



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 rädda 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 - Tävling: vänd dig till din lagledare eller till domarchefen vid tveksamma domslut. Lagledaren ska tala med domarchefen. Aldrig direkt till en domare.
- 10 - Tävling: kom ombytt, hel och ren till prisutdelning - och framför allt - var alltid med på prisutdelning.

Nivå 1 - Gul

Huvudmål

- Du kan paddla på lätt strömmande vatten utan kapell.
- Du kan grundsäkerhet i lätt fors och klarar enkla balansövningar.
- Du kan grundläggande begrepp och termer om kanotutrustning och forspaddling.
- Du klarar en femportsbana på slätvatten.

Förberedelse

- Du kan välja paddelkläder, paddel och kajak med rätt storlek.
- Du vet rätt position för fotstöd.
- Du kan viktiga stretchövningar för att sitta bra i kajaken (lår, höft, ljumskar).
- Du har lärt dig de två första punkter av hederskodex (1,2).

Uppvärmning på slätvatten ca 15 min

- Du kan sätta dig i kajaken från bryggan.
- Du kan sitta korrekt i kajaken.
- Du kan paddla rakt ca 200m (t.ex. bryggan-stenen i Hosjöholmen).
- Du kan paddla baklänges ca 100 m.
- Du kan utföra svep och backsvep.

Forspaddling - Klass I

- Du kan paddla ut i lätt ström och luta "från" strömmen utan att vingla.
- Du kan paddla in i bakvattnet igen utan att vingla.
- Du kan traversera en lätt ström utan att tappa höjd.
- Du klarar att paddla nedför en fors klass I-II (t.ex. Hosjöholmen) utan att stanna.

Portpaddling (islag är tillåtet)

- Du klarar en femportsbana på slätvatten bestående av start uppströms, två portar uppströms och två portar nedströms.
- Du kan paddla genom två portar nedströms i fors klass I (enkel kombination).

Säkerhet/Balans

- Du kan peka ut i en fors: slätvatten, strömmande vatten (klass I), forsnacke, fors med vågor (klass II), bakvattenkant.
- Du kan välta frivilligt och lugnt ta dig ur kajaken.
- Du kan simma nedför en fors på ett korrekt sätt klass I-II och ta dig in i ett bakvatten.
- Du kan klättra upp i kajaken på djupt vatten.
- Du kan stå upp i kajaken i minst fem sekunder.

Dessutom ...

- Du kan tömma din kajak själv eller med hjälp av en kompis.
- Du lägger tillbaka paddelkläder, paddel och kajak på rätt plats.
- Du har paddlat från Sundborn till Hosjöholmen (el. motsvarande).

Termer att kunna

Kajak	Ström	Svep	Sits	Flytsäck
Kanadensare	Bakvatten	Backsvep	Sittbrunn	Klass I-II
Kanot	Bakvattenkant	Framåtdrag	Fotstöd	
Nedströmsport	Våg	Backdrag	För	
Uppströmsport	Forsnacke	Traversera	Akter	

Stretchövningar att kunna

- Baksida lår
- Framsida lår
- Ljumskar
- Höftböjarna