

Grundläggande säkerhet och räddningsteknik (GSRT)



Syfte

Denna utbildning syftar till att ge en grundläggande kunskap i teori och praktik för att hantera säkerhet i samband med paddling i relativt skyddade vatten.

Omfattning

Utbildningen är 8 timmar

Målgrupp

Utbildningen är generell för alla typer av kanoter. Den rekommenderas både till enskilda paddlare och till ledare som tar hand om grupper i paddling. Utbildningen är rekommenderad som förkunskap till tränar- och ledarutbildningarna i svenska kanotförbundet.

Innehåll

- Introduktion
 - o Presentationer, Mål och Självsfattning
 - o Säker och rolig paddling
- Riskbedömning och riskhantering
 - o Genomgång av kanotförbundets riskbedömningsmodell
 - o Praktisk träning i riskbedömning och riskhantering inför och under en paddlingsaktivitet
- Träning i räddningstekniker
 - o STOP: Stanna, Tänk, Observera, Planera
 - o Prioritering av insats: 1. Sig själv, 2. Gruppen 3. Simmare 4. Utrustning
 - o Metoder för räddning: 1. Ropa, 2. Räcka ut, 3. Kasta, 4. Paddla, 5. Simma
 - o Bogsering
 - o Självräddning
 - o Kamraträddning
 - o Att larma

Genomförande

GSRT innehåller både teori och praktik. Största delen ägnas åt praktisk träning i både kajaker och canadensare med flera moment där deltagarna också turas om att ligga i vattnet för att träna räddning. Utbildningen registreras genom Svenska kanotförbundet och kan genomföras av leverantörer inom eller utom kanotförbundets egen verksamhet. Efter genomförd utbildning utfärdas utbildningsbevis, vilket även dokumenteras i kanotförbundets databas.

Du hittar alla utbildade instruktörer som har rätt att leverera kursen här:

<http://www.kanot.com/Utbildning/skfsutbildningar/Utbildare/>

För mer information kontakta:

Jonas Forsmark, paddelpasset@kanot.com eller Fredrik Karlsson, fredrik.karlsson@kanot.com