



Paddelpasset

Examinationshandledning
Nivå 0-1 vit-gul
Kanot

Innehållsförteckning

Hur du använder handledningen.....	2
Paddelpasset Nivå 0 vit – upptäck! Gemensam nivå Kanot & SUP	3
Examinationshandledning.....	4
Mål och ramar för vit nivå.....	4
Paddelteknik	5
Progression – prova på.....	6
Säkerhet	6
Uppförandekod för säkerhet, miljö och uppträdande.....	6
Utrustning.....	6
Protokoll för vit nivå	6
Paddelpasset Nivå 1 gul – uppmuntran! Kanot	7
Examinationshandledning.....	8
Mål och ramar för gul examination	8
Paddelteknik	9
Progression	12
Säkerhet.....	13
Miljö	15
Protokoll Gult Paddelpass.....	16
Matris Gult Paddelpass.....	17



April 2026 version 11

Reservation för felskrivningar

© Copyright Svenska Kanotförbundet 2026

Examinationshandledning Nivå 0–1 Vit–gul kanot

Alla rättigheter förbehållna. Ingen del av denna publikation får reproduceras, distribueras eller överföras i någon form eller via några medel, inklusive kopiering, inspelning eller andra elektroniska eller mekaniska metoder, utan skriftligt tillstånd från utgivaren, förutom i form av korta citat i en recension och vissa andra icke-kommersiella användningar som tillåts enligt upphovsrättslagen.

Hur du använder handledningen

Handledningen är skriven för examinatorer för Paddelpasset. Kanotistens lärande och utveckling sker i kurs- och utbildningssammanhang. Det är lärandet som är målet, examinationen är endast ett "kvitto" på att utvecklingen går framåt och att kandidaten är på en viss nivå enligt Paddelpasset.

Examinatorn förväntas använda handledningen utifrån sina kunskaper och med sunt förnuft. Handledningen är ett stöd, inte en manual att följa punkt för punkt. Undvik att skapa en känsla av förhör under examinationen. Se frågorna om teorikunskap som tips, inte som en absolut lista.

Handledningen beskriver den aktuella disciplinen. En separat guide för examinatorer innehåller riktlinjer och guidning för att bedöma kunskap (*Examinator för Paddelpasset – Guide för examinatorer*). Det är viktigt att du läser *Examinatorguiden* eftersom det ger dig riktlinjer för din uppgift som examinator, samt information om administrationen av Paddelpasset.



Paddelpasset

Nivå 0 vit – upptäck!

Gemensam nivå Kanot & SUP

Examinationshandledning

Den vita nivån är en första introduktion till paddling. Det ställs inga krav på tekniskt utförande. Målet är att skapa en positiv känsla för paddling. Alla som provar att paddla, oavsett kanotmiljö, typ av farkost eller individuella färdigheter klarar normalt den vita nivån.

Alla som bedriver kanotrelaterad verksamhet kan beställa materiel för vit nivå från Svenska Kanotförbundet och utfärda vita Paddelpass. Kanotföreningar, andra idrotts- eller intresseföreningar, kanotcentraler, idrottslärare är exempel på vilka som kan jobba med Paddelpassets vita nivå.

Kanotisten provar på att kliva i och ur kanoten, hjälper till att bära den och bekantar sig med den kanot som ska användas; Hur man styr, vad man gör om man välter, hur paddeln fungerar och så vidare. Utöver de praktiska kanotfärdigheterna finns även basala krav på kunskap om miljö och säkerhet även på vit nivå. En "kort nybörjartur" räcker för att klara vitt Paddelpass. Den vita nivån har som fokus att uppmuntra, för att stimulera deltagarna att vilja paddla mer och lära sig mer.

Mål och ramar för vit nivå

Målet på vit nivå är att ge deltagaren en positiv första kontakt med och introduktion till paddling.

Förkunskaper	Upptäckare! Inga förkunskapskrav men vattenvana och simkunnighet är önskvärd.
När	Examinationen genomförs förslagsvis som en tur, prova-på-paddling eller introduktionskurs. Momenten kan delas upp och genomföras vid olika tillfällen över en längre tidsperiod.
Tid	Ett examinationstillfälle kan sträckas ut över längre tid, eller genomföras under ett par timmar, beroende på gruppstorlek och gruppens förkunskaper.
Plats	Skyddat, lugnt och tryggt vatten, anpassade förhållanden för nybörjare (brygga, nära till förvaring och så vidare). Det skall vara enkelt att sjösätta.
Väder	Vädret ska inte påverka kajaken. Förlägg paddlingen till skyddad plats där kandidaten får rätt förutsättningar att bekanta sig med farkosten.
Antal	Genomförs examinationen i delar, inlagda i ordinarie verksamhet, får en examinator examinera maximalt 12 kanotister på vit nivå. Genomförs examinationen under ett enskilt tillfälle kan en examinator examinera maximalt åtta kanotister på vit nivå. Tänk på att alla skall kunna värderas objektivt och få individanpassad återkoppling. Ta inte fler än du kan ta hand om. Det är bra att vara två examinatorer på en examination då detta bidrar till en mer nyanserad och objektiv bedömning av kandidaten, det är dock inget krav.

Farkost	Alla typer av kanoter eller SUP är godkända.
Examinator	Klubbledare, klubbtränare, kanotuthyrare, idrottslärare, andra idrotts- eller friluftslivsorganisationer som t ex Friluftsförbundet, Scouter, Friskis och Svettis. Ingen formell utbildning eller intyg krävs.

Sammanfattning av vad som gäller för genomförande på vit nivå:

- Kanotisterna bär kanoter två och två (gäller inte SUP-bräddor)
- Instruktioner i mindre grupper om i- och urstigning
- Instruktioner och information om kanotens delar
- Instruktion om hur paddeln används för framdrivning och för balans
- En säker paddeltur
- Instruktioner och information om utrustningen – vård och förvaring
- Instruktioner om information om Paddelpassetts miljö- och uppförandekod

Paddelteknik

Deltagaren får lära sig det som är grundläggande för att introduceras till paddlingen.

Lyfta, bära och lägga i kanoten eller SUP-bräddan

Kanotisten går i och ur kanoten/SUP-bräddan på ett funktionellt sätt på egen hand eller med hjälp. Kanotisten lyfter, bär själv eller med hjälp kanoten/SUP-bräddan till vattnet och lägger i.

- Lära sig hur man håller i kanoten/bräddan
- Ergonomiska lyft
- Aktuella säkerhetsaspekter (sin egen, andras och utrustningens)

I och urstigning

Kanotisten går i och ur kanoten/går på SUP-bräddan på ett funktionellt sätt på egen hand eller med hjälp.

- Examinatorn demonstrerar och kan även bistå och påminna om viktiga moment under i- och urstigningen

Balans

Kanotisten provar de enklaste sätten att parera och balansera kanoten/SUP-bräddan

- Prova genom att vicka kanoten/bräddan
- Lägga paddelbladet som stöd i vattnet

Paddling

- Kanotisten paddlar minst 10 minuter
- Målet är att kanotisten får prova att paddla en liten runda och får information om nästa steg om hen blir intresserad av att lära mer

Progression – prova på

Paddla baklänges

- Kanotisten provar att paddla kanoten/brädan baklänges

Ställa in utrustning

- Om kanoten är utrustad med fotstöd och sits, justerar kanotisten detta ensam eller med hjälp

Säkerhet

Personlig utrustning

- Kanotisten bär flytväst i rätt storlek och på rätt sätt
- Kanotisten tar själv eller med hjälpende hand om kanot/SUP-bräda, paddel och eventuell övrig utrustning och lägger tillbaka den på rätt plats

Uppförandekod för säkerhet, miljö och uppträdande

Kanotisten presenteras för de viktigaste punkterna i Paddelpassets miljö- och uppförandekod. Den nivå som är realistisk att hinna med på vit nivå är:

- Respektera naturen genom att lämna platsen utan spår
- Paddla tillsammans för att paddla säkert

Utrustning

Flytväst, för SUP: lämplig leash

Utgångspunkt är att det finns en brygga att använda för i- och urstigning men det är inget måste.

Protokoll för vit nivå

- ☐ Lyfta, bära och lägga i kanoten/SUP-brädan
- ☐ I-stigning och urstigning
- ☐ Balans
- ☐ Progression: bakåtpaddling, ställa in utrustning
- ☐ Säkerhetsstandard
- ☐ Personlig utrustning
- ☐ Miljö och uppträdande



Paddelpasset

Nivå 1 gul – uppmuntran!
Kanut

Ändringar

Datum	Sida	Typ ändring	Vad
250101	11	Krav	Kravet på kursstabilitet är borttaget, det räcker att kanoten färdas i riktning bakåt (aktern ska leda färdriktningen), med tillåtelse att inte hålla helt rak kurs.
260408		Korrigeringar	Korrekturkorrigeringar inkl. begrepp kajak/kanot/kanadensare.
260408	11	Ändring	Förtydligande att det inte är krav på exakt utförande av J-tag.
260408	15	Förtydligande	Förtydligande om riskmedvetenhet och kanotistens ansvar att själv bedöma situationer och riskfaktorer.
260806	13	Förtydligande	Om kamraträddning ingår i kursen ska det vara tydligt för deltagaren att det är utanför gult protokoll, och inte ingår i bedömningen.

Examinationshandledning

På gul nivå kan vi instruera samtidigt som vi genomför examinationen. Där är det tillräckligt att kandidaten klarar av ett moment i samband med att de blir instruerade. Målsättningen för utförandet på gul nivå är att det ska vara roligt och att fortsatt övning ger en säker och effektiv teknik. En kandidat ska kunna gå från en gul examination och vara trygg med att ha fått instruktioner som ger en god grund för fortsatt paddling.

Mål och ramar för gul examination

Gul nivå syftar till att starta kanotistens utveckling av goda grundkunskaper. Genom att lära sig basfärdigheterna och väcka önskan att vilja lära sig mer ges den bästa grunden för fortsatt paddling. Det är viktigt med uppmuntran, inspiration och nyfikenhet. Färdighetsmässigt är detta en fas där nya rörelsemönster börjar utvecklas och det är ett prövande för att upptäcka vad som fungerar för att lösa olika uppgifter. Det är också ett sammanhang där kanotisten sannolikt är bland nya människor där det är viktigt att examinatorsn är inkluderande och skapar en gemenskap kring paddlingen. Gult paddelpass har samma innehåll för alla kanotmodeller.

Förkunskaper	För Gul nivå finns inga förkunskapskrav på deltagaren. Utifrån säkerhetsperspektiv är det viktigt att examinatorsn känner till om kanotisten är simkunnig och har tidigare vattenvana.
När	Examinationen kan genomföras under pågående träning, kurs, kanotskola eller tur. Momenten kan delas upp och genomföras vid olika tillfällen över en längre tidsperiod.
Tid	Ett examinationstillfälle kan sträckas ut över längre tid, eller genomföras under ett par timmar (enbart examination, ej kurs), beroende på gruppstorlek och gruppens förkunskaper.
Plats	Skyddat och tryggt vatten utan vind, vågor eller strömmar. Det skall vara enkelt att sjösätta.
Väder	Vädret ska inte påverka kajaken. Är vädret krävande gäller det att hitta skyddade platser där kandidaten får rätt förutsättningar att lära sig hantera grunderna i paddlingen.
Antal	Genomförs examinationen i delar, inlagda i ordinarie verksamhet, får en examinatorsn examinera maximalt 12 kanotister på gul nivå. Genomförs examinationen under ett enskilt tillfälle kan en examinatorsn examinera maximalt åtta kanotister på gul nivå. Tänk på att alla skall kunna värderas objektivt och få individanpassad återkoppling. Ta inte fler än du kan ta hand om. Det är bra att vara två examinatorsner på en examination då detta bidrar till en mera nyanserad och objektiv bedömning av kandidaten, det är dock inget krav.

Kanot	Kanoten kan vara enkel eller dubbel, kajak eller kanadensare. För dubbel ska kanotisten paddla i både för och akter.
Examinator	Ledare steg 1, gul examinersutbildning, minst grönt paddelpass i aktuell disciplin (gul nivå är gemensam för kajak och kanadensare, men examinatorn ska själv inneha minst grönt paddelpass för den typ av farkost som hen examinerar.)

Paddelteknik

Paddlaren får lära sig det som är grundläggande för att utveckla en effektiv och ergonomisk paddlingsteknik. Det handlar inte om att lära sig allt, utan att få en start och att utveckla intresset för paddlingen.

Lyfta, bära, lägga i, stiga i och ur

Paddlaren får lära sig:

- God och säker lyft- och bärteknik, där benen och inte ryggen används mest och med tyngden nära kroppen
- Kandidaterna får lära sig hjälpas åt att lyfta kanoten och varför det är viktigt
- Anpassa sin sits och fotstöd till sin kropp och förstå varför man ska göra det
- Lägga kanoten i vattnet med hänsyn till förhållande som till exempel vind, strandlinje och bryggor, gärna olika platser för att lära sig olika metoder
- Att ha paddeln inom räckhåll och hur den kan användas vid istigningen och urstigningen
- Hantera kanoten, paddeln och övrig utrustning med respekt så att den håller

Framåtpaddling

Målsättningen för framåtpaddlingen är att få en bra grund. För att uppnå det får kanotisten lära sig:

Kroppen

- En bra position
 - En upprätt sittställning
 - Lämpligt handavstånd på paddeln
 - Lätt böjda armbågar
 - I kanadensare kan kanotisten prova flera olika positioner och även förflytta sig för att förändra kanotens trim och upptäcka hur det påverkar paddlingen.
- En bra kontakt med kanoten och vattnet
 - Betydelsen av kontaktpunkter mot kanoten (fötter/knä/höft)
 - Hela paddelbladet under vattenytan under drivfasen
- Grunderna för kraftöverföring
 - Hur paddling är en helkroppsrörelse där stora muskelgrupper används

- Upptäcka skillnaden mellan att använda stora muskelgrupper och att putta och dra med armarna
- Kajak: Aktivt fot- och benarbete, i vissa kanotmodeller som ett "mothåll", medan andra modeller möjliggör större rörelser för att driva kanoten framåt
- Sätta i bladet framåt nedåt (i det som kallas positivt isätt)
- Känsla
 - Känna efter och beskriva hur det känns i kroppen vid isättet, drivfasen och glidfasen

Kanoten

- Lära sig hålla riktningsstabil kurs (genom användning av paddeln och ev. roder)
- Prova att paddla med olika farter

Paddeln

- Kanotister i kanadensare får lära sig principer för J-tag för att paddla rakt fram och hålla kursen, prova på utan krav på exakt utförande

Bakåtpaddling

Målsättningen för bakåtpaddlingen på gul nivå är att lära sig paddla bakåt med god uppsikt. Paddlaren får lära sig:

Kroppen

- En upprätt sittställning
- Titta regelbundet bakåt över axeln
- Tydlig rotation i överkroppen för att få ett isätt långt bak och kunna använda stora muskelgrupper för att driva kanoten

Kanoten

- Kanoten ska förflytta sig i riktning bakåt ca 25 meter, med aktern först i färdriktningen. Inget krav på att hålla strikt riktningsstabilitet. Tänk på att det är skillnad på skrovform och att det därför kan vara olika svårt att hålla kursen.
- Med kajak: med skedda/roder: Ta om möjligt upp roder / skedda för att undvika skador vid grundstötning
- Prova olika farter

Paddeln

- Bladets baksida blir nu drivsida
- Isätt långt bak och nära kanoten med hjälp av bålrotation och höftförskjutning
- Hela paddelbladet under vattenytan under drivfasen
- Prova både backsvep (där bladet driver utåt-framåt och skapar en sväng) och backtag, där bladet hålls nära kanoten under hela taget och får kanoten att gå rakt
- I kanadensare kan paddlaren lära sig back-J-tag eller (i solo-paddling) backsvep i kombination med kryss-backsvep

Stanna

När kanoten paddlas med god fart ska kanotisten öva på att stanna och börja röra sig i motsatt riktning, både vid framåt och bakåtpaddling.

Kroppen

- Upprätt, naturlig sittställning
- Armbågar i ca 90 graders vinkel (för styrka) och nära kroppen för att skydda axlarna

Kanoten

- God kantstabilitet (hålla balans och undvika att vingla)
- Hålla kanoten i någorlunda samma kurs före, under och efter riktningsbytet (Inte svänga)

Paddeln

- Skaftet relativt lågt och även närmare kroppen än vid framåtpaddling i och med de mer än vanligt böjda armbågarna
- Isätt av bladet strax bakom höften vid stopp från framåtpaddling, och vid knät vid stopp från bakåtpaddling
- Hela paddelbladet under vattenytan för maximal effekt (även om första stopp-tagen kan vara mer ytliga för att minska belastningen på kroppen)

Exempel på uppgifter

1. Ha en punkt att stanna vid, till exempel en boll i vattnet. Tänk på att kanotisten ska ha utrymme att göra misstag så stanna inte mot en klippa eller båt.
2. Uppmuntra kanotisten att bromsa rakt bak, snett till höger, snett till vänster så att det blir naturligt om ett verkligt hinder dyker upp.

Svänga med framåtsvep

Kanotisten får lära sig att använda svepet för att göra en vid och öppen sväng samt vid tvärare vändning.

Kroppen

- Upprätt, lätt framåtlutad sittställning, eller mer framåtlutad för snävare vändning.
- Tydlig rotation i bålen
- När bladet är isatt är fokus på att driva kanotens för bort från bladet med hjälp av fötterna (detta för att använda stora muskelgrupper och att fokusera på att flytta kanoten istället för bladet)

Kanoten

- Kanoten ska göra en tydlig jämn sväng
- Uppmuntra till kantning om kanoten är designad för att kantas (hålla en jämn stabil kant och att hålla kantningen mellan flera sammanhängande sveptag)

Paddeln

- Isätt långt fram, intill kanoten
- Hela bladet under vattnet
- De första tre fjärdedelarna av taget är de viktiga. När bladet kommer närmare aktern minskar effekten och även balansen så att det är mer effektivt att ta ett nytt svep.
- Uppmuntra kanotisten att låta bladets baksida svepa i ett lågt stöd på vattenytan under återföringen till nästa sveptag

Paddla i en åtta

Kanotisten ska paddla en 8-figur genom att använda en kombination av framåttag och svep. Uppgiften synliggör grundläggande kunskaper i att kontrollera styrning och riktningsförändringar.

- Kajak: Har kajaken roder används det gärna i kombination med svep för att förstärka effekten av rodret.

Progression

Teknikerna som hör till progression är hjälpsamma för att inspirera till en bredd av tekniker och öppna upp för att det finns mer att lära sig utöver grundteknikerna som får kanoten att gå framåt, bakåt, svänga och stanna. Progressionsmomenten ska vid behov demonstreras, och kandidaten ska få tillfälle att genomföra momenten i syfte att få med sig korrekt teknik för fortsatt träning.

Lågt stöd för att balansera kanoten

Kanotisten får prova på lågt stöd som kan användas för att stabilisera balansen i en rank kajak, eller för att räta upp en kanot som håller på att välta. Låga stödet kan utföras både som vrickningar där bladet förs fram och tillbaka på ytan, och som en stöttning för att räta upp balansen. Öva båda sidorna.

Kanoten

- Kantning av kanoten så den närmar sig tippgränsen (i en rank slätvattenkajak räcker den obalans som redan finns)
- Låga stödet häver tippningen så att kanoten återfår balansen

Kroppen

- Upprätt, naturlig sittställning
- Kajak: Paddelskaftet in mot magen och armbågar riktade uppåt
- För att balansera upp kanoten görs en tydlig höftknyck med paddelbladets stöd **mot** vattnet

Paddeln

- Paddelbladet platt mot vattenytan och baksidan av paddelbladet mot vattnet
- Horisontellt skaft (så att det blir stor kontaktyta mot vattnet)
- Paddeln riktas rakt ut från kanoten

Exempel på uppgifter

1. Öva att vicka kanoten från sida till sida för att känna hur kanoten kan kantas och rätas upp med bara kroppen.
2. Öva med flottör på bladet.
3. Öva att föra baksidan av bladet fram och tillbaka på vattenytan, med mer och mer tryck.

Sidoförflyttning

Det finns ett flertal tekniker att välja bland för att förflytta kanoten i sidled, som skopningar, vrickningar och T-drag. Om det finns tid och intresse kan kanotisten gärna prova flera sätt. Öva båda sidorna.

Kroppen

- Tydlig rotation i bålen med stöd från höftförskjutning i sitsen så att överkroppen vänds mot paddelsidan
- Armbågar riktade nedåt och axlarna avslappnade
- Övre handen i höjd med eller under pannan

Kanoten

- Kanoten förflyttar sig i sidled

Paddeln

- Paddelskaftet så vertikalt som möjligt för god effekt, mer horisontellt för att få stöd till balansen i rank kajak

Exempel på uppgifter

1. Paddla intill en sten, brygga eller kompis.

Hålla rak kurs med akterroder

Akterroder syftar till att korrigera kanotens riktning med minimal bromsning (men utan att samtidigt skapa framåtdrivande kraft). Öva båda sidorna. Utgångspunkten är att klara av att hålla kanoten på rak kurs. I detta utforskande eller som en möjlig fortsättning kan kanotisten också lära sig hur akterrodret kan användas för att svänga mot och från paddelsidan.

Kroppen

- Upprätt position
- Kroppen roterad åt paddelsidan

Kanoten

- Kanotisten ska kunna hålla kanoten i rak kurs med akterrodret

Paddeln

- Skaftet längs med utsidan av kajaken
- Hela bakre bladet under vattnet
- Bladets drivsida är parallell med kanotens sida, bladkanten pekar rakt upp

Säkerhet

Att lära sig det grundläggande om säker paddling handlar både om att få förståelse för säkert beteende och faror som kan finnas. Momenten har både praktiska och teoretiska delar.

Personlig säkerhetsutrustning

Kanotisten måste bära flytväst och lämplig utrustning för rådande förhållanden, väder och temperatur i luft och vatten. Säkerhetsutrustningen kan inkludera hjälm och skor. Kanotisten ska känna till betydelsen av att kunna kalla på hjälp vid behov, till exempel genom att ha med sig en mobiltelefon i vattentätt fodral.

Vädret, kanoten och platsen där paddlingen äger rum avgör vad som är en säker utrustning. Använd sunt förnuft.

Vattenvana

Kanotisten ska visa trygghet när hen hamnar i/under vattnet. Vattenvanan och trygghet är det viktigaste, och att flytväst används. Simkunnigheten är starkt rekommenderat men behöver inte vara ett krav, riskanalys avgör kraven för aktiviteten.

Välta, simma till land och tömma

När kanotisten välter ska hen behålla lugnet, hålla i paddeln, reagera snabbt för att ta tag i kanoten.

Om någon del av utrustningen hamnar utom räckhåll ska kanotisten simma och samla ihop all utrustning. När utrustningen är samlad simmar hen till land (max 10 meter) och tömmer kanoten. Kanotisten kan be om hjälp, vilket är acceptabelt så länge som det är kanotisten som ansvarar för själva tömningen.

Utanför protokollet

Om det finns tid är det bra om kanotisten även får prova på att tippa på djupt vatten. Det kan med fördel ske som kamraträddning. Det kan även ske i bassäng om förhållandena är olämpliga ute, för kallt i vattnet och liknande. Det är bra om kanotisterna fått prova olika metoder för tömning och även är medvetna om risker för kanot och rygg om man lyfter vattenfyllda kanoter. Påminn kandidaterna om vikten av korrekt lyfteknik och varsamhet med materialet. **OBS! Kamraträddning ingår inte i gult protokoll. En deltagare kan inte underkännas om den inte genomför kamraträddning eller inte gör det på korrekt sätt.** Kamraträddning är en mycket bra kunskap att få med sig på en gul kurs, men det måste vara tydligt för deltagaren att det är utanför protokollet och nivåns kriterier.

Se till att kandidaten får förutsättningar att lösa uppgiften utifrån sina funktionella förutsättningar, så länge det sker på ett säkert sätt.

Paddla med sällskap

Att vara minst två farkoster kan vara livsavgörande vid tippning, väderomslag, skada etc.

Medvetenhet om faror

Som ny kanotist är det värdefullt att reflektera över faror som kan finnas med paddling. Det är mycket viktigt att känna till sin egen kapacitet och hålla sig inom gränsen för den. Kandidaten ska kunna reflektera över riskmedvetenhet och eget ansvar att bedöma helhetssituationen och om den tänkta paddlingen är genomförbar på ett säkert sätt, eller om hen bör avstå eller hitta en alternativ plats.

Riskerna kan handla om låg vattentemperatur och svårigheterna att påkalla hjälp vid incidenter. En fara att vara uppmärksam på är möten med båtar och vattenskotrar. Kanotister syns inte särskilt bra, speciellt inte vid stora vågor, lågt stående sol och vid motljus för båtförare. Undvik att paddla i farleder och gör säkra vägval vid utsatta platser. Räkna med att inte synas och agera därefter. Vågor och vind kan snabbt skapa en oönskad situation med svårigheter att manövrera och hålla balansen. Se väderprognosen med vindriktning och vindstyrka innan paddling i öppnare vatten. Håll uppsikt på våg- och vindförhållanden, frånlandsvind, liksom åskväder. Vänd och sök skydd i tid.

Försäkra dig om att utrustningen är anpassad till den omgivning som du paddlar i och att den uppfyller alla säkerhetskrav.

Miljö

Vi är gäster i naturen. Visa hänsyn, uppträd utan att störa och förstöra. Målet är att alla kanotister känner att det är en självklarhet.

Följ Allemansrätten, miljölagstiftning och eventuella lokala regler och föreskrifter. I Allemansrätten betonas att se utan att störa, lämna inga spår, skyddade områden vissa tider och restriktioner vid eldning. Skriften *Råd och Tips till dig som vill paddla kanot* ger en bra sammanfattning av Allemansrätten. Naturvårdsverket är också en källa till information. Finns områden med lokala regler där ni befinner er ska dessa tas upp.

Lär dig och respektera tillträdesöverenskommelser

Undvik konflikt med markägare och andra intressenter i området. Många kanotklubbar och kanotutyrare ligger naturskönt och i anslutning till exempelvis fågelskyddsområden med tillträdesrestriktioner vissa tider. Även om det inte gäller er verksamhet är det viktigt att ni belyser att sådana områden finns. Exempel på olika skyltningar finns på Naturvårdsverkets hemsida. De flesta gånger uppskattas och välkomnas kanotister men kommer det flera som passerar är det extra viktigt att visa hänsyn.

Att respektera hemfriden och rätten att ha sin tomt i fred gäller alltid. Visserligen kan man använda en brygga som inte ligger på en tomt om förutsatt att det inte hindrar ägaren men det är viktigt med ödmjukhet och lyhördhet i den situationen.

Vid träning och tävling, följ principerna om fair play

Det är en punkt som inte kräver någon utförlig förklaring men som ska uppmärksammas. Agera som en god förebild i alla lägen, såväl under träning och tävling som i andra sammanhang.

Protokoll Gult Paddelpass

Teknisk standard	Namn	Namn	Namn	Namn	Namn	Namn
Lyfta, bära, lägga i						
Framåtpaddling						
Bakåtpaddling						
Stanna						
Framåtsvep						
Paddla åtta						

Progression						
Lågt stöd						
Sidoförflyttning						
Akterroder						

Säkerhetsstandard						
Utrustning						
Vattenvana						
Välta, simma, tömma						
Säkerhetsmedvetenhet						

Miljö						
Miljöhänsyn						

Matris Gult Paddelpass

Moment	Kanoten	Kroppen	Paddeln
Lyfta, bära, lägga i	Ergonomiska lyft + hjälpas åt Anpassa in kanoten till kroppen Lämplig iläggningsplats Paddeln i räckhåll Säker och balanserad istigning Försiktig med utrustningen		
Framåtpaddling	Hålla kursen Olika farter	God position Kontakt Stora muskelgrupper	Positivt isätt
Bakåtpaddling	Sträva att hålla kursen Roder upp om möjligt	Upprätt position Uppsikt bakåt	Isätt bak nära kanoten
Stanna	Kantstabil	Upprätt Armbågar nedåt	Lågt skaft nära kroppen
Framåtsvep	Svänger	Lätt framåtlutad vid isätt Rotation från bålen (ej armar/axlar)	Långt fram nära kanoten Bladet under vattnet
Paddla i en åtta	Kontinuerligt i fart		Baksidan mot vattnet Horisontellt skaft rakt ut åt sidan
Progression teknik			
Lågt stöd	Nära tippgränsen	Upprätt position Skaft nära kroppen Armbågar uppåt	
Sidoförflyttning	Rör sig sidledes	Vänd mot paddeln	Sträva efter vertikalt skaft Hela bladet under vattnet
Akterroder	Håller rak kurs under fart	Kroppen vänd åt paddelsidan	Skaftet parallellt längs kanotens utsida Bladet under vattnet
Säkerhetsstandard			
Utrustning	Flytväst, lämplig klädsel, säker kanot, mobiltelefon		
Vattenvana	Trygghet i vattnet		
Välta, simma, tömma	Hålla i paddel och kanot		
Säkerhetsmedvetenhet	Sällskap, Risker i miljön och båtar, förståelse för säker utrustning		
Miljöhänsyn	Allemansrätten, lokala regler, tillträde, förebild		