

## Exempel på Kajakkurs för Paddelpassetts gula och gröna nivå

Det vanligaste sättet att använda Paddelpasset på är att godkända examinatorer väver in de olika nivåernas moment i sin kursverksamhet. Längre ned följer ett förslag på ramprogram för en kajakkurs för Paddelpassetts gula respektive gröna nivå.

Upplägget tar hänsyn till Paddelpassetts tre grunder, *Teknik, Säkerhet* och *Miljö*. Dessa tre grunder ska betonas genom hela kursen. Under de olika teknikövningarna på vattnet kan information och övning kring säkerhet och miljö med fördel vävas in. Övar ni t.ex. urstigning är det ett lysande tillfälle att informera om Allemansrätten och vad som gäller för ex. fågelskyddsområden, hemfriden och fridlysta växter.

Samma ramprogram utgör grunden för både gul och grön nivå men den gröna nivån håller en högre nivå och innefattar även vissa moment som inte tas upp på gul nivå.

Har ni redan en befintlig kursverksamhet kan ni använda detta ramprogram för att säkerställa att ni går igenom Paddelpassetts samtliga moment. Ni har säkerligen andra moment som inte tas upp inom Paddelpasset, dessa moment behöver inte ersättas. Paddelpasset lägger en god grund för en god kursverksamhet som ni sedan ansvarar för att krydda extra med inslag som passar era förutsättningar bäst.

Om ni är i färd att starta upp en kursverksamhet fungerar detta ramprogram utmärkt att utgå ifrån. Efterhand märker ni ev. behov av att lägga till ytterligare moment i era kurser för att matcha era förutsättningar på bästa sätt.

Som sagt, detta är ett ramprogram som presenteras. Det tar upp de moment som ska ingå samt tips på hur ni kan lägga upp er kurs. Om ni föredrar att gå igenom momenten i en annan följd är det inga problem.

Läs igenom och lär er *Examinationshandledningen* innan ni genomför en kurs. Under en kurs är målet att deltagarna efter kursens slut ska klara av, och ha kunskap kring, de olika momenten som finns på respektive nivå.

Ramprogrammet nedan vänder sig såväl till er som redan har en befintlig kursverksamhet samt till er som är på gång att starta upp en egen verksamhet. Därför står det t.ex. inte angivet tidsramar, exakt upplägg etc.

Vill ni ha hjälp att skapa ett kursprogram anpassat just efter era förutsättningar, hör av er till oss så tar vi tillsammans fram ett bra upplägg!

## Ramprogram

### **Mål**

Efter avslutad kurs som tar avstamp i Paddelpasset ska deltagarna:

- Kunna föra fram och manövrera kajaken så att hon/han kan utföra de moment som finns med i den tekniska standarden på aktuell nivå.
- Ha teoretisk kunskap och även visa prov på att denna kunskap kan omsättas i handling vad gäller säkerhetsstandard.
- Ha teoretisk kunskap och även visa prov på att denna kunskap omsätts i handling vad gäller de punkter som rör miljö och uppträdande.
- Genom ett naturligt förhållningssätt visa att hon/han respekterar miljön och de regler som tas upp i Allemansrätten.

### **Presentation**

- Presentation av er som utbildare, deltagarna samt Paddelpasset. Introducera Paddelpasset utifrån konceptets tre grundstenar:

**Teknik:** Hur vi väljer att ta oss fram i kajaken och manövrerar den på bästa sätt.

**Säkerhet:** Hur vi minimerar de risker som finns förknippat med paddling.

**Miljö:** Hur vi bör förhålla oss till naturen för att även i framtiden ha möjlighet att njuta av fantastiska naturupplevelser från kajaken.

- Beskriv hur ni under kursen kommer att ge deltagarna möjlighet att examinera på gul/grön nivå i samband med de olika momenten ni genomför.
- Berätta om kursens upplägg i korta drag: vad ska göras, vilka tider gäller, fikapauser etc.

### **Materialintroduktion**

- Gå igenom kajaker och paddlar ni kommer att använda. Vid möjlighet kan ni även visa andra modeller och i korta drag beskriva de olika kajaktyperna och hur olika kajaker lämpar sig för olika kanotister, förhållanden etc. Har ni inte andra kanotyper att visa ska ni ändå informera deltagarna om att det finns en mängd olika modeller med olika egenskaper.
- Gå igenom övrig utrustning som används under kursen; ex. flytväst, kapell, pump, flottör, reflexer etc.
- Gå igenom:
  - Hur man lyfter och bär kajaken.
  - Materialvård och uppmärksamma deltagarna att de många kajaker och paddlar är ömtåliga och bör behandlas därefter.
  - Hur man sjösätter kajaken.
  - Hur man stiger i kajaken.

### **Teknisk standard**

- Paddeltekniken kan med fördel inledas på land där ni går igenom sittställning, fattning på paddeln, grundläggande teknik etc. Många personer uppskattar även att få testa att ta paddeltag i vattnet sittande på en brygga, men detta är ingen nödvändighet.
- Repetera grunderna i hur man stiger i kajaken och låt sedan deltagarna själva stiga i sin kajak.
- Väl på vattnet har de flesta nybörjare fullt upp med att balansera och övervinna en ev. rädsla, helt enkelt att ta sina första paddeltag. Låt deltagarna paddla runt en stund i sin egen takt, ev. till en förbestämd plats där ni samlas.
- När ni upplever att deltagarna har samlat sig efter sin första korta paddeltur i en kajak kan ni börja göra olika övningar. **Alla moment/övningar ger deltagarna möjlighet att skapa en allt större trygghet i, och förståelse för, kajaken.** Givetvis har även varje moment ett specifikt syftet, ex. att lära sig låg stöttning, styrning etc.
- Nedan följer de olika momenten som finns för den *tekniska standarden för grön nivå* i en ordningsföljd som brukar uppskattas. Återigen, vill ni göra de olika övningarna i en annan ordning, eller väva in ytterligare övningar, går det utmärkt att göra så. Låt även deltagarna få paddla "vanligt" mellan övningarna. Punkterna 2-6 samt 10 innefattar den tekniska standarden för gul nivå. Punkterna 1, 7 & 9 tillhör delen progression på gul nivå. Samtliga punkter innefattar den tekniska standarden för grön nivå.

1. Låg stöttning: Förklara och visa hur en låg stöttning fungerar. Låt sedan deltagarna prova själva. En övning som är bra att ha med sig redan från starten för att visa hur bra paddeln är att parera obalans med.
2. Sveptag: Förklara och visa hur sveptag fungerar såväl fram- som baklänges. Låt sedan deltagarna prova själva. Uppmana dem till att rotera 360 grader på stället.
3. Paddla en åtta: Uppmana deltagarna att paddla en 8-figur genom att kombinera sveptag framåt och bakåt med vanlig paddling. Har kajaken roder är målet att deltagarna ska kunna använda rodet utan att titta ner på pedalerna/roderpinnen. Uppmana även deltagare med roder att endast använda paddeln som styrmedel.
4. Bakåtpaddling: Förklara och visa hur bakåtpaddling fungerar. Låt sedan deltagarna prova själva.
5. Stoppa: Uppmana deltagarna att få kajaken att stanna på fyra paddeltag, efter såväl framåt- som bakåtpaddling. På grön nivå ska deltagarna även få kajaken att röra sig i motsatt riktning efter stoppet.
6. Kontrollerad framåtpaddling: Förklara och visa hur en effektiv paddling framåt sker med stora muskelgrupper (bl.a. bål och rygg). Uppmana deltagarna att sätta i paddeln långt fram, nära kajaken, och sedan rotera överkroppen under paddeltaget. Målet för gul nivå är att deltagarna ska paddla 50 m i en rak linje. För grön nivå gäller 200 m och då ska en fartökning med effektiv paddling visas 50 m under sträckan.
7. Vändning: Låt deltagarna få göra olika typer av svängar, allt från 90-360 grader, genom växelvis sveptag/bromstag samtidigt som kajaken rör sig framåt. Har kajaken roder är målet att deltagarna ska kunna använda rodet utan att titta ner på pedalerna/roderpinnen. Uppmana även deltagare med roder att endast använda paddeln som styrmedel. Under denna punkt är det även vanligt att väva in *kantning* som moment för att ge ytterligare effekt till vändningen. Kantning ingår som progression på grön nivå och är alltså inget "krav".
8. Styra med/utan roder: Förklara och visa hur ett rodertag fungerar. Uppmana deltagare som har kajak roder att även använda sig av enbart paddeln och kajaken är lämplig för det. Låt deltagarna accelerera kajaken till en god fart för att sedan styra genom en smal passage.

9. Sidledspaddling: Förklara och visa hur man förflyttar kajaken i sidled. Denna övning kan med fördel inledas på en brygga där du som instruktör har lättare för att visa hur paddeln ska användas och hjälpa/korrigera deltagarna.
10. Paddla tillbaka och stiga ur kajaken: Förklara och visa hur man stiger ur kajaken. Låt sedan deltagarna prova själva. Målet på såväl gul som grön nivå är att deltagarna ska klara av att stiga ur kajaken under olika förhållanden (strand/brygga, vind/ström etc). Påminn även deltagarna att uppmärksamma försiktighet av både material och ev. växtlighet och djurliv.

### **Säkerhetsstandard**

Den personliga skyddsutrustningen ska vara fullgod oavsett vit, gul eller grön nivå, en självklarhet som med lätthet kan vävas in och belysas under kursens gång. Vid t.ex. materialgenomgången och även som ett naturligt inslag varje gång det är dags att ge sig ut på vattnet.

Risken att välta med kajaken är alltid förknippat med en viss rädsla för nybörjare. Därför brukar det vara en stor fördel att relativt tidigt lägga in momentet i kursen. Låt deltagarna få prova på att välta med kajaken och uppleva att det faktiskt inte är någon fara, att man lätt glider ur sittbrunnen och att alla kan komma upp i kajaken igen med hjälp av kamraträddning. De allra flesta upplever en klart större trygghet i kajaken och kan tillgodogöra sig paddlingen på ett bättre sätt efter att ha provat på att välta.

- Förklara och visa för deltagarna hur en vältning fungerar och hur uppstigning i kajaken sker.
- För gul nivå krävs det inte att deltagarna ska ta sig upp i kajaken igen. Däremot ingår att deltagarna ska välta, samla ihop sin utrustning och simma till land där de ansvarar för att tömma kajaken. Detta moment utgör även tillfälle att kolla deltagarnas vattenvana när de hamnar i vattnet, vattenvana är en nyckel till en fortsatt trygg paddling för deltagarna.
- För grön nivå innefattar punkterna 3, 4 och 5 momentet vältning. Under punkt nr. 5 ska deltagarna få kunskap att både göra en kamraträddning själv samt vara den som räddar.
- Räddningsövningarna utgör ett perfekt tillfälle att sätta balansen på prov genom olika övningar, till dess att deltagarna välter och får chansen att prova kamraträddning. Utmana de deltagarna att luta kajaken så mycket som möjligt, maximera låg stöttning eller varför inte prova på en hög stöttning?

### **Uppförandekod för säkerhet, miljö och uppträdande**

Målet är att de som kommer i kontakt med Paddelpasset bl.a. ska respektera miljön som ett *naturligt förhållningssätt*. Detta kräver att du som utbildare inte bara informerar kring de punkter som tas upp i handledningen utan även själv agerar som en god förebild.

Med utgångspunkt i Allemansrätten ska du informera om hur vilka regler som gäller kring t.ex. hemfriden, eldning, camping, fiske, fågelskyddsområden, fridlysning etc. Beställ broschyrerna *Allemansrätten* och *Allemansrätten – Paddling* från Naturvårdsverket. Läs igenom dem så att du kan innehållet och uppdatera dig även in kring ev. lokala regler.

Utöver ren information som med fördel kan presenteras i samband med lunch- och/eller fikapauser är det lärorikt för deltagarna att tillämpa kunskapen i praktiken under kursens gång.

Utöver punkterna om miljö ingår även allmänna riktlinjer för säkerhet och uppförande i Uppförandekoden. Lyft dessa med gruppen och väv även in punkterna naturligt i kursens upplägg. Ex. är det ett utmärkt tillfälle om att diskutera och informera kring de risker som finns förknippade med

den omgivning ni paddlar i (eller kommer att paddla i framöver) när ni gör en kortare tur i trafikerade vatten.

Deltagarna ska visa förståelse för, och kunna agera utifrån, de punkter som finns i examinationshandledningen. Alla har olika bakgrund och för vissa är de punkter som tas upp i handledningen inte naturliga att följa. Märker ni att någon deltagare inte förhåller sig till dessa punkter får ni lägga lite extra energi på den personen.