



Regler og nivåer for KPK Ung

Intro

Det viktigste målet i Kongsberg Padlerklubb sin barne- og ungdomsgruppe er å sørge for at barna trives og er sikre i vann. Vi bruker lek som læringsmiddel og lar barna styre sitt egen utvikling.

Padling er en familieaktivitet, og vi ønsker å fasiliteter for at foreldre kan være med på trening så ofte som mulig.

Sikkerhet er viktig. Det kan til tider bli uoversiktlig i bassenget. I tillegg til minimum en instruktør, vil vi ha en svømmedyktig voksen som holder oversikten i bassenget. Dette er typisk en rolle vi roterer på. I svømmehallen er alltid kommunens personell tilstedte, men vi er ansvarlig for vår egen sikkerhet og det er ikke lov å være alene i vannet.

For barn som ikke har bestått papirbåt, og sjekket ut av instruktørene, ligger ansvaret for barnets sikkerhet hos foreldrene. Vi følger en rekke med tester for å forsikre oss om at barnet til en hver tid er trygge, og gjør en forsiktig tilnærming før vi prøver oss i elven. Dersom barnet ikke er trygg i vann og svømmedyktig, må foreldrene være med.

Vi ønsker å være sikre på at barna mestrer utstyret og viser mestring. Alle medlemmer av klubben kan bruke bassenget og trene på øvelsene. Når de har bestått et nivå, kan de gå videre til neste, før de er klare for å prøve seg i elven. Klubben har utarbeidet en leikebok der barna kan vise frem sine ferdigheter. Når alle testene er gjennomført med underskrift, får du Norges padlerforbund sitt våttkort for nybegynnere, og du kan låne klubbens båter utenfor trening.

Krav og test

Papirbåt:

Når barnet har fullført Papirbåttesten, kan de bruke klubbens båter i svømmehallen og på rolig vann.

- Kunne gå inn og ut av bassenget på den dype enden, uten assistanse
- Sitte i båten, uten trekk, rulle rundt og svømme ut kontrollert.
- Tømme båten for vann, sammen med en voksen
- Svømme minimum 10 meter med eller uten redningsvest.

Robåt:

Når du har bestått Robåt, kan du delta på bassengtreninger, uten foreldre. Vi ønsker fortsatt gjerne at foreldrene er med og lærer å padle sammen med barna sine.

Bestå Papirbåt og i tillegg:

- Sitte i båten med skjørtet på, rulle rundt, tommel opp, trekke skjørtet og svømme ut kontrollert.
- Være i stand til å dra båten til land og tømme den for vann
- Svømme minimum 50 meter
- Demonstrere padling forover, bakover, sveipetak, sculling, lavt og høyt støttetak.

Kajakk:

Når du har bestått Kajakk, er du klar for å trene i elva med klubbens båter.

Bestå Robåt og i tillegg:

- Sitte i båten med fullt elveutstyr. Hjelm, våtdrakt, redningsvest og skjørtet på. Rulle rundt, trekke skjørtet og svømme ut kontrollert. Holde tak i åren og svømme 20 meter
- Bli reddet med sikkerhetsline.
- Utføre kameratsjekk
- Svømme minimum 100 meter

Medaljer i basseng:

- Ninjarulle
- Eskimorulle
- Eskimorulle til begge sider
- Håndrulle
- Back deck roll

I elva følger vi Norges padlerforbund sine grunnregler for sikkerhet i elv. De kan leses på <http://www.padling.no/elv/sikkerhet/>