



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 4 - Röd

Huvudmål

- Du kan paddla med precision i fors klass II-III med kapell.
- Du kan eskimåsvängen till 99 % (du simmar mindre än 1 gång på 100 när du går runt ofrivilligt).
- Du kan alla begrepp som används i nivå 4.
- Du kan mer avancerad säkerhet i fors klass III.

Förberedelse

- Du kan rekognoscera en fors klass III, hitta en väg/linje nedför och identifiera riskerna (i annan fors än hemmabana).
- Du vet hur en kanot packas på ett taksäck.
- Du har en klocka när du tränar/paddlar.
- Om du inte är vig nog för att sitta korrekt i kajaken, stretcha du innan du paddlar.
- Du har lärt dig ytterligare två punkter på hederskodex (7,8).

Uppvärmning på slätvatten ca 15 min

- Du kan växelvis kontra/svep på slätvatten.
- Du kan paddla i en cirkel på kryss.
- Du kan göra en pivotsväng på följande sätt:
 - 5 backsvep i rad
 - 5 kontringar i rad

Forspaddling - Klass II-III

- Du kan surfa en våg i minst 20 sekunder.
- Du kan paddla upp för hela Hosjöholmen i normalt vattenstånd (eller motsvarande).

Portpaddling (*utan islag*)

- Du kan memorera och visualisera en bana på minst åtta portar i din hemmabana.
- Du kan utföra följande porttekniker i fors klass II: tvådragare, merano, S, spinn, zigzag med svep under käppen, fram i bakvatten, svepuppströmmare, backsvepsuppströmmare, endragare, backtravers.
- Du klarar en sexportsbana i fors klass II som höger och vänster C1 (i kajak) inklusive kryssdrag.

Säkerhet

- Du klarar eskimåsvängen till 99%.
- Du kan bogsera en kanot med hjälp av kosvans.
- Du kan välta upp en annan person som sitter i kanoten upp och ner.
- Du kan kommunikationstecken som används vid forspaddling (se t.ex Erik Jacksons video "Advanced River Running").
- Du kan grundläggande regler som används vid forspaddling i grupp (se innehåll i Licensierad Forsinstruktör).

Dessutom ...

- Du har deltagit i en tävling i fors klass II-III (kanotslalom).
- Du har övat med andra kanotyper i fors klass II-III (störtlopp, freestyle, C1 & C2 kanotslalom)
- Du har deltagit i en forspaddlingsutflykt i klass III (Kärringforsen).
- Du har paddlat sträckan Sundborn-Hosjöholmen i störtloppskajak.

Termer att kunna

Vals	Kommunikationstecken	Endragare
Glad vals	Kosvans	Visualisera
Ledsen vals	Svep-uppströmmare	
Surfa	Backsvep-uppströmmare	