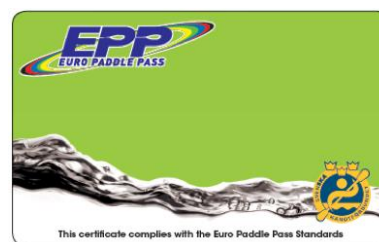




Examinationshandledning Paddelpasset Nivå 2 grön





Kajak och canadensare skiljs åt

Den gröna nivån är gemensam för alla kajakmodeller, däremot skiljs kajak och canadensare åt med egna spår. Från 2018 finns i Sverige även ett eget spår för forskajak som lägger till nödvändiga moment i forsmiljö.

Svenska Kanotförbundet rekommenderar att man i kurser/kanotskolor etc. uppmuntrar och ger kanotisterna chansen att klara kraven för både kajak och canadensare. Kursen för även omfatta olika typer av kanoter så att deltagarna får en inblick i den bredd som finns. Upplägg, mål och krav är lika för olika kanotmiljöer och typer av kanoter.

Vid besättningspaddling ska kanotisten få möjlighet att paddla både fram och bak.

Grön nivå är den sista nivån för nybörjare. För att uppnå grön nivå bör man ha paddlat regelbundet. Utveckling glädje och driv är nyckelord. Under varje moment 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. Här använder vi associativ färdighetsnivå som begrepp. Det innebär att man inte längre behöver tänka på vad man gör utan att det mesta går av sig själv. Kanotisten gör fortfarande misstag, det finns kunskaper att fortsätta utveckla för att bli mer effektiv. Det kan t.ex. vara svårt att på denna nivå länka flera tekniker.

Examinator

För att utfärda grön nivå krävs ett godkännande från Svenska Kanotförbundet. Godkänd examinator är den som genomgått någon av kanotförbundets steg 1-utbildningar har minst ett blått paddelpass samt godkänts på examinatorutbildningen för grön nivå.

Uppförande för säkerhet, miljö och uppträdande

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

Det är inget krav, även om det är önskvärt att de som tränar för grön nivå tidigare har examinerats på Paddelpasset gul nivå.

Säkerhet

Kunskap

- 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 lugnt, förberedda förhållanden och iförbredd med vågor, vind och kanske kallt vattnet. 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.



Utrustning

- 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? Vilken utrustning har kanotisten för att larma? Har kanotisten mobiltelefon i vattentätt fodral med sig? Klädselns synlighet, färg på paddeln, reflexer? Reservklädsel vattentätt packat?

Sällskap

- Paddla med sällskap. Att vara minst två kan vara livsavgörande vid kapsejsning, väderomslag, skada, etc.

Kommunikation

- Berätta eller lämna meddelande om hur länge ni ska vara ute, var ni ska eller vilket område ni ska paddla i.

Håller sig gruppen nära varandra, så att man kan kommunicera med vandra? Möjlighet att larma?

Området

- Ha koll på väderprognosen och var uppmärksam på väderomslag. Samt att känna till riskerna som finns förknippade med område, se mer under "kunskap".

Miljö och uppförande

- 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 naturvardsverket.se. Inte störa – Inte förstöra betonas men även information kring hemfriden, skräp och eld tas upp. Andra punkter är camping, hundar, fiske, fridlysta blommor och bär.
- Lär dig och respektera tillträdesöverenskommelser, undvik konflikt med markägare och andra intressenter i området. En repetition av graven 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 rent spel. En punkt som alltid ska uppmärksammas. Agera som en god förebild i alla lägen, såväl under träning och tävling som i andra sammanhang. Var en bra kompis. Visa hänsyn respekt och hjälpsamhet för andra människor i sin omgivning. Bidra till att skapa en positiv stämning.



Materialvård

Kanotisten ska visa upp ett ändamålsenligt och varsamt hanterande av materialet.

Kanotkunskap

Kanotisterna ska lära sig:

- Att skilja på kajak och canadensare samt olika modeller inom dessa grupper.
- Vad köllinje innebär och vad det betyder för kanotens manövrerbarhet.
- Vad olika längd på paddel och storlek och form på blad innebär.
- Fördelar med olika storlekar på sittbrunnsöppningen (gäller främst kajak).
- Vilken fördel det innebär med en paddel där bladen är vinklade i förhållande till varandra (gäller kajak)
- Kanotisten ska känna till väder av uppvärmning för att förbereda sig på kommande paddling och minska skaderisken.
- Begreppen K-2, C-2.

Om genomförandet

Examinationen är en paddeltur på minst två timmar. Under träningen inför examinationen är en tur med övernattnig 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 förhållningsätt.

Om du väljer att genomföra en tur med övernattnig, 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 närhet kan vara den bästa lägerplatsen.



Grön nivå – Kajak – Utveckling

Mål

En utvecklande färdighetsnivå som täcker de grundläggande kanotfärdigheterna. Målet är att etablera ett driv i kajaken genom utvecklad förståelse för effektiv paddling, snarare än koncentration på de enskilda paddeltagen. Här använder vi associativ färdighetsnivå som begrepp. Det innebär att man inte längre behöver tänka på vad man gör utan att det mesta går av sig själv. Kanotisten gör fortfarande misstag, det finns kunskaper att fortsätta utveckla för att bli mer effektiv. Det kan t.ex. vara svårt att på denna nivå länka flera tekniker. Om testen görs av ett par i tvåmanskajak, måste båda kanotisterna paddla i första och andra brunn.

Även grön nivå 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.

Anläggning

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

Examinationen sker vid ett separat tillfälle. Är examinatorn samma person som instruerat deltagarna (t.ex. under en kurs) ska det gå minst en natt mellan senaste kurstillfället.

Kajak och paddel

Kajak och dubbelbladig paddel

Förkunskaper

Kanotisten rekommenderas att vara godkänd på gul nivå och kunna ha huvudet under vattnet samt kunna simma med flytväst.

Teknisk standard

1. Lyfta, bära och lägga i kajaken

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

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

När kanotisten sätter sig i kajaken ska paddeln finnas inom räckhåll. Paddeln kan även användas som hjälp för att komma i kajaken.

Kanotisten ska visa full kontroll vad gäller balans, utrustningen, vatten. Och vindförhållande då paddlingen påbörjas. Kanotisten får inte tippa ofrivilligt vid det här momentet.



Kanotisten ska kunna anpassa sits och fotstöd till sin kropp och förstå varför man ska göra det.

Deltagarna ska hantera kajaken, paddeln och övrig utrustning på ett bra sätt så att den inte blir skadad. Respekt för utrustning för 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.

Lyftteknik – lyft med benen, tyngden nära kroppen.

2. Effektiv paddling framåt

- Paddla en sträcka på ca 200 meter (anpassas efter kajakmodell)
- Ha en upprätt naturlig sittställning
- Visa en kontinuerlig naturlig rytm i paddlingen med rotation i bålen.
- Kan visa en tydlig fartökning som varar i ca 50 meter

Kanotisten ska sitta upprätt och 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.

Nu är det viktigt att se på handen så att handleden är "rak" och att greppet lossnar vid påskjutet så att musklerna får en avslappningsfas. Avslappningsfas är viktigt i alla muskler inte minst för att motverka stela axlar och nacke. Uppsikt framåt är viktigt för att klarar att hålla kursen.

En tumregel är att en lättsvängd kajak med äggformad botten ska hålla sig inom en kajaklängds korridor medan en kajak med kök ska ha en betydligt rakare kurs. Kursen bör hållas med endast små korrigeringar med paddeln.

3. Paddla bakåt

- Kontrollerad paddling bakåt i 25 meter till en specifik punkt som examinatorn har bestämt.
- Regelbundet titta över axeln för uppsikt bakåt.
- Uppvisa rotation i bålen
- Använder baksidan av paddelbladet (motsats till framåtpaddling)

4. Stanna

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

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



5. Förflytta kajaken i sidled

- Förflytta kajaken fem meter i sidled åt båda hållen med bibehållen stabil kurs på kajaken.
- Paddelbladet ska vara helt nere i vattnet genom hela drivfasen.
- Den övre handen, "lufthanden", ska inte vara högre än pannhöjd och armbågen pekas snett neråt på grund av skaderisken.
- Kanotisten ska visa överkroppsrotation

Kärnan i övningen är att rotationen av kroppen och att paddeln ska vara upprätt med hela bladet i vattnet genom drivfasen. Det finns variationer av paddeltag, kanotisten får gärna testa olika tag för att uppnå ökad trygghet i övningen även om paddeln "skär". Kajaken ska röra sig rakt i sidled utan att vrida sig i längdriktningen.

6. Låg stöttning för att behålla balansen

- Kanotisten ska visa en effektiv låg stöttning på båda sidor från när kajaken är ur balans.
- Ett tydligt tryck med paddeln med tillhörande "höftknyck" ska framgå.
- Under stöttningen ska armbågarna vara helt eller delvis över handlederna

Uppmuntra kanotisterna att experimentera så att de lär sig var den verkliga balanspunkten är.

7. Akterroder

- Kanotisten ska accelerera mot en smal passage där denne ska glida igenom. Kanotisten ska hålla en rak kurs genom att styra kajaken med paddeln på ena sidan (akterroder)
- Hela paddelbladet ska vara under vattnet vid rodertaget med minimal bromseffekt.

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

8. Styra med roder

En kanotist som har en kajak med roder ska även kunna använda det vid paddling framåt för att korrigera kursen utan avbrott i paddlingen.

9. Svänga med lågt stöd

- Kajaken ska vändas medan den rör sig framåt.
- Svängen ska initieras med ett sveptag på motsatt sida varpå kanotisten påvisar en god kantning och lutning in i svängen (anpassas efter kajakmodell).
- Kroppen och paddeln ska vara i en lågt stöd position och baksidan av paddelbladet ska användas.
- Kajaken gör en lugn och stabil sväng genom kanotistens paddeltag.



10. Vända och svänga

- Kanotisten ska göra olika typer av svängar t.ex. 90, 180, 270 och 360 grader åt båda hållen.
- Även om kajaken har roder ska deltagaren även kunna styra med paddeln.

Svängarna kan göras antingen stillastående eller under fart. Låt gärna deltagarna paddla en bana där svängarna kommer naturligt.

11. Kantning och lutning

- Kanotisten ska paddla framåt med kajaken på en stabil kant

Uppmuntra deltagaren att även använda kantning under momentet "vända och svänga". Det handlar om att öva kontrollen på kajaken och att förstå hur kajaken beter sig när den kantas. Effekten blir tydligare på lättsvängda kajaker men även på en sprintkajak märks effekten.

12. 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 kajaken eller stranden/bryggan.

Kanotisten ska kunna kliva ur kajaken under olika förhållande, ex. brygga, strand, vågor eller ström utan att skada kajaken, paddeln, stranden eller sig själva. Hänsyn ska tas till växtlighet på stranden, djurliv och eventuella skyddsområden.

13. Lagg kajaken säkert eller knyt fast den

- Kanotisten visar förståelse för betydelsen av att placera kajaken säkert efter avslutad paddling anpassat till hur anläggningen ser ut.

Deltagaren ska hantera kajaken försiktigt och se till att den läggs säkert och vid behov knyts fast. Att lånad utrustning som flytväst och kapell hängs upp paddel ställs undan mm bör vara en självklar sak som den som examineras på grön nivå kan utan att examinatorn ska behöva ingripa.



Progression / Prova på

Dessa moment syftar till att introduceras till nästa nivå inom Paddelpasset. Kanotisten ska visa på en början till förståelse av momenten men det finns inga krav på kvalitén i genomförandet. Momenten kan genomföras muntligt, praktiskt eller genom ett coachande inslag anpassat efter deltagaren.

1. Högt stöd

- Paddelskaftet hålls horisontellt och tight in till kroppen.
- Armbågarna pekar neråt.
- Paddelbladets drivsida (framsida) används vid stöttningen
- Ett tydligt höftknyck används för att återfå kajaken i balans

Fokus i det här momentet handlar om att bibehålla en säker position då skaderisken är hög. På blå nivå ska vattnet komma upp till kanotistens midja. Uppmuntra och inspirera till att testa gränserna, om vattnet är rimligt varmt blir en tippling bara ett tillfälle att öva räddning på.

2. Sidoförflyttning under fart

- Kroppen vrids mot den sida paddeln sätts i
- Paddelskaftet är upprätt med övre handen under pannhöjd och armbågen pekandes snett neråt
- Hela bladet sätts i en bit ut från kajaken
- Kajaken först mot paddeln antingen genom att kanotisten drar sig mot bladet eller genom att vinkla ut bladet och hålla det statiskt.

3. Vrickning som stöd (sculling)

Kan genomföras både med baksidan av paddeln (låg vrickning) och drivsidan (hög vrickning)

- Paddelskaftet är horisontellt och paddelbladet vinklas lätt uppåt för varje drag
- Kanotisten lutar kajaken så att den är precis ur balans och använder paddeln som stöd.

4. Stävräddning

- Kanotisten välter upp och ner och vänder därefter tillbaka i upprätt position igen med hjälp av en annan kanotists för eller paddel.

Övningen kan introduceras genom att kanotisten håller i sin kompis för redan när denne välter. På så sätt kan vältningen ska gradvis.

Övningen är en bra hjälp för att träna trygghet i vattnet för nya kanotister. Den är även bra att använda som räddning vid övning av t.ex. stöd som kan innebära mycket bad där vi då kan spara tid i att slippa göra en kamraträddning varje gång.



Säkerhetsstandard

Övningarna kan göras i bassäng om de yttre förhållandena är olämpliga men sker bäst i de vatten vi 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 deltagarna om lyftteknik vid träning av tömning av kajaken.

Trygghet i vattnet och vana att röra sig på och under vattnet 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 kajaken. Kanotisten måste bära flytväst och lämplig utrustning för rådande förhållanden och väder, vilket kan inkludera hjälm, skor samt extra kläder i vattentät förpackning.

2. Vattenvana

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

3. Självräddning

För att bli godkänd måste man klara minst ett av alternativen A eller B. För kanotister i kajaker som är lämpliga att kunna ta sig tillbaka i på djupt vatten rekommenderas i första hand alternativ a.

a. Välta och ta sig tillbaka i kajaken

På djupt vatten (där kanotisten ej bottnar) välter kanotisten kajaken, gör loss kapellet om det behövs, behåller lugnet och bibehåller kontakt med kajaken. Därefter tar sig kanotisten tillbaka i kajaken igen. Eventuell tappad utrustning ska samlas ihop och tas med vid den fortsatta paddlingen.

Kanotisten kan använda hjälpmedel som ex. flottör.

b. Välta, samla ihop all utrustning och ta sig in till land

Kanotisten välter och gör loss kapellet om det behövs, behåller lugnet och reagerar snabbt för att ta kontakt med kajaken. Om någon del av utrustningen hamnar utom räckhåll ska kanotisten simma och samla ihop all utrustning. När utrustningen är samlad vänder kanotisten kajaken på rätt köl och simmar till land och tömmer kajaken. Kanotisten kan be om hjälp, så länge som kanotisten själv ansvarar för och är med och utför tömningen av kajaken.



4. 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 hänsyn tas till skaderisk både av människor och utrustning. Hjälpmedel får användas.

Påpeka vikten av ständig kontakt med kajakerna från både hjälpare och den som blir räddad genom hela räddningen då detta är av stor vikt högre upp i paddelpasset när vind- och vågförhållandena ökar.