



## Examination för Paddelpasset

Grön nivå 1 Kajak	1	2	3	4	5	6	7	8
Lyfta, bära och lägga i kajaken								
Effektiv paddling framåt								
Paddla bakåt och stanna								
Förflytta kajaken i sidled								
Låg stöttnig för att behålla balansen								
Styra med/utan roder beroende på kajak								
Vändning								
Paddla tillbaka till bryggan och stig ur kajaken								
Lägg kanoten säkert eller knyt fast den								
<b>Progression</b>								
Balanstag								
Sidtag								
Stöttnig								
Eskimåräddning								
Lutning								
<b>Säkerhetsstandard</b>								
Personlig skyddsutrustning								
Vattenvana								
Vält, samla ihop utrustning, töm och ta dig i kajaken med hjälp								
Gå ur kajaken och gå i igen (med hjälp om så behövs)								
Räddning på djupt vatten								
Teori								
<b>Miljö</b>								
Miljö och uppträdande								

Examinator

Deltagare

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