



Kunskapsnivåer i Forspaddling

Forsskalan

- I - Strömmande vatten - inga vågor
- II - Strömmande vatten med små vågor - inga valsar eller fall
- III - Större vågor, enstaka mindre valsar och minimala snälla fall
- IV - Kraftigare brytande vågor och valsar med baksug. Fall är paddelbara utan större problem.
- V - Stora valsar och farliga passager med fall som kräver minutiös rekognosering från land
- VI - Ofarbart

Hederskodex för slalom paddlare

- 1 - Visa respekt för andra som utnyttjar vattnet och naturen. Visa hänsyn till fiskare.
- 2 - Använd alltid hjälm och flytväst när du paddlar fors.
- 3 - Städa efter dig.
- 4 - Aldrig skrika och svära under träning, eller slå i portar. Använd din energi till att tänka och paddla bättre.
- 5 - Tänk på säkerheten: anpassa utrustningen efter situationen, övertala aldrig någon att paddla en fors den är rädd för. Hellre ett år senare än en dag för tidigt.
- 6 - Fråga inte vad din klubb kan göra för dig - Fråga vad du kan göra för din klubb.
- 7 - Vid evenemang, visa uppskattning för arrangörens arbete och hjälp till.
- 8 - Det syns att du är kanotist även i trafiken med kanot på taket. Kör försiktigt när du letar dig fram till en fors.
- 9 - Tävlings: vänd dig till din lagledare eller till domarchefen vid tveksamma domslut. Lagledaren ska tala med domarchefen. Aldrig direkt till en domare.
- 10 - Tävlings: kom ombytt, hel och ren till prisutdelning - och framför allt - var alltid med på prisutdelning.

Nivå 3 - Blå

Huvudmål

- Du kan paddla avslappnat i fors klass II med kapell.
- Du har tränat eskimåsvängen men behöver inte ha klarat den.
- Du kan mer avancerad säkerhet i fors klass II.
- Du kan alla begrepp som används i nivå 3.
- Du kan paddla banor med bestämd teknik.

Förberedelse

- Du kan rekognoscera en fors klass II-III, hitta en väg/linje nedför och identifiera potentiella risker (i annan fors än hemmabana).
- Du har lärt dig ytterligare två punkter på hederskodex (5,6).
- Om du inte är vig nog för att sitta korrekt i kajaken, stretchar du innan du paddlar.

Uppvärmning på slätvatten ca 15 min

- Du kan genomföra en sprintserie.
- Du kan paddla 500 m med följande kanotyper: K1, C1, C2, störtlopps- och racingkajak.
- Du behärskar låg och hög stötting.
- Du kan svänga i slalomkajak på olika sätt: luta in & ut, pivot, slajda.
- Du kan paddla på kryss ca 50 m, som "väderkvarnen".
- Du kan kontra på kryss.

Forspaddling - Klass II

- Du kan genomföra en travers utan drag i strömmen.
- Du kan paddla uppför en fors klass II (t.ex. nedanför bron upp till "tjocka Berta" i Hosjöholmen).
- Du kan göra en backtravers.

Portpaddling (*utan islag*)

- Du klarar en sexportsbana på slätvatten och använder dig av kontrung i svängarna.
- Du kan utföra följande porttekniker på slätvatten: vanlig upp, merano, S-port, spinnport, zig-zag med svep under porten.
- Du klarar en lätt sexportsbana i fors klass II, bestående av två uppströmsportar och en lätt zigzag i K1, C1 och C2.
- Du förstår hur en bana eller fors beskrivs ("vänster", "höger").

Säkerhet

- Om du välter ofrivilligt i fors klass II med kapell, tar du dig lugnt ur kanoten och tar hand om din utrustning.
- Du kan göra kamraträddning på slätvatten både som hjälpare och den som blir hjälpt.
- Du kan fånga en paddel som flyter i strömmen och kan ta in den till land.
- Du kan använda en kastlina i fors klass II-III.
- Du kan snabbt packa ihop en kastlina (på tid).

Dessutom ...

- Du har deltagit i en utflykt i fors klass II-III (t.ex. Nåsforsarna).
- Du har deltagit i en lättare kanotslalomtävling (t.ex. klubbmästerskap, differensslalom eller bassängslalom).
- Du har paddlat Hösjön runt i störtloppkajak, dvs. ca 5 km.

Termer att kunna

Luta in	Merano	Kamraträddning	Stöttning
Luta ut	S-port	Eskimåsväng	Linje att följa
Slajda	Spinnport	Rekognoscera	
Pivotsväng	Paddla på kryss	Backtravers	

Stretchövningar

Nu kan du många olika stretchövningar som gör att:

- Du sitter korrekt i kajaken.
- Du kan förebygga skador när du tränar i fors.