla en 8-figur genom att använda en kombination av paddeltag och svep. Hon/han visar därmed grundläggande kunskaper i att kontrollera styrning och riktningsförändringar.

Har kanoten roder används det gärna i kombination med svep för att förstärka effekten av rodret.

Uppmuntra kanotisten att styra utan att titta ner på roderpinnen/pedalerna. Inspirera till att testa varierande paddeltag.

7. Paddla tillbaka till bryggan och gå ur

Kanotisten ska på ett säkert sätt ta sig till stranden eller bryggan utifrån rådande vind, ström eller typ av strandlinje/brygga. Urstigningen ska ske på ett kontrollerat sätt med bibehållen balans och utan att skada kanoten eller stranden/bryggan.

Påminn kanotisterna om att ta hänsyn till växtlighet på stranden och djurliv. Om ni har fågel-skyddsområden eller liknande med restriktioner så ska de informeras så att de vet vad som gäller. Om ni inte har sådana områden bör ni ändå påtala att de finns och att det är kanotistens ansvar att ta reda på vad som gäller om man paddlar utan ledare. Lär dem torka ur kanoten, ta lös sit-sen (beroende på modell) innan man lägger in den.

Progression/prova på

1. Sidoförflyttning

Paddelbladet ska vara väl isatt på sidan av kanoten. Kanotisten ska visa åtminstone lite överkroppsrotation. Det krävs inte att paddelskaftet är upprätt vid det här stadiet. Det är tillåtet att flytta paddelbladet i luften eller att paddelbladet förs glidande i vattnet. Det ska klart framgå att det är en sidoförflyttning men en viss vridning av kanoten i för och/eller akter är tillåten.

2. Styra

Styrning med fortsatt rörelse framåt i kanoten (kajaken/canadensaren).

Om kanoten har roder ska paddlingen fortsätta kontinuerligt även när rodret används.

Om kanoten inte har roder ska paddeln sättas i vid ena sidan av kanoten samtidigt som kanoten fortsätter framåt. Paddeln ska vara isatt vid sidan av kanoten med bladet nästan helt under vattnet. Kanoten ska fortsätta fram i en rak linje med paddeln och paddelbladet kvar på den ena sidan (rodertag).

3. Undvik att välta

Kanoten ska lutas så pass mycket att balansen nästan tappas. En låg stöttning för att återfå balansen ska visas på båda sidorna.

*Även här bör du som tränare uppmuntra dina adepter att testa olika tag, det finns inspiration att hämta i **Lekande Kanotidrott**. Inspirera till att testa gränserna, om vattnet är rimligt varmt så blir en tippning bara ett tillfälle att öva räddning på.*



Säkerhetsstandard

1. Personlig skyddsutrustning

Kanotisten måste bära flytväst och lämplig utrustning för rådande förhållanden, väder och klimat, vilket kan inkludera hjälm och skor.

Vädret, kanoten och platsen där paddlingen äger rum styr utrustningen. Använd sunt förnuft.

2. Vattenvana

Kanotisten ska visa trygghet när hon/han hamnar i/under vattnet.

Vattenvana och trygghet är det viktigaste, kunskapen att simma en längre sträcka är inte lika viktig men självklart en bra kunskap.

3. Välta, simma till land och tömma

När kanotisten välter ska hon/han behålla lugnet, hålla i paddeln, reagera snabbt för att ta tag i kanoten. Om någon del av utrustning hamnar utom räckhåll ska kanotisten simma och samla ihop all utrustning. När utrustningen är samlad simmar hon/han till land (max 10 meter) och tömmer kanoten. Kanotisten kan be om hjälp, vilket är acceptabelt så länge som det är kanotisten som ansvarar för själva tömningen.

Det är bra om kanotisten även får prova på att tippa på djupt vatten. Det kan med fördel ske som kamraträddning. Det kan även ske i bassäng om förhållandena är olämpliga ute, för kallt i vattnet och liknande. Det är bra om kanotisterna fått prova olika metoder för tömning och även är medvetna om risker för kanot och rygg om man lyfter vattenfyllda kanoter. Påminn adepterna om vikten av korrekt lyftteknik och varsamhet med materialet.

Uppförandekod för säkerhet, miljö och uppträdande

Kanotisten ska känna till och visa förståelse och uppskattning för landets miljölagstiftning. Om kanotisten ska paddla i andra områden/länder ska de uppdatera sina kunskaper så att de känner till gällande bestämmelser. Vi ska prioritera grunderna då kanotisten inte är mogen att paddla på egen hand. Det innebär att några av rubrikerna visserligen gäller men att de inte behöver betonas eftersom kanotisten kommer att ha ledare med vid paddelturer.

- **Paddla inte ensam.** Att vara minst två kan vara livsavgörande vid tippning, väderomslag, skada etc.
- **Känn till din egen kapacitet och håll dig inom gränsen för den.**
- **Känn till riskerna som finns förknippade med den omgivning du paddlar i.** Kanotister syns inte särskilt bra, speciellt inte vid stora vågor, lågt stående sol och vid motljus för båtförare. Detta är viktigt att veta vid möte med båtar. Vid paddling i strömmande vatten kan det finnas avsnitt som bör undvikas.
- **Försäkra dig om att utrustningen är anpassad till den omgivning som du paddlar i och att den uppfyller alla säkerhetskrav.**
- **Respektera alltid naturen.** Vi är gäster i naturen och måste visa hänsyn, uppträda utan att störa och förstöra. Målet är att alla kanotister känner att det är en självklarhet.



Examinationshandledning för nivå 1 gul kajak eller canadensare i Paddelpasset

- **Följ Allemansrätten, miljölagstiftningen och eventuella lokala regler och föreskrifter.** Naturvårdsverkets broschyr Allemansrätten - Paddling ska belysas. Den beställs via www.naturvardsverket.se. Där betonas *se utan att störa, lämna inga spår, skyddade områden vissa tider och restriktioner vid eldning*. Har ni områden med lokala regler i er närhet ska dessa tas upp.
- **Lär dig och respektera tillträdesöverenskommelser; undvik konflikt med markägare och andra intressenter i området.** Många kanotklubbar och kanotuthyrare ligger naturskönt och i anslutning till ex fågelskyddsområden med tillträdesrestriktioner vissa tider. Även om det inte gäller er verksamhet är det viktigt att ni belyser att sådana områden finns. Exempel på olika skyltningar finns i Naturvårdsverkets broschyr. De flesta gånger uppskattas och välkomnas kanotister men kommer det flera som passerar är det extra viktigt att visa hänsyn. Att respektera hemfriden och rätten att ha sin tomt i fred gäller alltid. Visserligen kan man använda en brygga som inte ligger på en tomt om man inte hindrar ägaren men det är viktigt med ödmjukhet och lyhördhet i den situationen.
- **Vid träning och tävling, följ principerna om Fair Play.** Det är en punkt som inte kräver någon utförlig förklaring men som alltid ska uppmärksammas. Agera som en god förebild i alla lägen, såväl under träning och tävling som i andra sammanhang.

Det är önskvärt att en paddeltur på någon km har ingått i förberedelserna. Det skapar;

- *naturliga tillfällen att prata om att man måste försöka hålla koll på varandra (kommunicera) så att man kan hjälpa till/få hjälp vid behov.*
 - *ett naturligt tillfälle att tillämpa Allemansrätten.*
 - *möjligheter att fundera över vilka risker man möter och ska lära sig bedöma under en tur.*
- Kanotisterna ska lära sig skilja på kajak och*

canadensare, fördelar med olika storlekar på sittbrunnsöppningen och fördelen med att bladen är vinklade i förhållande till varandra på en paddel.

Organisation och material som behövs

- Kajaker med eller utan roder eller canadensare. Om det är en tvåmanskanot ska deltagarna paddla både fram och bak.
- Paddlar och flytvästar.
- Examinationen genomförs på lugnt vatten under lugna förhållanden.
- Bojar eller bana är bra vid momentet där rak paddling i 50 m ska bedömas, samt där paddling baklänges 25 m ska göras. Finns det inte tillgång till bojar eller banor kan du mäta upp de olika sträckorna med andra markeringar, ex bryggor eller träd.

För det organisatoriska på den gula nivån gäller att;

- Kanotisterna bär kanoterna med god och säker lyft- och bärteknik. Det är tillåtet, till och med att rekommendera, att kanotisterna bär två och två – dela in i par.
- Organisera momenten för säkerhetsstandard med gruppindelning, följejått, plats för simning, upptag och tömning.
- Instruktioner och information om *Paddelpasset* *uppförandekod*, samt gå igenom och dela ut skriften Allemansrätten och paddling, om kanotisterna inte redan har fått den.

Målet är att kanotisten kan paddla så bra att hon/han kan klara det mesta tillsammans med kamrater utan att ledaren behöver stötta med grunderna. De ska även få inblick i hur man kan gå vidare och lära sig mer med de kanoter de använt och även att det finns en mängd olika typer av kanoter. Ett tydligt mål är att de ska bli intresserade och vill lära sig mer.



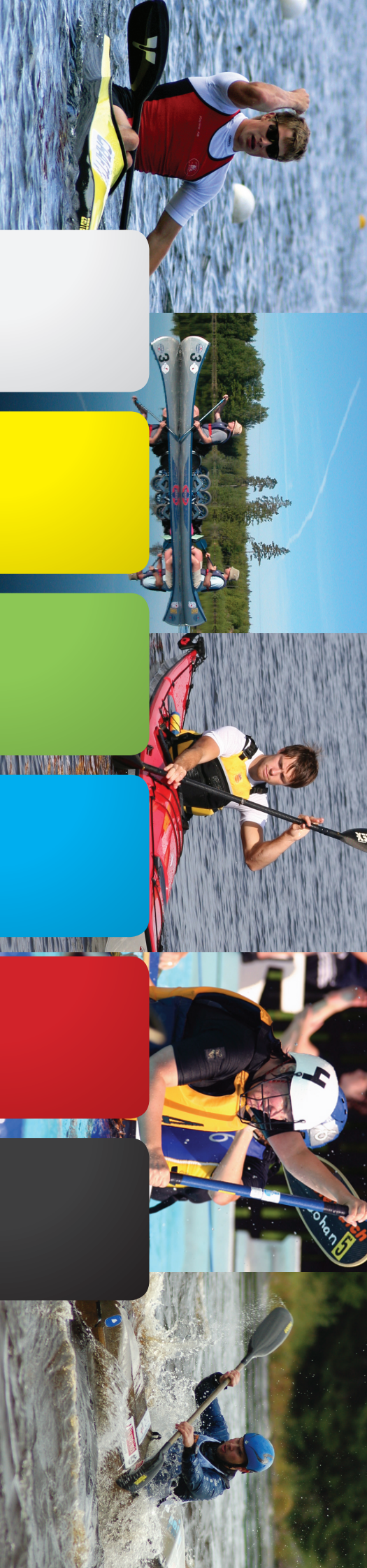
Examination för Paddelpasset

Gul nivå								
Lyfta, bära och lägga i kanoten								
Paddling framåt på en 50m lång bana								
Stoppa								
Svepdrag, rotera 360° på stället								
Paddla baklänges								
Paddla i en åtta								
Paddla tillbaka till bryggan och gå ur								
Progression								
Sidoflyttning								
Styra								
Undvik att välta								
Säkerhetsstandard								
Personlig skyddsutrustning								
Vattenvana								
Välta, simma till land och tömma								
Teori								
Miljö								
Miljö och uppträdande								

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

Examinator

Deltagare



Teknik Miljö Säkerhet

Kajak
Kanadensare

1-3 dagar praktik

Kajak
Kanadensare

1 vecka praktik

Kajak
Kanadensare

3 veckor praktik

Examinatorsutbildning Examinationshandledning Ledarutbildning



Havskajak
Nordisk kajak
Störtlopp
Sprint / Maraton
Kanoatlalom
Kano polo
Freestyle
Canadensare
Kajak i strömmande vatten
Sufski
SUP
1 år praktik

Havskajak
Nordisk kajak
Störtlopp
Sprint / Maraton
Kanoatlalom
Kano polo
Freestyle
Canadensare
Kajak i strömmande vatten
Sufski
SUP
2-3 år praktik

Havskajak
Nordisk kajak
Störtlopp
Sprint / Maraton
Kanoatlalom
Kano polo
Freestyle
Canadensare
Kajak i strömmande vatten
Sufski
SUP
2-3 år praktik

Examinatorsutbildning Examinationshandledning

Ledarutbildning

Ledarutbildning

Ledarutbildning

PADDELPASSET

Nivå 2
Grön
Utveckling

Kajak eller Canadensare





Examinationshandledning för nivå 2 grön kajak eller canadensare i Paddelpasset

Kajak och canadensare skiljs åt

Nivå 2 grön tillhör också den gemensamma kategorin. Det finns ett spår för kajaker och ett för canadensare. Svenska Kanotförbundet rekommenderar att man i kursen/kanotskolan uppmuntrar och ger kanotisterna chansen att klara kraven för både kajak och canadensare. Upplägg, mål och krav är lika för olika kanotmiljöer och typer av kanoter. Kursen bör även omfatta olika typer av kajaker/canadensare så att deltagarna får en inblick i den bredd som finns inom kanotidrotten.

Om man paddlar besättningskanot ska man paddla både fram och bak.

Nivå 2 grön är den sista nivån för nybörjare och för att uppnå nivå 2 grön bör man ha paddlat regelbundet. Utveckling, glädje och driv är nyckelord. Under varje krav finns några kommentarer som kan vara till hjälp vid träning inför examination.

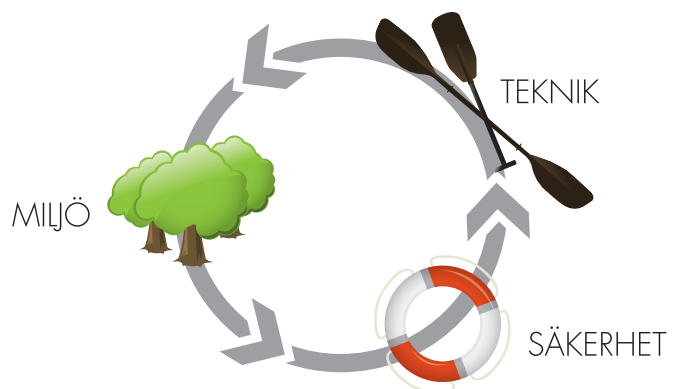
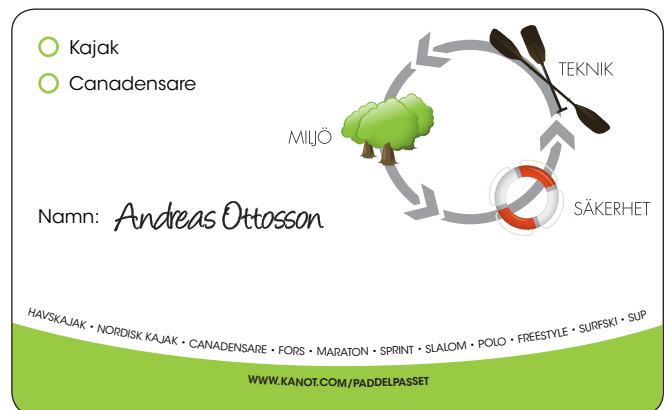
Mål

En utvecklande färdighetsnivå som täcker de grundläggande kanotfärdigheterna. Målet är att etablera ett driv i kanoten genom utvecklad förståelse för effektiv paddling, snarare än koncentration på de enskilda paddeltagen.

Examinator

För att utfärda nivå 2 grön krävs ett godkännande från Svenska Kanotförbundet. Godkänd examinator är den som genomgått förbundets Steg 1 – utbildning (se www.kanot.com), har en aktuell HLR-utbildning samt har genomgått och godkänts på utbildning för examinatorer. Under en övergångsperiod kan dispens lämnas till vana kanotinstruktörer som tagit del av den aktuella kurslitteraturen och godkänts på utbildning för examinatorer.

Examinatorn kryssar på deltagarens kort om kortet gäller för kajak, canadensare eller båda kanoterna.





Uppförandekod för säkerhet, miljö och uppträdande

Fortfarande är kanotisten "nybörjare". Vi fortsätter att prioritera grunderna.

Det är inget krav, även om det är önskvärt, att de som tränar för nivå 2 grön tidigare har examinerat på Paddelpassetts nivå 1 gul. Detta innebär att du måste repetera kraven från nivå 1 gul.

- **Paddla inte ensam.** Att vara minst två kan vara livsavgörande vid tippning, väderomslag, skada etc.
- **Känn till din egen kapacitet och håll dig inom gränsen för den.** Att klara en kapsejsning med kamraträddning ingår i examinationen. Det är dock skillnad på att klara det under lugna, förberedda förhållanden och oförberett med vågor, vind och kanske kallt vatten. Stressfaktorn är viktig att ha med i beräkningen, både sin egen och kamratens.
- **Känn till riskerna som finns förknippade med den omgivning du paddlar i.** Kanotister syns inte särskilt bra. En repetition av kraven på gul nivå. Vidga gärna "vyerna" och ta uppförhållanden från andra vatten som man inte möter "hemma".
- **Försäkra dig om att utrustningen är anpassad till den omgivning som du paddlar i och att den uppfyller alla säkerhetskrav.** Passar flytvästen, valde kanotisten en lämplig kanot, är klädseln anpassad till omgivningen? Prata om varför kanoter är utformade på olika sätt.
- **Respektera alltid naturen.** Vi är gäster i naturen och måste visa hänsyn, uppträda utan att störa och förstöra. Uppmärksamma beteenden under examinationen mer än teoretisk kunskap.
- **Följ Allemansrätten, miljölagstiftningen och eventuella lokala regler och föreskrifter.** Naturvårdsverkets broschyr Allemansrätten ska belysas. Den beställs via www.naturvardsverket.se. *Inte störa - inte förstöra* betonas men även information kring hemfriden, skräp och eld tas upp. Nya punkter är camping, hundar, fiske, blommor och bär. Motorfordon och jakt berörs också men det kan vi glida förbi. Däremot bör du som ledare informera om fridlysta växter och vad man måste tänka på vid camping.
- **Lär dig och respektera tillträdesöverenskommelser; undvik konflikt med markägare och andra intressenter i området.** En repetition av kraven på gul nivå som följs upp i den praktiska "vardagen" vid examinationens paddeltur. Fågelskyddsområden med tillträdesrestriktioner vissa tider, respekt för hemfriden och fridlysning tas upp under Allemansrätten. Här handlar det om en praktisk tillämpning av Allemansrättens krav på hänsyn.
- **Vid träning och tävling, följ principerna om Fair Play.** En punkt som alltid ska uppmärksammas. Agera som en god förebild i alla lägen, såväl under träning och tävling som i andra sammanhang.



Examinationshandledning för nivå 2 grön kajak eller canadensare i Paddelpasset

Examinationen är en paddeltur på minst två timmar. Under träningen inför examinationen är en tur med övernattning något som kan bidra till ett livslångt intresse för natur och kanot. Det ger ett naturligt tillfälle att praktisera de nya krav som tillkommit på grön nivå. Det du som instruktör bör fokusera på i båda fallen är att kanotisten tar till sig och tillämpar Allemansrätten och respekterar naturen som ett naturligt förhållningssätt.

Om du väljer att genomföra en tur med övernattning, gör det enkelt. För många är det kanske första gången i tält och bara det kan utgöra ett spänningsmoment utan att man behöver byta omgivning. Området i er absoluta närhet kan till och med vara den bästa lägerplatsen.

Kanotisterna ska lära sig;

- att skilja på en kajak och en canadensare.*
- vad köllinje innebär och vad det betyder för kano-
tens manöverbarhet.*
- fördelar med olika storlekar på sittbrunnsöpp-
ningen.*
- vilken fördel det innebär med en paddel där blan-
den är vinklade i förhållande till varandra.*
- vad begreppen K2 osv står för.*

Nivå 2
Grön
Utveckling
Kajak





Nivå 2 grön - Kajak – Utveckling

Mål

En utvecklande färdighetsnivå som täcker de grundläggande kanotfärdigheterna. Målet är att etablera ett driv i kanoten genom utvecklad förståelse för effektiv paddling, snarare än koncentration på de enskilda paddeltagen. Om testen görs av ett par i tvåmanskajak, måste var och en av kanotisterna vara såväl förpaddlare och akterpaddlare.

Anläggning

Examinationen på denna nivå sker under en kajaktur på lugnt vatten som varar minst 2 timmar (6 km).

Kajak och paddel

Kajak och dubbelbladig paddel.

Förkunskaper

Kanotisten bör ha en godkänd nivå 1 gul och kunna simma 25 meter med flytväst.

Teknisk standard

1. Lyfta, bära och lägga i kanoten

Kanotisten ska visa god och säker lyft- och bärteknik, där benen och inte ryggen används mest. Hjälpteknik rekommenderas vid lyft och då kanoten ska bäras.

Kanoten ska läggas i vattnet med hänsyn till förhållandena som t.ex. strömmar, vind, strandlinje och bryggor.

När kanotisten sätter sig i kanoten ska paddeln finnas inom räckhåll. I vissa fall kan paddeln även användas som hjälp för att komma i kanoten.

Kanotisten ska visa full kontroll vad gäller balans, utrustningen, vatten- och vindförhållanden då paddlingen påbörjas. Kanotisten får inte tippa ofrivilligt.

Deltagarna ska lära sig att hantera kanoten, paddeln och övrig utrustning på ett bra sätt så att den inte blir skadad. Respekt för utrustningen gör att den håller men även att man får ett förhållningssätt till sin omgivning där det blir naturligt att visa hänsyn. Att visa hänsyn även till kompisar är självklart, man hjälper andra, inte bara kräver hjälp själv.

Lyftteknik – lyft med benen, tyngden nära kroppen. Det är viktigt att kunna anpassa sits och fotstöd till sin kropp och förstå varför man ska göra det.

Kunna kliva i kanoten under olika förhållanden, ex. brygga - strand, vågor - ström och ha koll på paddeln så att den är inom räckhåll när de sitter i kajaken.

2. Effektiv paddling framåt - Kanotisten ska;

Paddla en sträcka på cirka 200 meter.

Ha en upprätt naturlig sittställning.

Visa en kontinuerlig naturlig rytm i paddlingen med rotation i bålen. Under 200-metersträckan ska en tydlig fartökning som varar i 50 meter framgå.

Försök få kanotisterna att sitta upprätt, rotera kroppen så att isättet sker långt fram. Rörelsen bör om möjligt innefatta benrörelse, höftvridning, bålrotation så att de stora muskelgrupperna används. Vissa kajaker tillåter inte benrörelse och höftvridning, då ska fokus vara på bålrotation. Då får man ett effektivt paddeltag.

Nu är det också viktigt att se på handen så att handleden är "rak" och att greppet lossar vid påskjutet så att musklerna får en avslappningsfas. Avslappningsfas är viktig i alla muskler inte minst för att motverka stela axlar och nacke. Uppsikt framåt är viktigt för att klara att hålla kursen. Försök att få kanotisterna att prova olika metoder att styra beroende på kanotmodell.



Examinationshandledning för nivå 2 grön kajak i Paddelpasset

En tumregel är att en lättsvängd kanot med äggformad botten ska hålla sig inom en kanotlängds "korridor" medan en havskajak med köl ska ha en betydligt rakare kurs. Kursen bör hållas med endast små korrektionsdrag med paddeln.

3. Paddla bakåt och stanna

Kanotisten ska visa kontrollerad och bestämd paddling bakåt över en sträcka på 25 m, till en punkt som examinatorn har bestämt (exempelvis en boj).

Kanotisten tittar över axeln och vrider på bålen så att paddlingen bakåt blir kraftfull.

Kanotisten använder baksidan av paddeln (motsats till framåtpaddling) när kanoten paddlas bakåt.

När kanoten paddlas med god fart ska den kunna stannas och börja röra sig i motsatt riktning inom fyra tag, både vid framåtpaddling och vid bakåtpaddling.

Uppmuntra kanotisten att bromsa rakt bak, snett till höger, snett till vänster så att det blir naturligt om ett verkligt hinder dyker upp.

4. Förflytta kajaken i sidled

Kanotisten ska förflytta kanoten fem meter sidleds åt båda hållen med bibehållen stabil kurs på kanoten.

Paddelbladet ska vara helt nere i vattnet genom hela paddeltaget.

Den övre armen, luftarmen, ska inte vara lägre än axelhöjd.

Kanotisten ska visa en tydlig överkroppsrotation.

Kärnan i övningen är rotationen av kroppen och att paddeln ska vara upprätt. Det finns variationer av paddeltaget, kanotisten får gärna testa olika tag för att uppnå ökad trygghet i övningen även om paddeln "skär". Gör de aktiva uppmärksamma på att kajaken ska röra sig rakt i sidled utan att vrida sig i längdriktningen.

5. Låg stöttning för att behålla balansen

Kanotisten ska visa en effektiv låg stöttning på båda sidor när kanoten är i obalans.

Ett tydligt tryck med paddeln med tillhörande "höftknyck" ska framgå.

Uppmärksamma deltagarna på att använda även stöd med knä mot kajakens sida/däck, höftvridning för att få kajaken i rätt position. Påtala även möjligheten att anpassa tagets längd vid mindre vickningar utan att behöva stanna upp och stötta med paddeln. Uppmuntra kanotisterna att experimentera så att de lär sig var den verkliga "balanspunkten" är och att även pröva olika paddeltaget och kropps rörelser så att de lär sig känna skillnaderna.

6. Styra med och utan roder beroende på kajak

Kajaker utan roder ska accelereras till hög fart mot en smal passage. Kanotisten ska hålla en rak linje genom passagen genom att styra kanoten med paddeln på ena sidan, rodertag.

Som tumregel är det lämpligast att passagens längd är en kanotlängd och bredden är dubbelt så bred som en kajak.

Kanotist som har kajak med roder ska kunna paddla kontinuerligt utan avbrott även när kajaken ska svänga. Hon/han måste även förstå och kunna använda paddeln för att korrigera kursen/svänga.



7. Vändning

Kajaken ska vändas medan den rör sig framåt genom att använda sveptag och låg stöttning (bromstag) med baksidan av paddelbladet mot vattenytan.

Kanoten gör en lugn och stabil vändning genom kanotistens paddeltag.

Om kajaken har roder ska kanotisten vända kajaken med hjälp av rodret utan att avbryta paddlingen.

*Låt deltagarna göra olika typer av svängar 90, 180, 270 och 360 grader. Svängarna ska göras åt båda hållen. Även om kajaken har roder bör deltagarna även öva att styra med paddeln. Även här bör du som tränare uppmuntra dina adepter att testa olika tag, det finns inspiration att hämta i **Lekande Kanotidrott**.*

8. Paddla tillbaka till bryggan och stig ur kajaken.

Kanotisten ska på ett säkert sätt ta sig till stranden eller bryggan utifrån rådande vind, ström eller typ av strandlinje/brygga.

Urstigningen ska ske på ett kontrollerat sätt med bibehållen balans och utan att skada kanoten eller stranden/bryggan.

Kanotisterna ska kunna kliva ur kanoten under olika förhållanden, ex. brygga - strand, vågor - ström utan att skada kajaken, paddeln, stranden eller sig själva. Hänsyn ska tas till växtlighet på stranden och djurliv. Om ni har fågelskyddsområden eller liknande med restriktioner så ska deltagarna informeras så att de vet vad som gäller. Om ni inte har sådana områden bör ni ändå påtala att de finns och att det är kanotistens ansvar att ta reda på vad som gäller om man paddlar utan ledare.

9. Lägg kanoten säkert eller knyt fast den

Kanotisten visar förståelse för betydelsen av att placera kanoten säkert efter avslutad paddling, antingen genom att knyta fast den på en ställning, lägg den i anpassade ställningar eller upp och ner mot ett hus eller träd i 90° mot vindens riktning så att den inte kan blåsa ner eller på annat sätt skadas. Då kanotisten knyter fast kanoten används antingen spännband eller rep med en riktig knop.

Sunt förnuft, deltagarna ska hantera kanoten försiktigt och se till att den läggs säkert och vid behov knyts fast. Nu bör kanotisterna kunna torka ur kanoten, ta lös sitsen (beroende på modell) innan de lägger in kanoten på rätt plats gärna med hjälp av en kompis. Att flytväst och kapell hängs upp, paddeln ställs undan mm bör vara en självklar sak som den som examineras på nivå 2 grön kan utan att du som instruktör/examinator ska behöva ingripa.



Progression/Prova på

1. Balanstag / Högt stöd

Kajaken lutas så att balansen sätts på prov. Om kajaken är lämplig för hög stöttning ska kanotisten visa en början på denna kunskap. Kajaken ska nästan vältas, vattnet ska vid lutningen helst komma ända upp till kanotistens midja, eller till sittbrunnskanten.

Paddelskaftet hålls horisontellt, lyft paddelbladet ut från kajakens sida, drivande sidan av paddelbladet på vattenytan.

För att denna övning ska vara meningsfull ska examinatoren se den aktivas förmåga och kunskap i att göra stöttningstag som en övning i balans och paddelkontroll.

Återigen bra om denna övning kan göras då det är möjligt att bada, så att deltagarna kan ta ut hela rörelsen och använda hela kroppen.

Om kajaken inte är lämplig för hög stöttning ska kanotisten visa för kajaken anpassade balanstag.

Inspirera till att testa gränserna, om vattnet är rimligt varmt så blir en tippning bara ett tillfälle att öva räddning på.

2. Sidtag

Kroppen vrids och lutas mot relingen på den sida taget utförs.

Paddelskaftet är ordentligt upprätt, paddelbladen förs mot kajaken med hela paddelbladet i vattnet.

Kajaken lutas försiktigt för att undvika att vatten kommer in i sittbrunnen eller över däck.

Precis som vid balanstagen underlättas övning och inläring om vattentemperaturen möjliggör bad. Varför inte öva inomhus i bassäng – då tors deltagarna ta ut hela rörelsen med hela kroppen.

3. Stävräddning

Om kanoten är lämplig ska kanotisten prova att komma upp från en upp och ner vänd position genom att ta tag i och komma upp med hjälp av räddarens för.

*I en instruktörsroll kan du uppmuntra dina adepter att testa olika paddeltag och övningar, det finns inspiration att hämta i **Lekande Kanot-idrott**. Inspirera till att testa gränserna, om vattnet är rimligt varmt så blir en tippning bara ett tillfälle att öva räddning på.*

Att öva eskimårräddning med hjälp av en annan kajaks stäv är en bra övning för att öva trygghet i vattnet. Inled med att det är du som instruktör som assisterar med fören så att det finns en spets på plats när det behövs. Första gången kan det vara ett stressfyllt moment att vara under vattnet, öva gärna i en bassäng om vattnet är kallt.

4. Kantning

Kanotisten ska prova att paddla en cirkel med tydlig kantning av kajaken utåt och inåt i svängen.

Vändningens riktning spelar ingen roll men bör utföras med god kantning. Även om kajaken har roder kan kantning av kajaken minska svänggradien.

Det handlar om att öva kontrollen på kajaken, effekten blir tydligare på lättsvängda kajaker men även på en racingkajak märks effekten.



Examinationshandledning för nivå 2 grön kajak i Paddelpasset

Säkerhetsstandard

Vid bedömning gäller sunt förnuft. Övningarna kan göras i bassäng om de yttre förhållandena är olämpliga men sker bäst i de vatten ni normalt använder.

Det är viktigt att kanotisten behåller lugnet och att hänsyn tas till utrustning så att den inte skadas. I K-2 måste samarbetet mellan kanotisterna fungera. Påminn adepterna om lyftteknik vid träning av tömning av kanoten.

Trygghet i vattnet och vana att röra sig på och under vatten ger bra förutsättningar att klara ett tillbud om det skulle inträffa oförberett. Därför är det viktigt att uppmuntra träning av vattenvanan.

1. Personlig skyddsutrustning

Kajakens flytkraft ska vara fullgod. Kanotisten ska kunna anpassa flyttbara delar i kanoten. Kanotisten måste bära flytväst och lämplig utrustning för rådande förhållanden och väder, vilket kan inkludera hjälm och skor samt extra kläder i vattentät förpackning.

2. Vattenvana

Kanotisten ska ha sådan vattenvana att hon/han klarar rådande förhållanden och väder. Kanotisten ska visa trygghet när hon/han hamnar i/under vattnet.

3. Välta, samla ihop all utrustning och ta sig i land

Om kanotisten har kapell kan det lossas innan kapsejsningen. Vält, gör loss kapellet om det behövs, behåll lugnet, håll i paddeln och reagera snabbt för att ta tag i och vända kajaken på rätt köl för att behålla kontrollen över kajaken och situationen.

Om någon del av utrustning hamnar utom räckhåll ska kanotisten simma och samla ihop all utrustning. När utrustningen är samlad simmar

hon/han till land (max 10 meter) och tömmer kanoten. Kanotisten kan be om hjälp, så länge som kanotisten själv ansvarar för samt själv är med och utför tömningen av kajaken.

4. Självräddning på djupt vatten

På djupt vatten lämnar kanotisten kajaken med bibehållen kontakt med den och tar sig sen i kanoten igen. Eventuellt tappad utrustning ska samlas ihop och tas med vid den fortsatta paddlingen.

Kanotisten kan använda hjälpmedel som ex. flottör.

För att bli godkänd måste man klara minst en av varianterna som beskrivs i punkt 3 och 4.

5. Kamraträddning på djupt vatten

Ta ansvar för och genomföra en kamraträddning som "hjälpare".

Kunna ta emot hjälp av en kamrat och göra en kamraträddning när man själv är i vattnet.

Vilken metod som används spelar ingen roll bara den fungerar och att hänsyn tas till utrustning så att den inte skadas. Hjälpmedel får användas.



Organisation och material som behövs

- Kajaker med eller utan roder.
- Paddlar och flytvästar.
- Kanotisterna bär kajakerna med god och säker lyft- och bärteknik. Det är tillåtet, till och med att rekommendera, att kanotisterna bär två och två – dela in i par.
- Bojar, bana eller markering för paddling 200 m.
- Bojar, bana eller markering för paddling i bestämd riktning med god fart i 50 m.
- Bojar, bana eller markering för paddling baklänges 25 m.
- Bojar, bana eller markering 5 m. för sidoförflyttningar.
- Bojar, bana eller markering för smal passage. Naturliga smala passager kan också användas.
- Bockar eller annan uppläggningsplats där kajakerna ska läggas.
- Rep, snören eller spännband för att knyta fast kajakerna.
- Organisera momentet med eskimåräddning med parindelning och lämplig plats.
- Organisera momenten för säkerhetsstandard med gruppindelning, följebåt, plats för simning, upptag, ilandstigning och tömning.
- Organisera momenten med vattenvana med lämplig plats.
- Organisera momentet med räddning på djupt vatten med parindelning och lämplig plats.
- Organisera kunskapskontroll av *Paddelpasset* miljö- och uppförandekod, samt gå igenom och dela ut skriften Allemansrätten om kanotisterna inte redan har fått den.

Även nivå 2 grön är en nybörjarnivå. Det är viktigt att deltagarna får inblick i hur man kan gå vidare och lära sig mer med de kanoter de använt och även att det finns en mängd olika typer av kanoter och kanotmiljöer. Ett tydligt mål är att de ska bli intresserade och vilja lära sig mer.



Examination för Paddelpasset

Grön nivå 1 Kajak						
Lyfta, bära och lägga i kajaken						
Effektiv paddling framåt						
Paddla bakåt och stanna						
Förflytta kajaken i sidled						
Låg stöttning						
Styra med/utan roder						
Vändning						
Stiga ur kajaken						
Lägg kanoten säkert eller knyt fast den						
Progression						
Balanstag/högt stöd						
Sidtag						
Stävräddning						
Kantning						
Säkerhetsstandard						
Personlig skyddsutrustning						
Vattenvana						
Välta, samla ihop all utrustning och ta sig i land						
Självräddning på djupt vatten						
Kamraträddning på djupt vatten						
Teori						
Miljö						
Miljö och uppträdande						

Examinator

Deltagare

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

Nivå 2
Grön
Utveckling
Canadensare





Utveckling

Mål

En utvecklande färdighetsnivå som täcker de grundläggande kanotfärdigheterna. Målet är att etablera ett driv i kanoten genom utvecklad förståelse för effektiv paddling, snarare än koncentration på de enskilda paddeltagen. Om testen görs av ett par i tvåmanscanadensare, måste var och en av kanotisterna visa varje moment, såväl som förpaddlare som akterpaddlare.

Kanotisten som sitter bak ansvarar för kontroll av riktning. Vid moment då kanoten ska paddlas bakåt, blir det tvärtom. Kanotisten som sitter fram ansvarar då för styrning och kontroll av canadensarens riktning. Kanotisterna ska visa förståelse och färdigheter i att samarbeta, där båda är aktiva i att driva och svänga canadensaren som för och akterpaddlare, beroende på situation.

Anläggning

Examinationen på denna nivå sker under en canadensartur på lugnt vatten som varar minst 2 timmar (6 km).

Kanot och paddel

Canadensare och enkelbladig paddel.

Förkunskaper

Kanotisten bör ha godkänd nivå 1 gul och kunna simma 25 m med flytväst.

Teknisk standard

1. Lyfta, bära och lägga i kanoten

Kanotisten ska visa på säker och riktig lyft- och bär- teknik där benen och inte ryggen används mest. Hjälpteknik rekommenderas vid lyft och då kanoten ska bäras.

Kanoten ska läggas i vattnet med hänsyn till förhållandena som t.ex. strömmar, strandlinje och bryggor.

När kanotisten sätter sig i kanoten ska paddeln finnas inom räckhåll, den kan även användas som hjälp för att komma i kanoten.

Kanotisten ska visa full kontroll vad gäller balans, utrustningen, vatten- och vindförhållanden då paddlingen påbörjas. Kanoten får inte tippa ofrivilligt.

Enmanspaddlare (C-1) ska ha assistans och en tvåmansbesättning ska påvisa gott och säkert samarbete.

Deltagarna ska lära sig att hantera kanoten, paddeln och övrig utrustning på ett bra sätt så att den inte blir skadad. Respekt för utrustningen gör att den håller men även att man får ett förhållningssätt till sin omgivning där det blir naturligt att visa hänsyn. Att visa hänsyn även till kompisar är självklart, man hjälper andra, inte bara kräver hjälp själv.

Lyftteknik – lyft med benen, tyngden nära kroppen.

Om canadensaren tillåter justering av sittposition ska kanotisten kunna anpassa sin position till vind (trimma canadensaren och förstå varför det är viktigt). Uppmuntra till att prova olika sittpositioner.



2. Effektiv paddling framåt

Enmanscanadensare (C-1)

Kanotisten ska paddla en sträcka på cirka 200 meter med upprätt hållning, ett markerat isätt, en tydlig bålrotation under paddeltaget och en avslappnad återföring av paddeln.

Under 200-metersträckan ska en tydlig fartökning som varar i 50 meter framgå. För att paddla rakt ska kanotisten främst använda ett riktigt J-tag (vilket beskrivs nedan under tvåmanscanadensare, C-2) eller tag som har J-taget som utgångspunkt. Bladets drivsida ska vara vänt från kanoten under styrfasen.

Försök få kanotisterna att sitta upprätt, rotera kroppen så att isättet sker långt fram. Rörelsen bör om möjligt innefatta benrörelse, höftvridning och bålrotation så att de stora muskelgrupperna används. Vissa canadensare tillåter inte benrörelse och höftvridning, då ska fokus vara på bålrotation. Då får man ett effektivt tag. Nu är det också viktigt att se att kanotisten har en tydlig avslappningsfas så att musklerna får en microvila. Avslappningsfas är viktig i alla muskler inte minst för att motverka stela axlar och nacke.

Uppsikt framåt är viktigt för att klara att hålla kursen. Försök att få kanotisterna att prova olika metoder att styra beroende på kanotmodell. En tumregel är att en lättsvägd kanot med äggformad botten ska hålla sig inom en kanotlängds "korridor" medan en canadensare med köl ska ha en betydligt rakare kurs. Kursen bör hållas med endast små korrektionsdrag med paddeln.

Tvåmanscanadensare (C-2)

Kanotisterna ska paddla en sträcka på cirka 200 meter med upprätt hållning, ett markerat isätt, en tydlig bålrotation under taget och en avslappnad återföring av paddeln.

Minst 100 meters paddling ska vara i god fart med bestämd, distinkt och riktig teknik.

Frampaddlaren håller rytmen och balanserar kraften som kommer bakifrån.

Bakpaddlaren håller kursen på canadensaren genom att använda ett flertal olika paddeltag. Främst använder bakpaddlaren J-taget för att styra och se till att canadensaren håller en rak kurs. J-taget eller ett tag baserat på J-taget, är kriteriet för ett samspel mellan kraftfull paddling och effektiv kursstabilitet på canadensaren. J-taget genomförs på så sätt att paddeln i avlutningen av taget förs ut från kanoten med drivsidan utåt. Sett uppifrån, ritar paddeln ett J i vattnet. J-tagets längd och trimning av canadensaren ska anpassas till rådande omständigheter.

Det som gäller för C-1 gäller även för C-2 med tillägget att det ska ske i samspel och att en gemensam paddeltakt är avgörande för ett lyckat resultat.

Styrning av Canadensare i vind

Om det blåser ska kanotisten genom sin placering av sig själv och eventuell packning i canadensaren visa att de förstår vindens påverkan och begreppet trimning.



3. Paddla bakåt och stanna

Enmanscanadensare (C-1)

Kanotisten ska påvisa kontrollerad och bestämd paddling bakåt, över en sträcka på cirka 25 meter, till en punkt som bestämts av examinatorn. Vid paddling bakåt, ska kanotisten titta över axeln och använda bålen för att producera kraft, samtidigt som paddeldragen varieras från ena sidan till den andra sidan. Bakåtpaddlingen sker genom att paddeln förs mot fören med baksidan av paddeln i tagets riktning.

Då kanoten stoppas, ska kanoten föras bakåt med god fart och riktningsförändringen och fart åt motsatt håll (framåt) ska uppnås inom en sträcka motsvarande två kanotlängder.

Tvåmanscanadensare (C-2)

Då kanoten backas, paddlar kanotisterna baklänges enbart på en sida var. Bakpaddlaren balanserar kraften från frampaddlaren genom att paddla med tag nära kanoten. Frampaddlaren genomför också ett tag nära kanoten, vilket avslutas antingen med ett bakåtvänt J-tag eller genom att göra akterligt roder.

Uppmuntra kanotisten att bromsa rakt bak, snett till höger, snett till vänster så att det blir naturligt om ett verkligt hinder dyker upp.

4. Sidoförflyttning

Kanotisten/kanotisterna ska flytta kanoten fem meter i sidled utan att nämnvärt svänga kanoten.

Kärnan i övningen är rotation av kroppen och att paddeln ska vara upprätt. Gör de aktiva uppmärksamma på att canadensaren ska röra sig rakt i sidled utan att vrida sig i längdriktningen.

Uppmuntra gärna att testa ex sidtag (T-tag), vrickning (sculling) eller åtta. Det finns inspiration att hämta i Lekande Kanotidrott.

Inspirera till att testa gränserna, om vattnet är rimligt varmt så blir en tippning bara ett tillfälle att öva räddning på.

5. Förhindra vältning

Kanotisterna ska visa kunskap i att kunna luta kanoten och återfå den i position genom att använda knä och lår för övningen. Detta kräver att kanotisten/kanotisterna har konstant kontakt med kanoten, antingen genom att ha knäna på canadensarens durk (botten) eller låren mot relingen. I den här övningen kan tvåmansbesättningar byta sida så att båda paddlar på samma sida av canadensaren.

Uppmärksamma deltagarna på att använda rörelse i höften för att få canadensaren i rätt position. Påtala även möjligheten att anpassa paddeltagets längd vid mindre vickningar utan att behöva stanna upp och stötta med paddeln.

Uppmuntra kanotisterna att experimentera så att de lär sig var den verkliga "balanspunkten" är och att även pröva olika paddeltag och kroppsrorelser så att de lär sig känna skillnaderna.

6. Styra

Canadensaren ska accelereras till en hög fart för att sen med bibehållen rak linje styras genom en smal passage med paddeln som roder. (akterpaddlaren eller solopaddlaren styr).

Som en tumregel är passagens längd en kanotlängd och bredden dubbelt så bred som en canadensare. Kanotisterna ska kunna sveptag, använda paddeln som roder och klara J-tag i akterposition. Det sker lämpligen genom att de får paddla en bana som gör att man måste göra mjuka svängar.



Examinationshandledning för nivå 2 grön canadensare i Paddelpasset

7. Vändning

Kanotisten/kanotisterna visar förmåga att vända kanoten medsols och motsols inom en radie på 10 meter. Kanotisterna får inte byta paddlingsgrepp.

Enmanscanadensare (C-1)

Cirkel 1 genomförs genom att kanotisten utför backsvep.

Cirkel 2 genomförs genom en pivotsväng, om det är en slalomcanadensare, annars med en kombination av sveptag och kontrungstag.

Tvåmanscanadensare (C-2)

Cirkel 1 genomförs genom att kombinera tag hos frampaddlaren med backsvep av den som paddlar bak.

Cirkel 2 genomförs genom en kombination av sveptag av frampaddlaren och J-tag med stark styrning av bakpaddlaren.

*Låt deltagarna göra olika typer av svängar 90, 180, 270 och 360 grader. Svängarna ska göras åt båda hållen. Även här bör du som tränare uppmuntra dina adepter att testa olika tag, det finns inspiration att hämta i **Lekande Kanotidrott**.*

8. Paddla tillbaka till bryggan och stig ur canadensaren

Kanotisten ska på ett säkert sätt ta sig till stranden eller bryggan utifrån rådande vind, ström eller typ av strandlinje/brygga.

Urstigningen ska ske på ett kontrollerat sätt med bibehållen balans och utan att skada kanoten eller stranden/bryggan.

Kanotisten/kanotisterna måste hela tiden visa full kontroll av canadensaren.

C-2 paddlare ska visa varandra uppmärksamhet och hjälpas åt vid urstigningen.

Kanotisterna ska kunna kliva ur canadensaren under olika förhållanden, ex. brygga - strand, vågor - ström utan att skada den, paddeln, stranden eller sig själva. Hänsyn ska tas till växtlighet på stranden och djurliv. Om ni har fågelskyddsområden eller liknande med restriktioner så ska deltagarna informeras så att de vet vad som gäller. Om ni inte har sådana områden bör ni ändå påtala att de finns och att det är kanotistens ansvar att ta reda på vad som gäller om man paddlar utan ledare.

9. Lagg kanoten säkert eller knyt fast den

Kanotisten visar förståelse för betydelsen av att placera kanoten säkert efter avslutad paddling, antingen genom att knyta fast den på en ställning, genom att lägga den i anpassade ställningar eller upp och ner mot ett träd eller ett hus i 90 grader mot vindens riktning så att den inte kan blåsa ner eller på annat sätt skadas.

Då kanotisten knyter fast canadensaren används antingen spännband eller rep med en riktig knop.

Sunt förnuft, deltagarna ska hantera canadensaren försiktigt och se till att den läggs säkert och knyts fast vid behov. Nu bör kanotisterna kunna torka ur canadensaren och lägga in den på rätt plats gärna med hjälp av en kompis. Att flytväst och paddeln ställs undan/läggs i canadensaren mm bör vara en självklar sak som den som examineras på nivå 2 grön kan utan att du som instruktör/examinator ska behöva ingripa.



Progression/Prova på

1. Sammansatt paddling

Kanotisten/kanotisterna visar en enkel sammansättning av olika paddeldrag; sidtag som övergår till kraftfull paddling framåt eller andra sammansättningar.

2. Krysstag (tag på "fel sida")

Utan att byta grepp, förs paddeln från paddlingssidan till den andra sidan. Målet är att upptäcka hur canadensaren förflyttas sidleds av paddeltagen. Övning innebär en ordentlig bålrotation och troligen en förändring av kanotisten/kanotisternas sittande mot en mer knästående position.

Detta är ett utmärkt sätt att snabbt förflytta sig i sidled. Ju högre fart desto större effekt märker kanotisterna så uppmana dem att göra det även i "full fart".

3. Sidoförflyttning (från paddelsidan)

Paddeln placeras djupt i vattnet, nära relingen med paddelns dragsida in mot canadensaren. Topphanden trycker sedan paddeln inåt mot relingen, vilket resulterar i en sidoförflyttning bort från paddelsidan. Paddelbladet roteras så att paddelbladets dragsida vetter mot aktern, och vrids sedan i vattnet för att repetera det likande paddeldraget, även kallat "Bänd".



Säkerhetsstandard

Övningarna kan göras i bassäng om de yttre förhållandena är olämpliga men sker bäst i de vatten ni normalt använder.

Det är viktigt att kanotisten behåller lugnet och att hänsyn tas till utrustning så att den inte skadas. I C-2 måste samarbetet mellan kanotisterna fungera. Påminn adepterna om lyftteknik vid träning av tömning av kanoten.

Trygghet i vattnet och vana att röra sig på och under vatten ger bra förutsättningar att klara ett tillbud om det skulle inträffa oförberett. Därför är det viktigt att uppmuntra träning av vattenvanan.

1. Personlig skyddsutrustning

Kanotisten/kanotisternas måste bära flytväst och lämplig utrustning för rådande förhållanden och väder vilket kan inkludera hjälm och skor samt extra kläder i en vattentät förpackning.

2. Vattenvana

Kanotisten ska ha sådan vattenvana att hon/han klarar rådande omständigheter och väder. Kanotisten ska visa trygghet när hon/han hamnar i/under vattnet.

3. Välta, samla ihop utrustning, och ta sig i land

Vält, behåll lugnet, håll i paddeln och reagera snabbt för att ta tag i och vända canadensaren på rätt köl för att behålla kontrollen över kanoten, utrustningen samt situationen.

Om någon del av utrustning hamnar utom räckhåll ska kanotisten simma och samla ihop all utrustning. När utrustningen är samlad simmar hon/han till land (max 10 meter) och tömmer kanoten. När kanoten är iordningställd kliver kanotisten i och fortsätter paddlingen. Kanotisten kan be om hjälp, så länge som kanotisten själv ansvarar för samt själv är med och utför tömningen av canadensaren.

4. Självräddning på djupt vatten

På djupt vatten går kanotisten/kanotisterna ur canadensaren med bibehållen kontakt med den och tar sig sen i kanoten igen. Tvåmanskanotister (som båda är i vattnet) kan hjälpa varandra. Enmanskanotister kan assisteras av en kamrat som också är i/på vattnet. Eventuellt tappad utrustning ska samlas ihop och tas med vid den fortsatta paddlingen.

För att bli godkänd måste man klara minst en av varianterna som beskrivs i punkt 3 och 4.

5. Kamraträddning på djupt vatten

Besättningen i en C-2 tar ansvar för och genomför en kamraträddning som "hjälpare".

Ta emot hjälp av en annan C-2 besättning i form av en kamraträddning när man själv är i vattnet.

Vilken metod som används spelar ingen roll bara den fungerar och att hänsyn tas till utrustning så att den inte skadas.

Om särskilda skäl finns kan examinatorn godkänna att kanotisterna kliver ur, inte välter canadensaren.



Organisation och material som behövs

- Canadensare.
- Paddlar och flytvästar.
- Kanotisterna bär kanoterna med god och säker lyft- och bärteknik. Det är tillåtet, till och med att rekommendera, att kanotisterna bär två och två – dela in i par.
- Bojar, bana eller markering för paddlingsövningar.
- Vändningsplats med en radie på 10 m.
- Bockar eller annan uppläggningsplats där canadensaren ska läggas.
- Rep, snören eller spännband för att knyta fast canadensaren.
- Organisera momentet med urstigning på djupt vatten med turordning, eventuell parindelning, följebåt och lämplig plats.
- Organisera momenten för säkerhetsstandard med gruppindelning, plats för simning, upptag, ilandstigning och tömning.
- Organisera momenten med vattenvana med lämplig plats.
- Organisera kunskapskontroll av Paddelpasset miljö- och uppförandekod, samt gå igenom och dela ut skriften "Allemansrätten" om kanotisterna inte redan har fått den.

Även den nivå 2 grön är en nybörjarnivå. Det är viktigt att deltagarna får inblick i hur man kan gå vidare och lära sig mer med de kanoter de använt och även att det finns en mängd olika typer av kanoter och kanotmiljöer. Ett tydligt mål är att de ska bli intresserade och vilja lära sig mer.



Examination för Paddelpasset

Grön nivå 2 Canadensare						
Lyfta, bära och lägga i kanoten						
Effektiv paddling framåt, C1						
Effektiv paddling framåt, C2						
Paddla bakåt och stanna, C1						
Paddla bakåt och stanna, C2						
Sidoförflyttning						
Förhindra vältning						
Styra						
Vändning, C1						
Vändning, C2						
Stig ur kanoten						
Lägg kanoten säkert eller knyt fast den						
Progression						
Sammansatt paddling						
Krysstag						
Bänd						
Säkerhetsstandard						
Personlig utrustning						
Vattenvana						
Välta, samla ihop all utrustning och ta sig i land						
Självräddning på djupt vatten						
Kamraträddning på djupt vatten						
Teori						
Miljö						
Miljö och uppträdande						

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

Examinator

Deltagare

Svenska Kanotförbundet

Telefon: 0155-20 90 80

www.kanot.com • E-post: gs@kanot.com eller paddelpasset@kanot.com

(Uppdaterad september 2014)



Examinationshandledning för nivå 2 grön canadensare i Paddelpasset

Anteckningar



Examination för Paddelpasset

Anteckningar



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