

Grunnopplæring elvepadling

Padlerens navn: _____

Dato	Timer	Navn aktivitetsleder/veileder	Initialer

Grunnopplæringen skal vare i minimum 16 timer og dekke alle emner beskrevet i skjema på sd. 2.

Den aktivitetsleder/veileder som har hatt mest av opplæringen vil normalt være den som utsteder våttkortet. Det vil være naturlig at de forskjellige aktivitetsledere/veiledere konfererer før våtkoret utstedes.

Padleren har gjennomført og godkjent alle momenter i grunnopplæringen (se side 2).

Våttkort utstedes.

Dato: _____

Aktivitetsleder/Veileder

Innhold i grunnoppplæringen - Sjekkliste

Hovedmål	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.	Dato/Initialer
Utstyret	Kunnskap om utstyret: Kajakken. Fotstøtte, knestøtte, ryggstøtte. Spruttrekket. Hva og hvorfor. Åra. Grep og vridning. Flytevest. Påkrevet. Det må opplyses om bruken og de forskjellige typene som finnes. Hjelm. Påkrevet. Det må opplyses om bruken og de forskjellige typene som finnes. Øvrig bekledning. Det må opplyses om bekledning i forhold til beskyttelse ved svømming i elv og i forhold til hypotermi. Kasteline. Det må opplyses om hva man benytter line til og hvilke typer som finnes.	
Padleteknikk	Sittestilling	
	Fremdriftstak	
	Sveipetak	
	Lave støttetak	
	Kante båten, og beherske forskjellige tak med båten på kant	
	Inn og ut av bakevjer.	
	Traversering	
	Endring av retning i elva	
Sikkerhet	Utgang av kantret kajakk	
	Kameratredning i elv	
	Praktisk bruk av line	
	Svømming i elv	
	Synfaring av elv før egen padling	
	Bruk av, og krav til personlig utstyr i forhold til sikkerhetsutstyr som skal finnes i gruppa	
Teori	Elvelære. Teori om de forskjellige formasjoner man møter på elva.	
	Tegn og signaler.	
	Hvorfor og hvordan det organiseres i grupper.	
Varighet	Minimum 16 timer	

Andre momenter

Evaluerings	Det foretas ingen evaluering.	
Kurslærer	Aktivitetsledere og Veiledere.	
Økonomi	Klubbene setter kursavgift.	