



## 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 2 - Grön

### Huvudmål

- Du kan paddla avslappnat i lätt fors klass I-II utan kapell.
- Du kan grundsäkerhet i fors klass II.
- Du kan de begrepp och termer som används i nivå 2 (grön).
- Du klarar en femportsbana i fors klass I-II utan islag.

### Förberedelse

- Du kan välja paddelkläder anpassat efter vädret.
- Du kan skilja på olika kanotyper och tillhörande utrustning.
- Du kan viktiga stretchövningar för hela kroppen.
- Du har lärt dig ytterligare två punkter på hederskodex (3,4).

### Uppvärmning på slätvatten ca 15 min

- Du kan styra din kajak med kontrung.
- Du kan genomföra en sprint (16 drag).
- Du kan genomföra i rad: fem svep, fem backsvep.
- Du kan paddla i en cirkel genom att bara använda insidesbladet.
- Du kan stanna helt från att ha paddlat framåt på några få drag.

## Forspaddling - Klass I-II

- Du kan göra en utgång i fors klass II och in i ett bakvatten på andra sidan utan att vingla.
- Du kan traversera i fors klass II utan att tappa höjd.

## Portpaddling *(utan islag)*

- Du klarar en sexportsbana på slätvatten bestående av två uppströmmare och en lätt zigzag.
- Du klarar en femportsbana bestående av start, upp, upp, fram, fram, i fors klass II.

## Säkerhet/Balans

- Om du välter ofrivilligt kan du lugnt ta dig ut ur kajaken.
- Du känner till vanliga risker i en fors och kan förklara hur du undviker dem (fastna med fötterna, träd/grenar, nedkylning, vajrar, fastna mot en sten).
- Du klarar att välta med kapell, lossa det och krypa ut, kontrollerat.
- Du har testat att rädda någon med kastlina och vet hur du packar ihop den.

## Dessutom ...

- Du har testat följande kanotyper: C1 & C2 slalomkanadensare, störtloppkajak, freestylekajak, racingkajak, kanotpolokajak.

## Termer att kunna

Racing	Vingpaddel	C1 , C1-paddel
Freestyle	Kontring	C2
Störtlopp	Kastlina	
Kanotpolo		

## Stretchövningar att kunna

- Bröst
- Axlar
- Triceps

*De kompletterar stretchövningarna från första nivån (Gul).*