

# LÄRARHANDLEDNING FÖR SÄKER PADDLING

PADDLING ÄR ETT FANTASTISKT SÄTT ATT RÖRA SIG I DEN SVENSKA NATUREN, BÅDE FÖR FRILUFTSLIV OCH MOTION. LÄROPLANEN FÖR IDROTT OCH HÄLSA GER ETT GOTT STÖD FÖR PADDLING SOM EN DEL AV VERKSAMHETEN I ÄMNET.





## **FÖRBEREDELSE**

Denna text är framtagen av Svenska Kanotförbundet för att ge lärare råd och tips i samband med kajak och canadensar-paddling i skolan, framförallt när det gäller säkerhet. För att lära sig det som beskrivs rekommenderas utbildningar och egen träning. Sist i dokumentet finns hänvisningar till mer information och resurser.

# MÅL MED PADDLINGEN

## LÄROPLANEN FÖR SKOLAN (LGR 1 1) VISAR FLERA MÅLSÄTTNINGAR SOM KAN KOPPLAS TILL EN PADDLINGSTUR.

Genom undervisningen ska eleverna utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv. Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om risker och säkerhetsfaktorer i samband med fysiska aktiviteter och hur man agerar i nödsituationer.

Genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,
- genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

## I LÄROPLANEN FÖR FRITIDSHEM (LGR 1 1) BESKRIVS ATT VERKSAMHETEN SKA INNEHÅLLA:

Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder. Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser. Säkerhet och hänsyn till miljö och andra människor vid vistelse i olika naturmiljöer.

En läröräk paddeltur kan inspirera till fortsatt friluftsliv och fysisk aktivitet samtidigt som eleverna arbetar med kunskapsmålen!

## FÖRBEREDELSE

Den optimala förberedelsen för en kanottur är att öva på en anpassad plats. En förberedande paddling utan att paddla iväg på en tur ger möjlighet att testa allt från att hjälpa varandra att bära, sätta i, paddla ut, samlas och teknikträna. Om vattentemperaturen är lämplig är det bra att testa att välta och ta sig iland. Optimalt är att öva på kamraträddning med en erfaren ledare (när det sedan är enkelt byta om). Mer detaljer beskrivs under kommande rubriker.

## VÄLJA PLATS

De flesta städer i Sverige har en kanotcentral eller en kanotklubb där man kan få hjälp med både utrustning och kunskap. De kan även ge råd om platser som är tillräckligt skyddade för att gå ut med en skolgrupp. Det ska vara lugnt, stilla och nära till land för en grupp nybörjare. Det är bäst att undvika platser som är utsatta för vind och vågor. Vatten som på håll ser lugnt ut kan visa sig vara besvärliga när man kommer närmare, dessutom kan förhållanden ändras snabbt. Platsen ska vara sådan att det finns en mycket god marginal mellan gruppens kunskapsnivå och de krav som paddlingsmiljön ställer.

## KOLL PÅ VÄDRET

Information om vädret är väsentligt för att kunna göra relevanta riskbedömningar och vägval.

Var förberedd genom att ha koll på vindens riktning och styrka. Ovana och lätta paddlare driver lätt iväg och kan ha stora svårigheter att manövrera även i svag vind. Närhet till lä vid land är en säkerhetsfaktor. Sidvind med vågor är särskilt problematiskt. Frånlandsvind som riskerar att ta gruppen med sig utåt gör det extra viktigt att ligga nära land.

Luft- och vattentemperatur påverkar konsekvenserna vid paddling och kapsejsning. En fara att uppmärksamma är att en varm lufttemperatur kan locka till att vara lätt klädd, medan vattnet kan vara kallt och kräva skyddslager och ombyteskläder. Om det är kallt i vattnet krävs ökad beredskap att snabbt hjälpa en kapsejsad kanot.



## KLÄDSEL

En grundprincip vid paddling är att vara klädd för att klara av vattentemperaturen. Även då en snabb kamraträddning genomförs hinner de som ligger i vattnet bli nedkylda. Rätt klädsel skyddar. Exempel: Underställ (Syntet eller ull), träningskläder, regnkläder, mössa. Välj bort bomull eftersom det kyler ner kroppen och fungerar dåligt när det är blött.

## EGEN KOMPETENS

Lärarens egen kompetens är en viktig säkerhetsaspekt. Detta gäller såväl paddlingsteknik som säkerhetsfrämjande och räddningstekniker.

Detta är exempel på frågor som kanotledare ska kunna besvara jakande. Ifall kompetensen saknas finns utbildningar att gå eller guider att hyra in. Flera av teknikerna beskrivs i skriften "Råd och tips till dig som vill paddla kanot". En rekommendation är att genomföra Kanotförbundets utbildning "GSRT". (Grundläggande Säkerhet och Räddningsteknik)

| FRÅGESTÄLLNING   |  |  |  |
|--|---|---|---|
| Kan du göra riskbedömningar och säkra vägval i paddling?   |   |   |   |
| Kan du paddla solo med god riktningstabilitet och förmåga att snabbt ta dig till en nödställd kanot? |   |   |   |
| Kan du enkelt vända kanoten och paddla åt andra hållet?  |   |   |   |
| Kan du genomföra en kamraträddning på djupt vatten och få tillbaka eleverna i kanoten?               |   |   |   |
| Kan du hantera en situation där din egen kanot har vält?   |   |   |   |
| Har du kunskap och utrustning för att kunna bogsära en nödställd kanot?                              |   |   |   |
| Är gruppens storlek och förkunskap hanterbar för dig som lärare?                                     |   |   |   |

# UTRUSTNING

Här är förslag till packlista för en paddeltur.



|   |   |
|---|---|
| <b>FÖR ELEVER OCH LÄRARE</b>  | ✓ |
| Flytväst med god passform. Räddningsväst med krage för icke simkunniga. Paddel med rätt längd.  |   |
| Reservkläder packade i vattentäta säckar/påsar. Det ska vara ett fullständigt ombyte inklusive värmande tröja.  |   |
| Mat och dryck för att fylla på energin.   |   |
| <b>SOM LÄRARE</b>   | ✓ |
| Vattentätt kommunikationsmedel för att få hjälp vid nödsituation (t ex mobiltelefon som går att ringa från även om du själv ligger i vattnet). Detta är standardutrustning för alla som ger sig ut på paddling, vilket räddar många liv varje år. |   |
| Bogsystem för kajak eller lämplig bogserlina för canadensare.   |   |
| Vindsäck eller annat skydd för att komma undan från vind och regn vid byte till torra och varma kläder.   |   |
| 1:a hjälpen utrustning, en extra varm jacka/tröja, en extra termos med varm dricka.   |   |

Följebåt används ibland för att stärka säkerheten, då krävs dock att följebåtens förare är kunnig i att hjälpa till vid en nödsituation.

# PADDLINGEN

Goda förberedelser och kunskaper från starten ger fina förutsättningar för en rolig och säker paddeltur. Här kommer tips från starten till avslutningen av paddelturen.

## STARTEN

Samla gruppen och gör klart att alla har nödvändig utrustning och klädsel för att kunna följa med. Det är också bra att gemensamt gå igenom hur flytvästen ska sitta. En rolig lek som också kan fungera som uppvärmning är ofta uppskattat vid starten. Berätta om upplägget och prata igenom hur ni ska paddla ihop som grupp. Här kan man t ex bilda smågrupper som sedan ska vara nära varandra på vattnet.

## PADDLINGSTEKNIK

För förstagångspaddlare kan det vara värdefullt att få torrpaddla på land innan man sätter sig i kanoten. Här kan man få träna på att hålla paddeln riktigt, att paddla framåt, bakåt och att svänga. Paddlingstekniken är även en säkerhetsfråga, eftersom gruppen med bättre teknik har lättare att hålla ihop och ta sig dit de vill.

## LÄRA SIG HÅLLA IHOP

Viktigt för säkerheten är att hålla ihop som grupp. Detta kan tränas redan på land innan sjösättning, genom att inledningsvis samla alla vid genomgången. Det finns också lekar som går ut på att vara uppmärksam på vad ledaren gör och att hålla ihop. Ett exempel är Följa John, en annan att ledaren rör sig omkring på området och när denne räcker upp paddeln rakt upp i luften ska alla komma och samlas som en flotte, sida vid sida.





## SJÖSÄTTNING

Genom att vara två som bär varje kajak till vattnet och fyra som bär Canadensare, undviker man skador på människor och kanoter. Samarbetet vid lyften är även normsättande för paddelturen. Gruppen kan få se hur en i och urstigning går till och lära sig att hjälpas åt vid i och urstigning. En håller i medan en annan kliver i (eller ur) kanoten. Det är vid i och urstigning de flesta kapsejsningarna inträffar. Här syns även om någon behöver extra stöttning med balansen och att hitta tryggheten i kanoten innan de lämnar bryggan eller stranden.

I samband med sjösättningen går en lärare i först, för att samla gruppen som kommer på vattnet och håller dem i ett tydligt och väl avgränsat område. Då finns även någon på vattnet som kan ta hand om oroliga elever och hantera eventuell kapsejsning redan från start.

## HÅLLA IHOP

Gemenskap och samarbete är centralt i paddling, vi håller ihop på vattnet och är varandras säkerhet. Här är ett par sätt att hålla ihop:

- Träna paddlingsteknik och manövrering på ett avgränsat område nära land, det ger förutsättningar att klara av att hålla ihop under en tur. Ett sätt är att de får paddla runt och upptäcka själva. De kan också få utmaningar, t ex i form av en liten bana att paddla, eller att paddla rakt till en punkt, paddla baklänges, svänga runt på så få paddeltag som möjligt osv.
- Träna på att lägga sig i flotte, med kanoterna sida vid sida och hålla i varandra. Det ger både träning att manövrera och kunskap om hur de ska bete sig om någon välter.

- Paddla korta delsträckor och samla ihop gruppen med täta mellanrum
- Arbeta med att första och sista kanot är de som bestämmer avståndet i gruppen. Ingen får paddla förbi den första, eller efter den siste. Dessa två kanoter håller ihop hela gruppen. Kanotister som blir rastlösa kan få uppgifter som att till exempel paddla bakåt till sista när de nått fram till den förste.
- Håll pratavstånd. Du som ledare ska vara placerad så att du kan tala till hela gruppen, då är avståndet ok.
- Kanotkamrater. Para ihop två kanoter så att de ska paddla extra nära varandra och hjälpas åt. Då ökar din överblick och lilla gruppen blir ansvarig för att säga till om kompisen får problem.



## VÄGVAL

Det är du som ledare som avgör vilken väg gruppen paddlar. Se till att det är ett vägval som medger möjlighet att komma fram säkert. Nära land, undan från vind och med möjlighet att dra er ur om det skulle behövas. Farliga ställen är t ex: frånlandsvind, strömmande vatten, vågor och farleder. Bakom öar och klippor kan det vara svårt att uppfatta vad som finns runt hörnet. Det kan också vara svårt att bedöma vågornas och vindens inverkan. Samla gruppen i trygghet och lä. Gå själv ut för att testa hur det är innan du bestämmer om du vill ta ut gruppen.

Vädret kan ändras snabbt till sjöss, var noga med att kolla väderprognosen och se till att ha en säker väg tillbaka i händelse av väderomslag.

## CLAP

En minnesregel för ledarskapet under paddlingen;

**Communication:** Att ha en god kommunikation i gruppen, verbalt och med tecken samt att kunna kommunicera för att få hjälp om det behövs.

**Line of sight:** Att alltid kunna se alla i gruppen.

**Avoid danger:** Det är bättre att undvika faror än att behöva hantera olyckor. Var förutseende, välj säkra alternativ och vänd i god tid.

**Positioning:** Placera dig själv som ledare där du gör mest nytta, vilket kan variera från situation till situation.



## **BOGSERING**

Bogsering kan bli aktuellt som en räddningsinsats under en paddeltur eller i samband med lek och bad från kanoterna. Det kan hända att du som ledare behöver bogsera en tom kanot ifall deltagare byter plats och sitter tre tillsammans i en kanot, eller om en kanot välter och barnen gått iland. Det kan också hända att någon deltagare blivit trött eller skadat sig.

Bogsering ska vara snabb att påbörja och snabb att avsluta när det behövs. Det finns två typer av bogsering: Kontaktbogsering för kortare avstånd och bogsering med lina för längre bogseringar.

### **Exempel på kontaktbogsering i Canadensare**

Ett sätt att bogsera en kortare sträcka är att hålla ihop kanoterna med foten.



## Exempel på kontaktbogsering i kajak

Pilen visar färdriktning. Underst visas kontaktbogsering av två kajaker i en liten flotte. De två som bogseras håller ihop och stabiliserar varandra.



**Vid bogsering med lina** ska linan enkelt kunna lossas under belastning av den som bogserar. I Canadensare går det att göra med en lina som snurras två varv runt tvärstaget i den bogserande kanoten och som sedan hålls fast i änden med foten eller knät mot kanotens botten. Ett alternativ är att använda en smugglarknop (bilden nedan till höger) som lätt kan frigöras under belastning.

I en kajak behövs ett ändamålsenligt bogseringssystem med snabblossning som kopplas på riktigt sätt.



## OM NÅGON KAPSEJSAR

När det är badväder och gruppen befinner sig nära land är kapsejsning något som kan vara roligt och väldigt lärorikt. Genom att pröva och öva är det lättare att veta vad man kan och inte bli rädd om olyckan är framme.

Ett bra sätt att hantera en kapsejsning i ett skarpt läge är att de övriga i gruppen samlas i en flotte och håller stadigt i varandras kanoter. Detta ska de ha tränat på innan så att de klarar av det på en enkel signal. Det gör att du som ledare har alla samlade

och att de får något meningsfullt att göra samtidigt som de sitter säkert tillsammans.

Genomför kamraträddning. Paddla till land och byt till torra kläder. Det händer att den som vält fortfarande är instabil under fortsättningen och riskerar att kapsejsa igen. Främja en fortsatt säker färd, t ex genom att

- sänka tyngdpunkten i kanoten. Genom att gå ner på knä i canadensaren eller lägga tex vattenflaskor i botten på en kajak.
- byta till en stabilare kanot. Ifall det finns en stadigare kanot i gruppen låter det sig göras även på vattnet när man ligger i en tight flotte.
- lägga ihop två kanoter till en flotte. I canadensare är det lätt gjort med hjälp av spännremmar eller rep och eventuellt en stör. I kajak innebär det att flotten behöver bogseras med kontaktbogsering eller bogserlina för att komma framåt.

## AVSLUTNINGEN

På slutet av paddlingen kan det vara läge att låta elever som önskar att få prova kamraträddningar eller självräddning.

Vid ilandstigning är det bra att åter påminna gruppen om att hjälpas åt och hålla i kanoten åt varandra. På land jobbar man också ihop med att göra rent i kanoten och bära tillbaka utrustningen.

## MER RESURSER OCH INFORMATION

Paddling är och ska vara lättillgängligt. Det är en säker och rolig aktivitet som har en självklar plats i friluftslivet. Det finns många platser att paddla på och att lära sig paddla, skolan är en viktig sådan.

Kanotförbundet finns för att bidra till rolig och säker paddling. Här är exempel på resurser som finns i detta arbete:

- **Paddelpasset:** Ett system för att utvecklas och inspireras som paddlare. Det är kunskapsbevis i en trappa med sex steg från vit till svart nivå och som även ligger till grund för kanotförbundets utbildningsstruktur. Paddelpasset innehåller paddlingsteknik,

säkerhet och miljö. Läs mer på [www.kanot.com/paddelpasset](http://www.kanot.com/paddelpasset). Grön nivå innebär att man lärt sig paddlingens grunder.

- **GSRT:** Grundläggande säkerhet och räddningsteknik. En utbildning för att lära sig om säker paddling och hur man hanterar och förebygger nödsituationer på ett effektivt sätt i både kajak och canadensare. Rekommenderas till alla som ska leda grupper i paddling.

- **Ledarutbildning:** Utbildningar från steg 1 till steg 3 där man får träna sig att leda och undervisa paddling i linje med Kanotförbundets rekommendationer.

- **Råd och tips till dig som vill paddla kanot:** En skrift som Kanotförbundet tagit fram i samarbete med Transportstyrelsen. Här beskrivs det som ingår i Gult paddelpass samt säkerhet och tekniker för kamraträddning. Den beställs gratis från Transportstyrelsen.

- **Godkända Kanotcentraler:** Många kanotcentraler har anslutit sig till Kanotförbundet som Godkända kanotcentraler. Det innebär att de följer våra rekommendationer och bidrar till att utveckla paddlingen i Sverige.

- **Kanotföreningar:** Runt om i landet finns kanotföreningar som gärna hjälper till för att fler ska få möjlighet att paddla. Vissa bedriver uthyrningsverksamhet jämte paddlingsaktiviteter för gamla och nya medlemmar.

- **Hemsidor:** På [www.kanotguiden.com](http://www.kanotguiden.com) hittar man Godkända kanotcentraler och populära kanotleder runt hela landet. Kanotförbundets hemsida [www.kanot.com](http://www.kanot.com) är ytterligare en källa till information och kontaktuppgifter.





## KONTAKTUPPGIFTER

TELEFON 0155-209 080

E-POST: [INFO@KANOT.COM](mailto:INFO@KANOT.COM)

[WWW.KANOT.COM](http://WWW.KANOT.COM)  
[WWW.KANOTGUIDEN.COM](http://WWW.KANOTGUIDEN.COM)