

Paddelpasset

Examinationshandledning
Nivå 3 blå
Havskajak

Innehållsförteckning

Hur du använder handledningen 4

Euro Paddle Pass – generella riktlinjer 4
- Examinationshandledning 5
- Mål och ramar för examinationen 5
- Bedömningsunderlag för blå nivå 7
- Teknik 7
- Säkerhet 10
- Första hjälpen och HLR 12
- Utrustning 13
- Miljö 14
- Färd 15
- Proviant och dryck 16
- Teori Ren idrott 17
- Teori Gruppdynamik 17

Protokoll Blå Havskajak 19
Bilaga knopar 20

Oktober 2026 version 11

Reservation för felskrivningar
© Copyright Svenska Kanotförbundet 2026

Examinationshandledning Nivå 3 Blå Havskajak

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.

Ändringar

Revidering 2026

En större revidering genomfördes 2026. Språklig ändring och annan revidering som *inte* innebär förändring av betydelse och mening redovisas inte nedan. I den nya versionen är praktiska moment och teoretiska moment redovisade tematiskt på samma plats, inte som förut där det var uppdelat i praktik och teoretisk kunskap. Det innebär t ex att allt som har med säkerhet att göra är samlat på samma ställe. Vissa avsnitt har flyttats för att underlätta att hitta innehåll som hänger ihop.

Viss text och innehåll har reviderats och korrigerats *med förändrad innebörd och mening*. De förändringar som innebär väsentlig skillnad mot tidigare versioner listas nedan:

Datum	Revidering	Sida	Förklaring
	Ny text angående omfattning av examinationen	5–6	Tid för examinationen beror på hur många som ska examineras. Minimum 3 timmars paddeltur. Examinationen bör vara en dagstur med minst ett moment med 20 minuter sammanhängande paddling.
	Ändring vind	6	Vindförhållanden mellan 4 och 6 m/s, tidigare mellan 3 och 5 m/s
	Förtydligande våghöjd	6	Våghöjd minst 0,3 m upp till 1,25 meter, minimihöjd utskriven.
	Ny text om nivå för godkänd	6	Examinatorn ska bedöma kanotistens förmåga att klara av de högre nivåerna i väderförhållanden på ett godtagbart sätt
	Ändring protokollet gäller havskajak	6	Protokollet är för K1 havskajak, inte nordisk eller surfski. Se mer information i faktarutan Mål och ramar för examinationen
	Uppdatering behörig examinator	6	SKF Havskajakledare 2 eller likvärdig dokumenterad kajakledarutbildning + kompletteringsutbildning, examinatorsutbildning, praktik tillsammans med behörig blå examinator, eget rött paddelpass.
	Ändring bakåtpaddling	7	Obligatorisk åtta är borttaget. Ny formulering: Kanotisten ska uppvisa förmåga att ändra riktning och följa en given kurs (t ex en strandlinje med flera svängar och variationer)
	Förtydligande	9	Kontring och krysstag ska uppvisas, och båda dessa är förliga roder
	Ändring kapell	10	Sittbrunnskapell ska ha säkerhetsstropp/band
	Tillägg svar om väjning	11	Svar på frågan om väjning för andra farkoster, inget svar var utskrivet tidigare
	Tillägg reservpaddel	11	Reservpaddel ska finnas i gruppen
	Tillägg svar om topografisk karta	16	Svar på frågan om fördelar med topografiska kartan, inget svar var utskrivet tidigare
	Tillägg knop	18	Knopen skotstek för att sammankoppla två olika rep är tillagd

261027	Tillägg	9	Vind är förutsättning för att kontring ska få avsedd effekt
261027	Nya bilder	20	Nya bilder på knopar

Hur du använder handledningen

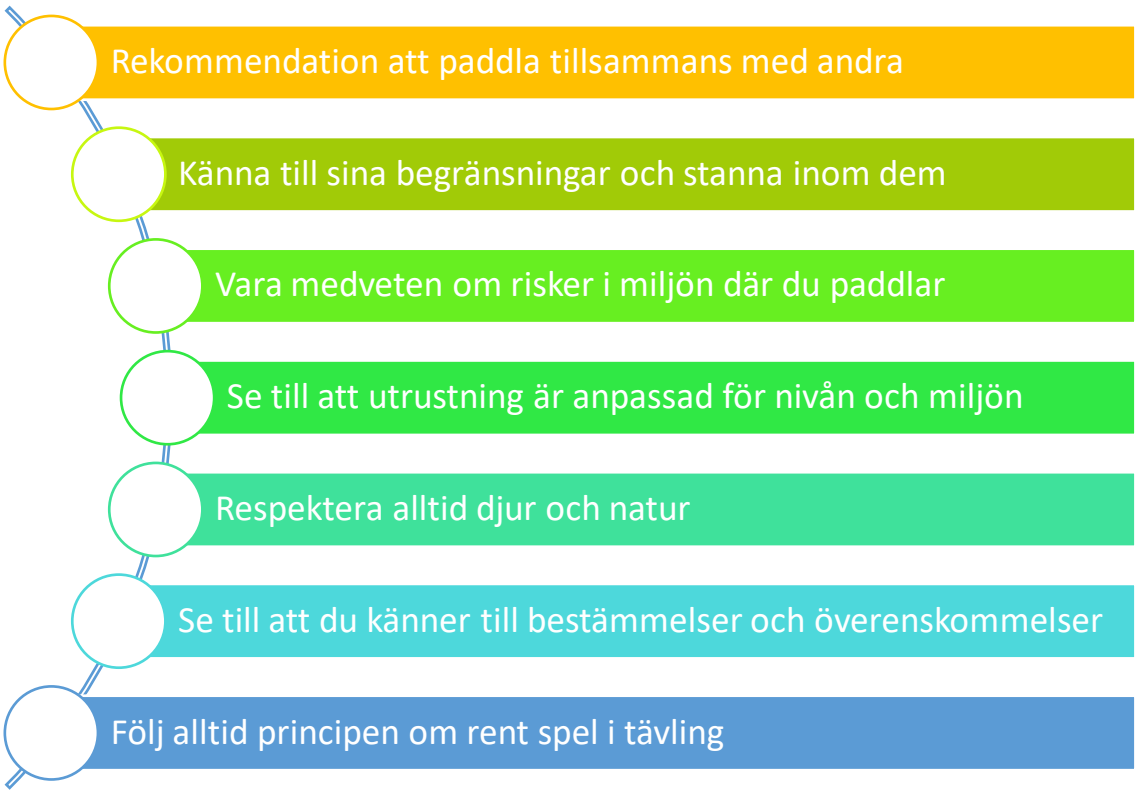
Examinatorsmaterialet består av två delar, *Guide för examinatorer* och disciplinspecifika handledningar (protokoll). Det är viktigt att du läser *Guide för examinatorer* eftersom det ger dig riktlinjer för din uppgift som examinator, samt information om administrationen av Paddelpasset. Skulle du vara osäker på någon bedömning kan du luta dig mot detta dokument.

Handledningen – detta dokument – beskriver den aktuella disciplinen.

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 kanotisten 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.

Euro Paddle Pass – generella riktlinjer



Euro Paddle Pass är namnet på det europeiska minimiramverket. Svenska Kanotförbundet äger den svenska versionen av EPP, Paddelpasset. Det är Paddelpasset som examineras i Sverige.

Examinationshandledning

Från och med blå nivå skiljs de olika grenarna inom Paddelpasset och har egna protokoll. Det blir mer fokus på specifika grenkunskaper. Då kanotisten genomfört blå nivå på ett godkänt sätt, kan hen anses vara en god kanotist snarare än nybörjare. Kanotistens kunskap är repeterbar, autonom och effektiv. Val av teknik och hur tekniken används ”sitter i ryggmärgen”.

En viss input av nudging kan förekomma, om examinatorn tror att kanotisten har kunskaperna men kanske inte förstått vad examinatorn vill se, eller om kanotisten är nervös och i stunden ”glömt bort” det hen kan. Läs i examinatorguiden för mer information om nudging och input.

Teori på blå nivå

I Paddelpasset på blå nivå ingår även teoretisk kunskap. Kanotisten ska ha grundläggande men inte fördjupad kunskap om principer som gäller för aktivitet inom paddling. Det ger kanotisten möjlighet att utvecklas till en bättre kanotist som får ut mer av sin paddling.

Examinatorns viktigaste utvärdering sker när kanotisten visar sin kunskap i praktiskt handlande under examinationen. Examinatorn kan säkerställa att kanotisten har en god kunskap om paddling genom att ställa en eller ett par frågor om teoretiska kunskaper inom varje område (säkerhet, teknik, miljö, färd) under examinationens gång.

Mål och ramar för examinationen

Mål	Målet är att kunna paddla säkert på havet med vindförhållanden upp till 6 meter per sekund (minst 4 m/s). Kanotisten uppvisar automatiserad teknik med flyt och driv genom dynamisk position, kontakt och kantning när så är lämplig genom hela examinationen. Kanotisten ska kunna hantera de svårigheter som kan uppstå under paddelturen, assistera vid räddningar samt bidra till en positiv stämning som inspirerar deltagarna i gruppen till fler paddelturer. Kanotisten är självständig paddlare i en kamratgrupp eller i en ledd grupp. Kanotisten förespråkar och respekterar allemansrätten och varsamhet om djur och natur, samt respekterar regler och sedvanor.
Förkunskaper	Kanotisten ska ha erfarenhet av olika turer som varit minst 8 km, i vindar upp till 6 m/s. Det rekommenderas att kanotisten har klarat grön nivå inom kajak. Om examination inte är genomförd ska examinatorn försäkra sig om att kanotisten klarar alla delar på nivå 2 grön.
När	Examinationen sker vid ett separat tillfälle och det ska det gå minst en natt från senaste kurstillfället för att säkerställa att de kunskaper som bedöms är övade och befästa på en djupare nivå och är förankrade i långtidsminnet.
Tid	Tid för examinationen beror på hur många som ska examineras. Minimum 3 timmars paddeltur. Examinationen bör vara en dagstur med minst ett moment med 20 minuter sammanhängande paddling. Tänk på att examinationen inte bara är ett tillfälle för bedömning utan även för lärande och vidare utveckling. Du kan med fördel lägga extra tid till coachning efter

	att examinationens alla moment är genomförda och kanotisterna fått återkoppling.
Plats	Öppet vatten och gärna miljö där förutsättningar finns för naturliga navigationsmoment.
Väder	Vindförhållanden mellan 4 och 6 m/s. Våghöjd minst 0,3 m upp till 1,25 meter, inga brytande eller stående vågor eller tidvattenströmmar. Examinationen kan inte genomföras om det är spegelblankt eller nästan vindstilla. Examinatorn ska bedöma kanotisten förmåga att på ett godtagbart sätt klara av de högre nivåerna i väderförhållanden. Hela examinationen genomförs i vågor och vind. Om förhållandena är tuffa kan examinatorn ha visst överseende med kvaliteten på utförandet av uppgifterna men kanotisten måste utföra de tekniska färdigheterna på ett rimligt kompetent sätt.
Antal	Max 6 kanotister per examinator, tiden för examinationen anpassas efter antal deltagare. 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, det är dock inget krav. Av säkerhetsskäl ska minst två kanotister delta i examinationen.
Kajak och paddel	K1 Havskajak. Havskajaken är utformad för att klara hög sjö, användas med kapell, ha kontakt med knäna mot sarg/däck, ha packutrymme i vattentäta skott, däckslinor som underlättar vid bogsering och räddningar. Om examinationen görs i en roderkajak är det viktigt att se att kanotisten även kan svänga med hjälp av paddeln. Om kajaken är designad på annat sätt ska kanotisten uppvisa momenten i den kajak som hen har valt. Dubbelbladig paddel.
Övrig utrustning	Flytväst Säkerhetsutrustning och matlagning som anges under respektive avsnitt.
Examinator	SKF Havskajakledare 2, eget rött paddelpass. På blå nivå bör instruktör och examinator inte vara samma person. Examinatorn bör inte examinera familjemedlemmar eller andra där det kan uppstå en intressekonflikt.

Bedömningsunderlag för blå nivå

Kanotisten bedöms utifrån en helhetsbild, det vill säga ett holistiskt synsätt. Det är många faktorer som spelar in i bedömningen (läs mer om målsättning ovan). Läs mer om att bedöma kunskap i examinatorguiden.

Teknik

Lyfta, bära, lägga i, landstigning

- Kanotisten visar god ergonomisk bär- och lyftteknik när kajaken lastas/lastas av från exempelvis ett biltak. Hjälp rekommenderas vid bärning och lyft. Hen ska kunna säkra kajaken med spännband eller rep så att den inte skadas under transporten eller blåser av en kanotställning. Metoden är valfri så länge resultatet är tillfredställande.
- Kanotisten lägger kajaken i vattnet på ett lämpligt sätt med hänsyn tagen till rådande förhållanden som ex vind, strandlinjer och bryggor.
- Kanotisten ska visa förmåga att starta och avsluta en paddeltur på ett säkert sätt. Hen ska kunna kliva i/ur kajaken i måttligt stora vågor, maximalt 90 centimeter höga.
- Kanotisten ska kunna paddla kajaken in till stranden med fören först, med aktern först samt sidledes. Om kajaken har roder, som inte går att fälla upp, utförs endast paddling in med fören först, för att undvika roderhaveri. Landstigningen ska ske kontrollerat genom att invänta rätt våg och ligga bakom vågkammen. Att ligga på vågkammen innebär surfning in mot stranden, det är mycket svårbemästrat och ska undvikas.

Effektiv paddelteknik

Examinatorn har verktygen Teknikens grunder, BBB och TTFM till hjälp när kanotistens teknik ska bedömas. Variation i teknik som följer av fysiska förutsättningar och personlig stil ska beaktas.

Framåt

Kontrollpunkter:

- Korrekt dynamisk sittställning
- Korrekt grepp på paddeln (rätt avstånd mellan händerna anpassat efter paddeln).
- Korrekt isätt och upptag av paddeln
- Förmåga att få kanoten att hålla given kurs
- Tydlig bålrotation
- Tillräcklig kraft i draget för att paddla i motvind eller motström och för att accelerera kanoten på några drag (3–4) vid paddling framåt

Effektiv bakåtpaddling

Kontrollpunkter:

- Förmåga att backa i en rak bana
- Förmåga att ändra riktning och följa en given kurs (t ex en strandlinje med flera svängar och variationer)
- God kursstabilitet och kontroll

Svänga kajaken

Kanotisten ska kunna vända kajaken 360 grader i båda riktningarna genom att alternera mellan svepdrag och backdrag.

Kontrollpunkter:

- Paddelbladet ska vara precis under vattenytan
- Armen ska vara utsträckt med endast en lätt böjning av armbågen
- Paddeln ska sättas i nära för eller akter med en tydlig bålrotation
- När backdraget påbörjas ska den främre armen vara över kajakens centrumlinje
- Kanotisten ska kunna svänga kanoten med hjälp av kantning av kajaken
- Om kajaken har roder ska kanotisten även visa att hen kan vända kajaken i båda riktningarna med hjälp av rodret
- När roder används ska kanotisten klara av att vända kajaken utan att avbryta paddlingen

Säkerhetsstopp

Kanotisten ska kunna stanna kajaken helt, både vid paddling framåt och bakåt. Inom fyra paddeldrag (1–2 kajaklängder) ska kajaken ha ändrat färdriktning, från framåt till bakåt eller omvänt.

Förflytta kajaken i sidled åt båda håll, stationär och i rörelse

Kanotisten ska genomföra sidoförflyttningen vid stillastående åt båda hållen med bibehållen stabil kurs utan att kajaken vrids i sidled under förflyttningen. Paddelbladet ska vara helt nere i vattnet under hela drivfasen. Tydlig bålrotation ska framgå och den övre handen ska passera kajakens centrumlinje.

Förflyttningen i sidled ska även genomföras vid rörelse framåt.

Stödtag för att hålla balansen

Hög och låg stöttning för att återfå/behålla balansen

Kanotisten ska visa att hen klarar av både låg och hög stöttning på både höger och vänster sida. Kanotisten ska utföra stödtag på ett sätt som undviker potentiell skada på axlar. Det är viktigt att behålla ”paddlarens box”. Stödet ska rädda kanotisten från att kapsejsa, det vill säga kajaken måste vara ur balans. Kanotisten bör välja låg stöttning när det är lämpligt.

Vid låg stöttning ska kanotisten använda baksidan av paddelbladet för att trycka från mot vattenytan, paddelskaftet är 90 grader ut från kajaken, kanotistens armbågar är riktade uppåt.

Vid hög stöttning ska kanotisten med hjälp av ett tydligt tryck med paddelns drivsida och tillhörande höftknyck räta upp kajaken. Armbågarna är riktade neråt. Vid hög stöttning måste kanotistens midja och överkropp delvis vara i vattnet vid paddeltagets början.

Stöttning under sidosurf eller rörelse framåt

Kanotisten ska visa att hen klarar av både låg och hög stöttning på både höger och vänster sida. Där vågförhållanden inte är passande, ska kanotisten paddla med kraftiga tag framåt, för att sedan glida med paddeln på vattenytan, i en rät vinkel ut från kajaken. Vid hög stöttning måste vattnet nå upp till kanotistens midja vid paddeltagets början.

Kanotisten ska visa att hen kan använda både hög och låg stöttning för att göra en sväng som initieras av sveptag, paddelskaftet så horisontellt som möjligt 90 grader ut från kajaken.

Kontring och krysstag

De två förliga styrtagen kontring och krysstag (även kallat krysskontring) ska genomföras under fart framåt och förberedas med svep och kantning. Kanotisten ska ha förståelse för att vindpåverkan (på aktern) är en förutsättning för att taget ska vara effektivt och fungera som det är tänkt. Kanotisten ska ha förståelse för att taget är effektivast i sväng upp mot vinden.

Vid kontring ska övre handen inte hållas högre än i höjd med pannan och bägge händerna ska vara på samma sida av kajaken. Krysstaget ska genomföras med tydlig bålrotation.

Akterligt roder

Paddeln ska placeras med paddelbladet upprätt och parallellt med kajaken nära aktern. Kanotisten ska klara av att svänga såväl mot som från paddelsidan i medvind i små vågor. Styrtaget från paddelsidan behöver endast ge en mindre kursändring.

Hantera vågor och vind

Examinationen genomförs i en miljö där kanotisten genomgående ska uppvisa att hen har förmåga att paddla i mot-, med- och sidvågor. Kanotisten ska uppvisa dynamisk position, kontrollerad och funktionell kantning samt god kontakt med kajaken genom hela examinationen.

Teorikunskaper om teknik

Fokus i examinationen ligger på den praktiska färdigheten som visas under examinationen. En mindre del handlar om teoretiska kunskaper med syfte att kanotisten ska börja tänka på vad som sker under ett paddeltag. Det räcker att kanotisten känner till eller har börjat reflektera.

Kanotisten ska visa kunskap om hur vinden och vågorna påverkar kanoten, exempelvis hur avdrift kan minskas vid konstant sidvind med ”trimning”, last, sittposition och användning av skädda, kantning och/eller roder. Kanotisten ska även visa förståelse för vilken styrteknik som är mest ändamålsenlig med hänsyn till vind och vågor.

Exempelfrågor

- Vilka är grundförutsättningarna för en god paddlingsteknik?
- Vad är gemensamma faktorer för en effektiv paddlingsteknik som minimerar risk för skador?

Svar: En bra teknik handlar om effektivitet och en strävan efter att skapa högsta möjliga fart eller mest effektiva förflyttning med en given kraftinsats.

Två grundbultar samt en ”bonus” för att få till en god teknik.

- Använd hela kroppen och engagera framför allt stora muskelgrupper som kan skapa mycket kraft. (Desto fler och större muskelgrupper som kan engageras, desto mindre kraft behöver du använda i ett enskilt paddeldrag).
- Vid framåtpaddling: Använd kraften när paddeln har ett bra läge i vattnet (rikta kraften åt rätt håll). För att få fäste i vattnet och en så framåtriktad kraft som möjligt under drivfasen ska man sträva efter att paddelns vinkel i förhållande till vattnet är ”positiv” vid isättet och sedan vertikal under hela drivfasen, då kraftöverföringen sker.
- Timing och rytm tillkommer i paddlingen för att optimera effekten av kraftinsatsen.

Säkerhet

Kamraträddning och kapsejsning

Kanotisten ska behålla lugnet vid en kapsejsning och kunna ta kommandot vid genomförandet av en kamraträddning på djupt vatten. Kanotisten ska kunna hantera kamraträddning både när hen själv har kapsejsat och när en jämbördig kamrat har kapsejsat och behöver hjälp. Kapsejsningen måste ske med kapellet på plats vid paddling framåt eller vid stöttning.

Roll

Kanotisten ska klara av att göra en roll i de vind- och vattenförhållande som krävs för godkänd examination. Det räcker med att klara en roll åt ena sidan. Det är tillåtet för deltagaren att förbereda sig före kapsejsning.

Självräddning

Kanotisten ska kapsejsa, evakuera kajaken och genomföra egen vald självräddningsteknik, till exempel re-entry eller flottöruppgång.

Bogsering

Kanotisten ska ha en säker bogserlina med snabbkopplingsfunktion. Kanotisten måste visa kunskap om en bogseringsmetod, med och utan lina, både som bogserare och den som blir bogserad. Kanotisten ska vara medveten om riskerna med bogsering.

- Kanotisten ska bogsera en ”trött kanotist” tills ekipaget kan antas vara bortom fara eller risk.
- Bogseringssträckan ska vara tillräckligt lång för att examinatorn ska kunna se att kunskapen sitter.
- Att koppla och frikoppla bogsersystemet ingår i övningen. Det kan till exempel visas i samband med kamraträddning där kanotisten kan bogsera både kamraträddaren och den som blir räddad bort från en ”farozon”.

Flytväst och sittbrunnskapell

En flytväst med minst 50N flytkraft ska användas under paddling. Den ska vara anpassad till individen och sitta korrekt (inte kunna glida upp när du hamnar i vattnet). Flytvästen kan ersättas med en uppblåsbar väst men då ska kanotisten demonstrera att hon/han kan blåsa upp den och tömma den samt känna till i vilken situation den ska blåsas upp – riskerar blåsa upp sig själv.

Kapellet måste passa både sittbrunn och kanotist och ska ha en stropp som är ordentligt fastsatt för att snabbt kunna få loss kapellet.

Sammanfattning säkerhetsutrustning

- Flytväst med visselpipa
- Telefon i vattentätt fodral eller annan kommunikationsutrustning
- Hjälm när det är relevant
- Pump
- Eventuellt flottör

- Bogsersystem
- Kompass och karta
- Reservpaddel
- Första hjälpen-kit
- Vatten och nödproviant
- Eventuellt nödbloss
- Tändstickor eller tändare
- Reparations-kit

Listan är minimikrav, och utesluter inte att ytterligare utrustning kan vara nödvändig beroende på aktivitet, plats och andra omständigheter.

Vid behov

Kanotisten ska kunna beskriva situationer när nedanstående utrustning är användbar och när den därför ska finnas med.

- Ficklampa
- Nödbloss eller annan lämplig utrustning för att markera sin position i vattnet
- Överlevnadssäck/vattenavvisande vindsäck för minst 1 person

Teorikunskaper om säkerhet

Teoretiska kunskaper om säkerhet innebär bland annat den viktigaste faktorn: att känna till sin kapacitet och hålla sig väl inom gränserna för den. Kanotisten ska kunna:

- Planera turen väl i förväg med alternativa rutter ifall något oförutsett skulle hända
- Ta reda på alla förutsättningar, inte minst väderutsikter
- Vara prestigelös och beredd att avbryta/förkorta turen om förutsättningarna förändras
- Att klara de praktiska säkerhetskraven på ett kontrollerat sätt och ha utrustning som är anpassad till kanotistens fysiska förutsättningar och efter rådande omständigheter

Exempelfrågor om att förebygga problem

- Hur kan man göra för att minimera risken för skador i samband med paddlingsturer?

Svar: Inlärning av ett riktigt rörelsemönster. Öka antalet paddlingsturer och längden på paddlingsturerna långsamt så att muskler och senor ”hinner med” att stärkas. Inte göra turer vid feber, halsont eller allmän sjukdomskänsla. Anpassad utrustning till individen. Bra uppvärmning, nedvärmning (i praktiken börja och avsluta turen med lugn paddling). På land, töjning och ”jogging” ger en bra cirkulation i hela kroppen. Tillräckligt med sömn, avkoppling, mat och dryck.

- Hur kan man göra för att minimera risken för incidenter i samband med paddlingsturer?

Svar: Ex. korsa farleder vinkelrätt, välj läsida vid passage av öar.

- Åt vilket håll ska man väja när man möter andra kanoter/båtar?

Svar: Väjningsregler för kanoter och kajaker finns inte, utan det hänvisas till gott sjömanskap. Som kanotist är det en god tumregel att alltid vara beredd att ändra kurs, att undvika att vara i vägen för andra på sjön, för att undvika kollision och osäkerhet för andra om kanotistens intentioner. Grundregeln om väjningsplikt på sjön är högerregel.

- Vilken extrautrustning kan vara bra att ha med för att klara ut ”vanliga händelser”?

Svar: Torra extrakläder, förpackade vattentätt. Första hjälpen, reparationsmaterial, extra mat och dryck samt reservpaddel. Bogserlina och telefon/kommunikationsmedel i gruppen.

Första hjälpen och HLR

Enkelt Första Hjälpen-kit och enkel reparationssats

Första Hjälpen-utrustning ska matcha kunskapen som beskrivs i teoriavsnittet nedan. Reparationssatsen ska vara funktionell för kajaken som kanotisten paddlar.

Teorikunskaper om första hjälpen

Kanotisten bör ha genomgått baskurs i första hjälpen och HLR före examinationen, så att hen kan hantera mindre skador som kan förekomma i samband med paddling samt hantera en situation som kräver HLR. Kunskap om L-ABCDE, mindre sårskador, hypertermi och hypotermi är viktiga.

Exempelfrågor

- Hur förebyggs skavsår?
- Ge exempel på i vilka situationer skador kan inträffa under en tur
- Ge exempel på skador som kan inträffa under en tur
- Vilken typ av skador kan du hantera med ditt första-hjälpen-material?
- Vilka materialskador kan uppstå under en tur?
- Vilka skador kan du hantera med ditt reparationsmaterial?

Hypotermi och hypertermi

Kanotisten ska känna till och förstå faktorer som bidrar till hypotermi och ha strategier för att undvika nedkylning. Tidig insats gör att nedkylningen kan hävas innan den påverkar kroppens temperatur på ett farligt sätt. Första tecknet på hypotermi är att köldskakningarna börjar avta utan att kroppstemperaturen höjts. Det är ett tecken på att kroppstemperaturen sjunkit ytterligare och hjälp behövs. Det kan finnas skäl att larma 112 om man inte är helt säker på att man har kunskap och resurser att häva nedkylningen. Rätt klädsel minskar nedkylningen, i ett tidigt skede kan du häva nedkylningen med klädbyte, varm dryck och fysisk aktivitet.

Kanotisten ska känna till och förstå faktorer som bidrar till hypertermi, exempelvis vätskebrist, saltbrist, luftfuktighet, temperatur och klädsel. De första symptomen på värmeslag brukar vara att man blir trött och svag, man får huvudvärk, yrsel och snabbare puls. Om värmeslaget blir svårare uppträder symptom som förvirring, svimning, illamående, kräkningar och diarré. Man kan också få synrubbningar och kramper. Kroppstemperaturen är då som regel över 40 grader.

Exempelfrågor

- Hur förhindrar du hypotermi?

Svar: Rätt klädsel, snabb hjälp att komma upp ur vattnet, att ligga på kanoten och paddla sig fram minskar nedkylningen om man misslyckas med en kamraträddning, byta kläder efter en kapsejsning och fysisk aktivitet.

- Vilka tecken kan man se på en person som är på väg att drabbas av hypotermi?

Svar: Förhöjd hjärtrytm, försämrad koordinations- och koncentrationsförmåga, obehagligt kall, skakningar, inåtvänd/ouppmärksam, minskade kroppsrörelser och trötthet.

- Hur förhindrar du hypertermi?

Svar: Dricker så att vätskebalansen bibehålls, tänker på salttillförseln om man svettas mycket, undviker att paddla när det är hett och fuktigt samt anpassar klädsel inklusive huvudbonad.

- Vilka tecken kan man se på en person som är på väg att drabbas av hypertermi?

Svar: Ökad kroppstemperatur, trötthet, yrsel och huvudvärk, blossande röd/torr (svettning avstannar), kontaktsvårigheter och förvirring i de inledande faserna.

Utrustning

Vid examinationen ska kanotisten komma med utrustning som är både passande och funktionsduglig för rådande förhållanden. Om viktig utrustning saknas, ska kanotisten inte få delta i examinationen.

Kajak och paddel

Havskajaker som har vattentäta skott anses ha tillräcklig flytkraft. Extrautrustning för att exempel öka säkerheten ska vara funktionsduglig och fastsatt på ett säkert sätt.

Kajakens ändar ska vara utrustade med handtag som är gjorda så att handen inte fastnar för att underlätta vid räddningar. Om däckslinor längs däcket används, måste dessa vara fästa så att de inte riskerar att de lossnar av misstag, eller att kanotisten riskerar att trassla in sig i dem alternativt inte går att få grepp om.

En kompass, lätt att avläsa för kanotisten, ska finnas. Den ska antingen vara fastsatt på kajaken eller finnas lätt tillgänglig.

Kanotisten ska själv ha eller säkerställa att någon i gruppen har reservpaddel.

Val av utrustning som är anpassad till de fysiska förutsättningarna hos kanotisten är viktig och kunskap om att använda utrustning visas praktiskt under turen.

Exempelfrågor om kajak och paddel

- Vad är en bra paddellängd?
- För- och nackdelar med paddelbladens storlek?
- Kan du namnet på två olika paddeltyper?
- Vad innebär det för kanotens egenskaper lång köllinje respektive rundad botten?

Klädsel

Klädseln ska vara anpassad till de förväntade förhållandena. Den bör inkludera vind- och vattentäta ytterkläder samt lämplig fotbeklädnad. Färgglada kläder rekommenderas, särskilt om det finns båttrafik i området.

Lämpliga reservkläder ska tas med. De ska vara anpassade till rådande förhållanden och vara vattentätt förpackade.

Skydd för huvudet i form av hatt, mössa eller hjälm beroende på omgivning, aktivitet och väder, rekommenderas (sol, kyla, stenar/andras kajaker). En färgglad huvudbonad gör kanotisten mer synlig. Om hjälm används ska den vara CE-märkt och väl fastsatt.

Exempelfrågor om klädsel

- Vilken klädsel skulle du använda vid paddling vid kyligt väder och kalla vatten?
- Hur gör du för att synas i vatten med båttrafik?

Kanotisten bör kunna resonera runt och besvara följande frågor om utrustning:

- Kan jag eller någon i gruppen fixa en skada på en kajak?
- Kan jag eller gruppen erbjuda reservpaddel?
- Kan jag eller gruppen ta hand om en person med hypotermi/hypertermi?
- Kan jag eller gruppen ta han dom en skadad paddlare?
- Kan jag eller gruppen erbjuda (reserv-)mat och dryck?
- Kan jag eller gruppen kontakta SOS?
- Kan jag och gruppen positionera oss och följa med var vi paddlar?

Miljö

Kanotisten ska ha en grundläggande kunskap om vilka regler som gäller i naturen och hur man som kanotist ska uppträda under sina paddelturer från ”start till mål”.

Allemansrätten och respektfull vistelse i naturen

En avstämning görs av att kanotisten kan de delar som ingick i nivå 1, gul och nivå 2, grön. Nyckelfrågan under paddelturen för alla deltagare är att visa uppskattning av den natur vi paddlar i. Kanotisten ska visa medvetenhet om den miljöpåverkan vi har som kanotister och vara proaktiv för att minimera den påverkan. Frågor och svar, övningar och material finns på Naturvårdsverket, Länsstyrelsernas hemsidor, samt SKF:s hemsida under Säkerhet och miljö.

Tillträdesfrågor

Kanotisten ska känna till hur hen skaffar information om vilka regler som gäller i de områden hen ska paddla, på vattnet och på land, till exempel fågelskyddsområden eller sälskyddsområden med tillträdesförbud under vissa perioder.

Kanotisten ska vara medveten om de problem som kan uppstå vid paddling. Hen ska visa försiktighet och hänsyn gentemot exempelvis boende, markägare, bönder och fiskare vid parkering av fordon, passage av mark till/från vatten, vid sjösättning och landning.

Exempelfrågor

- Hur uppträder man vid raster och pauser i naturen?
- Hur tar man sig till och från de vatten man paddlar på?
- Hur tar man reda på vilka tillträdesregler som gäller exempel fågelskyddsområden med restriktioner under vissa tider av året?
- Behövs markägarens tillstånd om man är en grupp som ska övernatta?
- Hur tar man reda på vem som är markägare när man planerar turen?
- Vad ska man tänka på vid disk/rengöring efter maten/fikat?
- Hur gör man sina behov i naturen om det saknas hygieninrättning vid läger/rastplatsen?

Färd

EPP:s principer:

- Paddla inte ensam.
- Känn till dina begränsningar och håll dig inom dessa.
- Var medveten om de faror som finns i den miljö där du befinner dig.
- Säkerställ att din utrustning är lämplig för den nivå och miljö du paddlar i och att den följer gällande säkerhetsnormer.
- Respektera alltid miljön.
- Var medveten om landets riktlinjer för gott uppförande.
- Var medveten om och acceptera de regler som gäller för mark och vatten i de områden du paddlar i. Undvik konflikter med markägare.

Turplanering (progression/känna på*)*

Kanotisten ska veta vilka frågor hen ska ställa sig för att planera en dagstur på ett bra sätt. Där ingår även kunskaper som finns under övriga rubriker som ger grundförutsättningar för planerna som kunskap, årstid, utrustning, väder, vatten etc.

Kanotisten ska ha funderat på, och kunna, resonera om följande:

- Att alla vet den tänka rutten (alla har sett turen på karta)
- Att det är planerat (ungefär) hur ofta man ska stanna
- Var det finns bra ställen att komma upp på land och när man bryter för pauser
- Reservplan om vädret ändras och det inte blir som planerat

Exempelfrågor

- Vad är bra att ha med vid dagsturer?

Svar: Torra extrakläder, förpackade vattentätt, första hjälpen, reparationsmaterial, extra mat och dryck samt reservpaddel. Bogserlina och telefon i gruppen.

- Vid en längre paddlingstur, hur ofta är det läge att ta en paus?

Svar: Här finns ett generellt svar som är bra att hålla sig till: Paus 5 minuter varje timme är en riktlinje man inte bör underskrida. Rast åtminstone var 3:e timme.

- Vilken fart kan du hålla under en 4-timmarstur med din kanot i rådande förhållanden?
- Finns restriktioner för paddling i området? Svaret kan vara att rutten kollas upp på kartor där skyddade områden är utmärkta

Före en paddling bör kanotisten kunna resonera runt och besvara följande frågor:

- Är platsen där hen planerar att paddla på inom kanotistens och gruppens förmåga och kunskap?
- Är kanotisten medveten om väder, prognoser och lokala miljöförhållanden och hur detta kan påverka paddlingen?
- Har kanotisten lämnat en färdplan och ungefär tidplan till någon i land?
- Har kanotisten rätt utrustning?
- Har kanotisten en säkerhetsplan?

Väder

Kanotisten ska kunna tolka och förstå väderrapporter från olika källor.

Exempelfrågor

- Varifrån kan du få väderinformation?
- Vilken är den viktigaste informationen i väderrapporten när det gäller en paddlingstur?

Kartläsning och navigation

Deltagaren ska visa baskunskaper om topografiska kartor och sjökort. Hen ska kunna peka ut platser på en karta, kunna delta aktivt i navigering från en plats till en annan, kunna använda en kompass och följa en kompassriktning.

Kanotisten ska kunna använda karta och kompass för att identifiera tydliga landmärken och avgöra sin position. Kanotisten ska ha kunskap om hur navigation går till, med hjälp av karta och kompass. Om kanotisten har med GPS ska denne även kunna använda den för sin navigation.

Exempelfråga om navigering

- Vilka fördelar finns med den topografiska kartan jämfört med ett sjökort?

Svar: Topografiska kartan visar höjdkurvor, byggnader och andra landmärken som kan vara till hjälp för att orientera sig. Den kan underlätta att hitta lämplig tält/lägerplats eftersom den anger typ av mark. Däremot visas oftast inte fyrar, sjömärken och vattendjup.

Packning av kajaken

Kanotisten ska kunna motivera sin packning av kajaken gällande exempelvis åtkomlighet och viktfördelning.

Utrustning ska packas vattentätt så att den är torr även om kanotisten välter. Kanotisten väljer själv metod, men den ska fungera i praktiken.

Proviant och dryck

Proviant och utrustning för att servera varm dryck (exempelvis i termos) eller kall dryck ska medföras.

Teoretiska kunskaper om kost (känna till och börja tänka)

Vätska – kan innehålla något salt (dvs vara isoton) men socker behövs normalt inte. Om man inte dricker sjunker prestationsförmågan snabbt.

Exempelfrågor om kost och dryck

- Hur ofta ska man dricka?

Svar: Beroende på temperatur och ansträngningsgrad men viktigt att inte förlora vätska under paddlingen.

- När ska man äta i förhållande till paddlingen?

Svar: Om man äter protein, kolhydrat och dricker inom 15 minuter efter träning/fysisk ansträngning så återhämtar kroppen sig snabbare.

- Vad är viktigt att äta under en långtur?

Svar: Kolhydrater som är den viktigaste energikällan då du tränar/anstränger dig. Det finns bland annat i potatis, ris, pasta, och bröd. Normal husmanskost ger en bra grund att stå på även vid paddling. Fett är också en energikälla men i något mer koncentrerad form än kolhydrater. Detta behövs bland annat för att skydda inre organ och för att ge energi vid lågintensivt arbete.

Bra fetter finns bland annat i olivolja, rapsolja, avokado, fet fisk och nötter.

Matlagning (progression/känna på)

Under paddelturen ska kanotisten uppvisa en grundläggande kunskap om hantering av kök genom att kunna värma vatten i det kök man väljer att använda. Kanotisten ska känna till vikten av att vid användning av spritkök måste spriten ska vara helt slut innan påfyllning sker på grund av risken för brännskador. Det räcker med en kort demonstration med ett kök i gruppen, målet är att deltagarna ska känna till funktionen.

Knopar

Kanotisten ska kunna slå följande knopar samt kunna visa och förklara vad de används till:

- Pålstek, till exempel göra en ögla för drag
- Överhandsknop i åtta (åttaknop, fiol), till exempel som stoppknut
- Två rundtörnar och dubbelt halvslag om egen part, till exempel vid ankring av rep som är under belastning
- Dubbelt halvslag, till exempel för fästning av rep eller slinga runt träd/annat föremål
- Skotstek, t.ex. för att sammankoppla två olika rep (det tjockare repet ska vara u-et)

Se bilaga.

Teori Ren idrott

Drogfri under paddling

Drogfri under paddling är främst en säkerhetsfråga. Kanotisten behöver hela sitt omdöme vid paddling.

Dopingfri

Svenska Kanotförbundets princip är att kanotsport är doping- och drogfri. Den vanligaste formen av doping är misstagsdoping som kan fås genom att äta kosttillskott som inte är kontrollerade. Vid tester är det mycket vanligare att motionärer fastnar i kontroll än att elitidrottare gör det.

Teori Gruppdynamik

Gruppdynamik (progression/känna till och börja tänka)

Kanotisten ska bidra positivt till gruppens sammanhållning. Det är viktigt att fundera på sin egen roll och hur ens eget agerande påverkar andra. Som medlem i en ledarledd grupp ska kanotisten förstå sin roll på vattnet, följa överenskomna metoder för att hålla kontakten inom gruppen så att alla ”är med”. Genom eget uppträdande och egen attityd sätts normer för

gruppen: öppet klimat, inte acceptera sexistisk, rasistisk eller homofob jargong, se och lyssna till var och en.

Kanotisten ska börja tänka i banor hur man ska undvika risker som kan uppstå genom att ha rätt utrustning, kommunikationsstrategier som alla i gruppen känner till, ta reda på förutsättningarna i de vatten man paddlar på, väderutsikter etc. Även att i förväg bestämma vem som har tät, ”svans”, vem man har extra kontakt med om gruppen är stor, vem man i första hand hjälper osv är viktigt att för tydlighetens skull.

Protokoll Blå Havskajak

Namn						
Teknik						
Lyfta, bära, lägga i						
Sätta i och ta upp i vågor						
Landstigning						
Framåt						
Bakåt						
Svänga						
Stopp						
Sidled stationär						
Sidled i rörelse						
Låg stöttning						
Hög stöttning						
Låg stödsväng						
Hög stödsväng						
Kontring						
Krysskontring						
Akterligt roder						
Hantera vågor, vind						
Teori teknik						

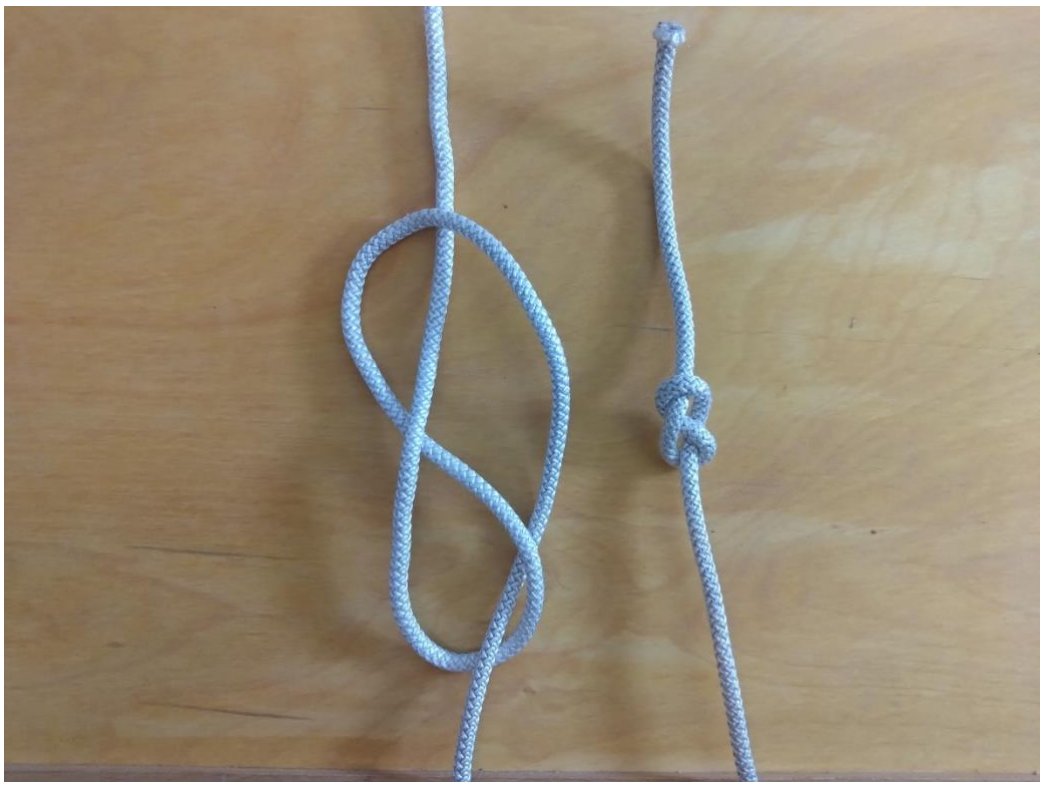
Säkerhet						
Kapsejsa, rädda						
Självräddning						
Roll						
Bogsering						
Knopar						
Klädsel						
Utrustning						
Teori säkerhet						

Miljö						
Allemansrätt						
Hygien						
Teori miljö						

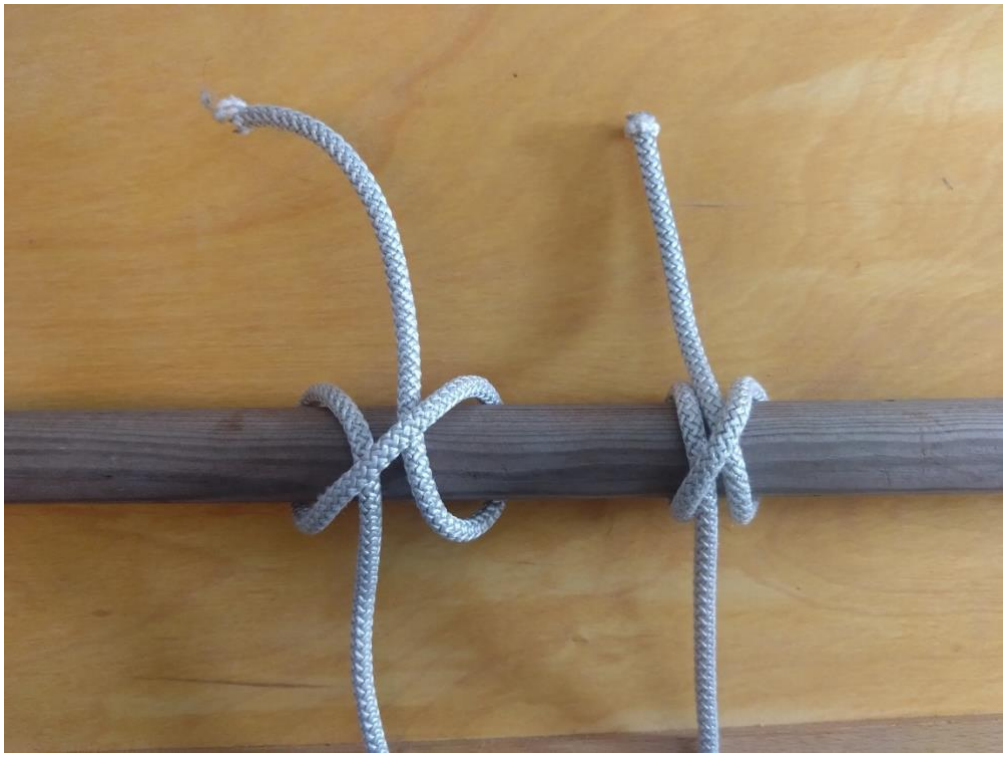
Färd						
Navigering						
Väder						
Gruppdynamik						

Bilaga knopar

Överhandsknop i åtta (figure of eight).



Dubbelt halvslag (clove hitch). Dubbelt halvslag kan antingen slås med repändan eller med loopar över en pollare.



Pålstek (bowline).



Två rundtörnar och dubbelt halvslag om egen part (round turn and two half hitches).



Skotstek (sheet bend).

