

Leikebok i elvepadling

For _____

Du har nå fått ei leikebok der du kan få en instruktør til å skrive under på at du har lært noe om elvepadling.

Når alle linjene der det står Dato og sign: har en underskrift, kan du få våttkort for nybegynnerkurset.

Den som kvitterer i boka skal være aktivitetsleder, veileder eller ha tilsvarende utenlandsk utdanning. Den som skriver ut våttkort skal være aktivitetsleder eller veileder og må sjekke med eller gå god for de andres signeringer.

Sikkerhet 1 **Dato og sign: _____**

Teori og praksis

Forstå bruk av beskyttelse. (Hjelm, vest og sko)

Gå ut av veltet kajakk (NB håndtaket på trekket)

Svømming i elv (hvordan og hvorfor det gjøres på den måten)

Hvordan du blir reddet av en annen padler

De viktigste tegnene mellom padlere

Sikkerhet 2 **Dato og sign: _____**

_____ Tegn på elva

_____ Forstå hvordan padlere passer på hverandre

_____ Forstå hva gjør du når noen svømmer

_____ Bruk av kasteline

Utstyrsteori1 **Dato og sign: _____**

_____ Klær og sko

_____ Personlig sikkerhetsutstyr

_____ Sikkerhetsutstyr som skal være med i gruppa

Utstyrsteori2 Dato og sign: _____

_____ Kajakken

_____ Trekket

_____ Padleåra

_____ Tilpasning av kajakk

Svømming i elv Dato og sign: _____

Dette skal gjennomføres i et elvestrekk eller punkt grad 2.

_____ Forstå farer ved svømming

_____ Svømmeteknikk

_____ Svømme gjennom strømskiller

_____ Svømme gjennom valse

_____ Bli reddet med kasteline

Sikkerhet 3 Dato og sign: _____

_____ Organisering i grupper.

_____ Kunnskap om formasjonene i elva.

_____ Synfaring av elv før egen padling

_____ Nedkjøling – faresignaler

_____ Sikkerhetsutstyr som skal finnes i gruppa

Teknikk 1 **Dato og sign:** _____

Gjennomgås i veldig enkel elv

- _____ Holde åra riktig
- _____ Inn og ut av bakevjer
- _____ Det viktigste om de viktigste padletakene

Teknikk 2 **Dato og sign:** _____

- _____ Kanting av kajakken i strømmen
- _____ Vinkel på kajakken i strømmen
- _____ Gå ut i strøm og vend nedover elva
- _____ Traversering
- _____ Padle fra a til b i strøm. Forskjell fra stille vann

Teknikk 3 **Dato og sign:** _____

Behersker i grad 2 elv

- _____ Framdriftstak
- _____ Bakoverpadling
- _____ Sveipetak
- _____ Lavt støttetak

Teknikk 4 **Dato og sign: _____**

_____ Sittestilling: foroverbøyd, nøytral, bakoverlent

_____ Padle igjennom bølge

_____ Padle igjennom valse

_____ Kameratredning i elv

Teknikk 5 **Dato og sign: _____**

Dette er ikke pensum for grunnkurs. Prøv deg på de helt små først. Pass på at det er noen som passer på deg når du prøver de større.

_____ Gå inn i og ut av valser

_____ Sidesurfe valser

_____ Surfe bølger