



Paddelpasset

Examinationshandledning
Nivå 2 grön
Kandensare

Innehållsförteckning

Hur du använder handledningen	2
Paddelpasset Nivå 2 grön – utveckling! Kanadensare.....	3
Examinationshandledning	4
Mål och ramar för examinationen	4
Bedömningsunderlag för grön nivå	5
Teknisk standard	5
Progression/Prova på	9
Säkerhet.....	10
Uppförandekod för säkerhet, miljö och uppträdande	12
Genomförande.....	13



Reservation för felskrivningar

© Copyright Svenska Kanotförbundet 2026

Examinationshandledning Nivå 2 Grön Kanadensare

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 2 grön – utveckling!
Kanadensare

Examinationshandledning

Grön nivå är en fas av övning, där kanotisten repeterar sådant hen lärt sig och etablerar driv och flyt i paddlingen. Genom en medveten uppmärksamhet på utförandet övas färdigheterna för att gå mot automatisering. Genomförandet blir ibland fel och det är utmanande att göra flera saker samtidigt och att länka olika paddeltag. Utveckling, glädje och driv är nyckelorden på grön nivå.

På grön skiljs kajak, forskajak, kanadensare och SUP åt. Svenska Kanotförbundet rekommenderar att man i kurser, kanotskolor med mera uppmuntrar och ger paddlarna chansen att klara kraven för både kajak och kanadensare. Kursen bör även omfatta olika typer av kanoter så att deltagarna får en inblick i den bredd som finns. Upplägg, mål och krav är lika för olika miljöer och typer av kanoter.

Mål och ramar för examinationen

En utvecklande färdighetsnivå som täcker de grundläggande kanotfärdigheterna. Målet är att etablera ett driv i kanoten genom utvecklad förståelse för effektiv paddling, snarare än koncentration på de enskilda paddeltagen. Här använder vi associativ färdighetsnivå som begrepp. Det innebär att man inte längre behöver tänka på vad man gör utan att det mesta går av sig självt. Kanotisten gör fortfarande misstag, det finns kunskaper att fortsätta utveckla för att bli mer effektiv. Det kan till exempel vara svårt att på denna nivå länka flera tekniker.

Vid besättningspaddling ska kanotisten få möjlighet att paddla både fram och bak.

Grön nivå är den sista nivån för nybörjare. För att uppnå grön nivå bör man ha paddlat regelbundet. Under varje moment finns några kommentarer som kan vara till hjälp vid träning inför examination.

Förkunskaper	Kanotisten rekommenderas vara godkänd på gul nivå och kunna ha huvudet under vattnet samt kunna simma med flytväst.
När	
Tid	
Plats	Examinationen på denna nivå sker under en kanadensartur på lugnt vatten som varar minst 2 timmar (6 km).
Väder	
Antal	
Kanot och paddel	Kanadensare och enkelbladig paddel. Kanadensaren ska vara utrustad med fullgoda flytelement.
Examinator	SKF ledarutbildning, alternativt annan dokumenterad ledarutbildning + kompletteringsutbildning, grön examinatorutbildning, eget blått paddelpass.

Bedömningsunderlag för grön nivå

När du bedömer en kandidat görs det utifrån en helhetsbild, det vill säga ett holistiskt synsätt. Det är många faktorer som spelar in i bedömningen. Läs därför detta avsnitt noga inför varje examination du ska hålla.

Grön nivå är fortfarande en nybörjarnivå. Paddlingen går för det mesta av sig självt; det är en associativ färdighetsnivå. Kanotisten gör fortfarande misstag och behöver ibland tänka innan hen får till det. Det finns kunskaper att fortsätta utveckla för att bli mer effektiv och det är inte säkert att kandidaten klarar av att länka flera tekniker.

Det betyder att det är ok att *nudga* och ge ledtrådar på grön nivå, så länge du kan se att kandidaten har en förståelse för vad och underliggande kunskap om det hen behöver utföra och hur. Om examinatoren måste gå in och instruera paddeltag som är grundläggande för grön nivå, se protokoll nedan, så är kandidaten inte på grön nivå. Gäller detta bara något enskilt paddeltag och du ser att kandidaten snabbt tar till sig av en nudge och visar grön nivå efteråt, kan det vara en anledning till att ändå godkänna kandidaten.

Ser du direkt att alla kanotister är på grön nivå i ett specifikt moment kan du med fördel gå in och coacha/utmana vidare mot blå nivå. Om de klarat ett moment (till exempel sidoflyttning) på ett sätt, men inte lärt sig fler sätt, så kan dessa instrueras för att skapa mervärde av examinationen.

Läs mer om bedömningar i det inledande avsnittet.

Bedömning av kandidat i gråzon

Är du osäker på om kandidaten uppvisat grön nivå kan du ställa dig följande frågor för att komma till ett beslut:

- Har kandidaten rätt målbild och medvetenhet kring hur hen kan utvecklas vidare i rätt riktning med mer träning?
- Har kandidaten tagit till sig av din nudging och dina instruktioner under examinationen och bibehållit rätt teknik vidare under examinationen?
- Har kandidaten visat självinsikt i var hen ligger nivåmässigt?
- Är kandidaten motiverad och intresserad av att fortsätta sin utveckling vidare även efter ett Grönt Paddelpass?
- Om du ser på helhetsbilden av allt kandidaten presenterat under examinationen, har kandidaten då visat upp en grön nivå till största del?

Har du svarat ja på frågorna kan det vara en anledning till att godkänna en kandidat som legat på gränsen under examinationen. Hur du hanterar tveksamma prestationer kan du läsa mer om i avsnittet "Nivåer av input från examinatoren". Du kan ge kandidaten en chans att göra en kompletterande examination av något eller ett par enstaka moment. Alternativt kan du be kandidaten skicka in en film där hen visar det/de moment som inte var grön nivå under examinationen.

Teknisk standard

Nedan listas och förklaras de moment som ingår i Grönt Paddelpass. Detta avsnitt är ska ses som ett stöd för dig som examinerar, med en hög detaljnivå. Beskrivningarna av teknikerna är desamma som på blå nivå. Det som skiljer nivåerna är nivån på utförandet i relation till effektivitet och att det på blå nivå ska vara autonomt (väl inövat). Förklaringen har därför inte

tagit hänsyn till den gröna nivån utan det är det övergripande målet, som beskrivits ovan, som avgör om kanotisten uppvisat grön nivå av nedan nämnda moment.

Försäkra dig om att du givit kanotisten rätt förutsättningar för att kunna visa grön nivå genom att läsa avsnittet "Ramar för Grön Examination".

Lyfta, bära, lägga i, stiga i och ur

Kanotisten ska visa på säker och riktig lyft- och bärteknik där benen och inte ryggen används mest. Hjälpteknik rekommenderas vid lyft och då canadensaren ska bäras. Canadensaren ska läggas i vattnet med hänsyn till förhållandena som till exempel strömmar, strandlinje och bryggor.

- När kanotisten sätter sig i canadensaren ska paddeln finnas inom räckhåll, den kan även användas som hjälp för att komma i canadensaren.
- Kanotisten ska visa full kontroll vad gäller balans, utrustningen, vatten- och vindförhållanden då paddlingen påbörjas. Canadensaren får inte tippa ofrivilligt.
- Enmanspaddlare (C-1) får ha assistans och en tvåmansbesättning ska påvisa gott och säkert samarbete.

Deltagarna ska hantera canadensaren, paddeln och övrig utrustning på ett bra sätt så att den inte blir skadad. Respekt för utrustningen gör att den håller men även att man får ett förhållningssätt till sin omgivning där det blir naturligt att visa hänsyn. Att visa hänsyn även till kompisar är självklart.

Lyftteknik – lyft med benen, tyngden nära kroppen.

Om canadensaren tillåter justering av kroppsposition ska kanotisten kunna anpassa sin position till vind (trimma canadensaren och förstå varför det är viktigt). Uppmuntra till att prova olika sittpositioner.

Framåt paddling

Enmanskanadensare (C-1)

Kanotisten ska paddla en sträcka på cirka 200 meter med upprätt hållning, ett markerat isätt, en tydlig bålrotation under paddeltaget och en avslappnad återföring av paddeln.

Under 200-metersträckan ska en tydlig fartökning som varar i 50 meter framgå. För att paddla rakt ska kanotisten främst använda ett riktigt J-tag (vilket beskrivs nedan under tvåmanskanadensare, C-2) eller tag som har J- taget som utgångspunkt. Bladets drivsida ska vara vänt från canadensaren under styrfasen.

Kanotisten ska ha en anpassad sittposition som möjliggör en effektiv paddling. God kontakt med canadensaren samt höft- och bålrotation som möjliggör att kanotisten får ett isätt långt fram och använder stora muskelgrupper i paddeltaget. Vissa kanadensare tillåter inte benrörelse och höftvridning, då ska fokus vara på bålrotation. Då får man ett effektivt tag.

Uppsikt framåt är viktigt för att klara att hålla kursen. En tumregel är att en lättsvängd kanadensare med äggformad botten ska hålla sig inom en kanotlängds "korridor" medan en kanadensare med köl ska ha en betydligt rakare kurs. Kursen bör hållas med endast små korrigeringar med paddeln.

Tvåmanskanadensare (C-2)

Kanotisterna ska paddla en sträcka på cirka 200 meter med upprätt hållning, ett markerat isätt, en tydlig bålrotation under taget och en av- slappnad återföring av paddeln. Minst 100 meters paddling ska vara i god fart med bestämd, distinkt och riktig teknik.

Frapaddlaren håller rytmen och balanserar kraften som kommer bakifrån.

Bakpaddlaren håller kursen på kanadensaren genom att använda ett flertal olika paddeltag. Främst använder bakpaddlaren J-taget för att styra och se till att kanadensaren håller en rak kurs. J-taget eller ett tag baserat på J-taget, är kriteriet för ett samspel mellan kraftfull paddling och effektiv kursstabilitet på kanadensaren. J-taget genomförs på så sätt att paddeln i avlutningen av taget förs ut från kanoten med drivsidan utåt. Sett uppifrån, ritar paddeln ett J i vattnet. J-tagets längd och trimning av kanadensaren ska anpassas till rådande omständigheter.

Det som gäller för C-1 gäller även för C-2 med tillägget att det ska ske i samspel och att en gemensam paddeltakt är avgörande för ett lyckat resultat.

Paddling med kanadensare i vind

Om det blåser ska kanotisten genom sin placering av sig själv och eventuell packning i kanadensaren visa att de förstår vindens påverkan och begreppet trimning.

Bakåtpaddling och stanna

Enmanskanadensare (C-1)

Kanotisten ska påvisa kontrollerad och bestämd paddling bakåt, över en sträcka på cirka 25 meter, till en punkt som bestämts av examinatorn. Vid paddling bakåt, ska kanotisten titta över axeln och använda bålen för att producera kraft, samtidigt som paddeltagen varieras från ena sidan till den andra sidan. Bakåtpaddlingen sker genom att paddeln förs mot fören med baksidan av paddeln i tagets riktning.

Då kanadensaren stoppas, ska kanadensaren föras bakåt med god fart och riktningsförändringen och fart åt motsatt håll (framåt) ska uppnås inom en sträcka motsvarande två kanotlängder.

Tvåmanskanadensare (C-2)

Då kanadensaren backas, paddlar kanotisterna baklänges enbart på en sida var. Bakpaddlaren balanserar kraften från frampaddlaren genom att paddla med tag nära kanadensaren. Frampaddlaren genomför också ett tag nära kanadensaren, vilket avslutas antingen med ett backtag eller genom att göra akterligt roder.

Exempel på uppgift

Låt kanotisten prova bromsa rakt bak, snett till höger, snett till vänster så att det blir naturligt om ett verkligt hinder dyker upp.

Sidoförflyttning

Kanotisten/kanotisterna ska flytta kanadensaren fem meter i sidled utan att nämnvärt svänga kanadensaren.

Kärnan i övningen är rotation av kroppen och att paddeln ska vara upprätt. Kanadensaren ska röra sig rakt i sidled utan att vrida sig i längdriktningen. Låt kanotisten prova olika varianter av sidoflyttning, ex. T-tag, vrickning (sculling) eller skopning.

Exempel på uppgift

Inspirera till att testa gränserna, om vattnet är rimligt varmt så blir en tippning bara ett tillfälle att öva räddning på.

Förhindra vältning

Kanotisterna ska visa kunskap i att kunna luta kanadensaren och återfå den i position genom att använda knä och lår för övningen. Detta kräver att kanotisten/kanotisterna har konstant kontakt med kanadensaren, antingen genom att ha knäna på kanadensarens durk (botten) eller låren mot relingen. I den här övningen kan tvåmansbesättningar byta sida så att båda paddlar på samma sida av kanadensaren.

Kanotisten ska också kunna använda ett lågt stöd i kombination med höft Rörelse för att återfå balansen. Ett tydligt tryck med paddeln med tillhörande "höftknyck" ska framgå.

Exempel på uppgift

Kanotisten ska använda rörelse i höften för att få kanadensaren i rätt position. Uppmuntra kanotisterna att experimentera så att de lär sig var den verkliga "balanspunkten" är och att även prova olika paddeltag och kroppsrörelser så att de lär sig känna skillnaderna.

Styra

Kanadensaren ska accelereras till en hög fart för att sen med bibehållen rak linje styras genom en smal passage med paddeln som roder. I C-2 håller den främre kanotisten paddeln som ett förligt roder och den bakre kanotisten gör ett akterligt roder.

Som en tumregel är passagens längd en kanotlängd och bredden dubbelt så bred som en kanadensare.

Vända och svänga

Kanotisten/kanotisterna visar förmåga att vända kanadensaren medsols och motsols inom en radie på 10 meter. Kanotisterna får inte byta paddelgrepp. Kanotisterna ska kunna sveptag, använda paddeln som roder och klara J-tag i akterposition.

Enmanskanadensare (C-1)

Cirkel 1 genomförs genom att kanotisten utför backsvep.

Cirkel 2 genomförs genom en pivotsväng, om det är en slalomkanadensare, annars med en kombination av sveptag och kontreringstag.

Tvåmanskanadensare (C-2)

Cirkel 1 genomförs genom att kombinera tag hos frampaddlaren med backsvep av den som paddlar bak.

Cirkel 2 genomförs genom en kombination av sveptag av frampaddlaren och J-tag med stark styrning av bakpaddlaren.

Exempel på uppgift

Låt deltagarna göra olika typer av svängar 90, 180, 270 och 360 grader. Svängarna ska göras åt båda hållen. Det sker lämpligen genom att de får paddla en bana där man måste göra mjuka svängar.

Paddla tillbaka till bryggan och stig ur kanadensaren

Kanotisten ska på ett säkert sätt ta sig till stranden eller bryggan utifrån rådande vind, ström eller typ av strandlinje/brygga.

Urstigningen ska ske på ett kontrollerat sätt med bibehållen balans och utan att skada kanadensaren eller stranden/bryggan. Kanotisten/ kanotisterna måste hela tiden visa full kontroll av kanadensaren.

C-2 paddlare ska visa varandra uppmärksamhet och hjälpas åt vid urstigningen.

Exempel på uppgifter

Kanotisterna ska kunna kliva ur kanadensaren under olika förhållanden, ex. brygga - strand, vågor - ström utan att skada den, paddeln, stranden eller sig själva. Hänsyn ska tas till växtlighet på stranden och djurliv. Om ni har fågelskyddsområden eller liknande med restriktioner så ska deltagarna informeras så att de vet vad som gäller. Om ni inte har sådana områden bör ni ändå påtala att de finns och att det är kanotistens ansvar att ta reda på vad som gäller.

Lägg kanadensaren säkert eller knyt fast den

Kanotisten visar förståelse för betydelsen av att placera kanoten säkert efter avslutad paddling, antingen genom att knyta fast den eller lägga den på ett lämpligt ställe. Då kanotisten knyter fast kanadensaren används antingen spännband eller rep med en riktig knop.

Exempel på uppgift

Deltagarna ska hantera kanadensaren försiktigt och se till att den läggs säkert och knyts fast vid behov. Nu ska kanotisterna kunna rengöra kanadensaren, lägga den på rätt plats och vid behov knyta fast den. Att flytväst och paddeln ställs undan/läggs i kanadensaren med mera bör vara en självklar sak som den som examineras på grön nivå kan utan att du som examinator ska behöva ingripa.

Progression/Prova på

Sammansatt paddling

Kanotisten/kanotisterna visar en enkel sammansättning av olika paddeltag; sidtag som övergår till kraftfull paddling framåt eller andra sammansättningar.

Krysstag

Utan att byta grepp, förs paddeln från paddlingssidan till den andra sidan. Målet är att upptäcka hur kanadensaren förflyttas sidleds av paddeltagen. Övning innebär en ordentlig

bålrotation och troligen en förändring av kanotisten/kanotisternas sittande mot en mer knästående position.

Detta är ett utmärkt sätt att snabbt förflytta sig i sidled. Ju högre fart desto större effekt märker kanotisterna så uppmana dem att göra det även i "full fart".

Sidoförflyttning (från paddelsidan)

Paddeln placeras djupt i vattnet, nära relingen med paddelns drivsida in mot canadensaren. Toppanden trycker sedan paddeln inåt mot relingen, vilket resulterar i en sidoförflyttning bort från paddelsidan. Paddelbladet roteras så att paddelbladets dragsida vetter mot aktern, och vrids sedan i vattnet för att repetera det lirkande paddeltaget, även kallat "Bänd".

Högt stöd

Genomför i stället för lågt stöd då kanoten är på väg att kapsejsa åt den sida där paddeln inte befinner sig.

Exempel på uppgift

Låt kanotisterna prova genom att i C-2 ha en kanotist som försöker välta canadensaren åt sitt håll, medan den andre ska göra högt stöd på sin sida.

Säkerhet

Övningarna kan göras i bassäng om de yttre förhållandena är olämpliga men sker bäst i de vatten ni normalt använder.

Det är viktigt att kanotisten behåller lugnet och att hänsyn tas till utrustning så att den inte skadas. I C-2 måste samarbetet mellan kanotisterna fungera. Påminn adepterna om lyftteknik vid träning av tömning av kanoten.

Trygghet i vattnet och vana att röra sig på och under vatten ger bra förutsättningar att klara ett tillbud om det skulle inträffa oförberett. Därför är det viktigt att uppmuntra träning av vattenvanan.

Personlig utrustning

Kanotisten/kanotisternas måste bära flytväst och lämplig utrustning för rådande förhållanden och väder vilket kan inkludera hjälm och skor samt extra kläder i en vattentät förpackning.

Vattenvana

Kanotisten ska ha sådan vattenvana att hen klarar rådande omständigheter och väder. Kanotisten ska visa trygghet när hen hamnar i/under vattnet.

Självräddning på djupt vatten

För att bli godkänd ska kandidaten klara minst ett av alternativen A eller B. För kanotister i kajaker som är lämpliga att kunna ta sig tillbaka i på djupt vatten rekommenderas i första hand alternativ A.

- A. På djupt vatten går kanotisten/kanotisterna ur kanadensaren med bibehållen kontakt med den och tar sig sen i kanoten igen. Tvåmanskanotister (som båda är i vattnet) kan hjälpa varandra. Eventuellt tappad utrustning ska samlas ihop och tas med vid den fortsatta paddlingen.
- B. Vält, behåll lugnet, håll i paddeln och reagera snabbt för att ta tag i och vända kanadensaren på rätt köl för att behålla kontrollen över kanoten, utrustningen samt situationen.
Om någon del av utrustning 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. När kanoten är iordningställd kliver kanotisten i och fortsätter paddlingen. Kanotisten kan be om hjälp, så länge som kanotisten själv ansvarar för samt själv är med och utför tömningen av kanadensaren.

Kamraträddning på djupt vatten

Besättningen i en C-2 tar ansvar för och genomför en kamraträddning som "hjälpare".

Ta emot hjälp av en annan C-2 besättning i form av en kamraträddning när man själv är i vattnet.

Vilken metod som används spelar ingen roll bara den fungerar och att hänsyn tas till utrustning så att den inte skadas.

Om särskilda skäl finns kan examinatorn godkänna att kanotisterna kliver ur, inte välter kanadensaren.

Känna till sin kapacitet och håll sig inom dessa ramar

Denna säkerhetspunkt handlar om att synliggöra riskmedvetenhet och förmåga att bedöma sin egen förmåga i relation till olika situationer.

Samtal om scenarier kopplat till personens egna vägval under en pågående eller påhittad paddeltur / träningspass

Samtal kring vilka faktorer som avgör om kandidaten skulle välja att paddla en viss sträcka eller avstå

Vilken metod som används spelar ingen roll bara den fungerar och hänsyn tas till skaderisk både av människor och utrustning. Hjälpmiddel får användas.

Påpeka vikten av ständig kontakt med kajakerna från både hjälpare och den som blir räddad genom hela räddningen då detta är av stor vikt högre upp i paddelpasset när vind- och vägförhållandena ökar.

Uppförandekod för säkerhet, miljö och uppträdande

Fortfarande är kanotisten "nybörjare". Vi fortsätter att prioritera grunderna.

Det är inget krav, även om det är önskvärt, att de som tränar för grön nivå tidigare har examinerat på Paddelpasset gul nivå.

Säkerhet

Kunskap

- Känn till din egen kapacitet och håll dig inom gränsen för den. Att klara en kapsejsning med kamraträddning ingår i examinationen. Det är dock skillnad på att klara det under lugna, förberedda förhållanden och oförberett med vågor, vind och kanske kallt vatten. Stressfaktorn är viktig att ha med i beräkningen, både sin egen och kamratens.
- Känn till riskerna som finns förknippade med den omgivning du paddlar i. Kanotister syns inte särskilt bra. En repetition av kraven på gul nivå. Vidga gärna "vyerna" och ta upp förhållanden från andra vatten som man inte möter "hemma".

Utrustning

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

- Passar flytvästen, valde kanotisten en lämplig kanot, är klädseln anpassad till omgivningen?
- Vilken utrustning har kanotisten för att larma?
- Har kanotisten mobiltelefon i vattentätt fodral med sig?
- Klädselns synlighet, färg på paddeln, reflexer?
- Reservklädsel vattentätt packat?

Sällskap

- Paddla med sällskap. Att vara minst två kan vara livsavgörande vid kapsejsning, väderomslag, skada etc.

Kommunikation

- Berätta eller lämna meddelande om hur länge ni ska vara ute, var ni ska eller vilket område ni ska paddla i. Håller sig gruppen nära varandra så att man kan kommunicera med varandra? Möjlighet att larma (se utrustning).

Området

- Ha koll på väderprognosen och var uppmärksam på väderomslag. Samt att känna till riskerna som finns förknippade med området, se mer under "Kunskap".

Miljö och uppträdande

- Visa hänsyn, uppträda utan att störa och förstöra. Uppmärksamma beteenden under examinationen mer än teoretisk kunskap.

- Följ Allemansrätten, miljölagstiftningen och eventuella lokala regler och föreskrifter. Natur- vårdsverkets broschyr Allemansrätten ska belysas. Den beställs via www.naturvardsverket.se. Inte störa - inte förstöra betonas men även information kring hemfriden, skräp och eld tas upp. Andra punkter är camping, hundar, fiske, fridlysta blommor och bär.
- Lär dig och respektera tillträdesöverenskom- melser, undvik konflikt med markägare och andra intressenter i området. En repetition av kraven på gul nivå som följs upp i den praktiska "vardagen" vid examinationens paddeltur. Fågelskyddsområden med tillträdesrestriktioner vissa tider, respekt för hemfriden och fridlysning tas upp under Allemansrätten. Här handlar det om en praktisk tillämpning av Allemansrättens krav på hänsyn.
- Vid träning och tävling, följ principerna om Rent Spel. En punkt som alltid ska uppmärksammas. Agera som en god förebild i alla lägen, såväl under träning och tävling som i andra samman- hang. Var en bra kompis Visa hänsyn, respekt och hjälpsamhet för andra människor i sin om- givning. Bidra till att skapa en positiv stämning.

Materialvård

Kanotisten ska visa upp ett ändamålsenligt och varsamt hanterande av materialet.

Kanotkunskap

Kanotisterna ska lära sig:

- att skilja på kajak och canadensare samt olika modeller inom dessa två grupper.
- vad köllinje innebär och vad det betyder för kanotens manöverbarhet.
- vad olika längd på paddel och storlek och form på blad innebär.
- fördelar med olika storlekar på sittbrunnsöppningen (gäller främst kajak).
- vilken fördel det innebär med en paddel där bladen är vinklade i förhållande till varandra (gäller kajak).
- kanotisten ska känna till värdet av uppvärmning för att förbereda sig på kommande paddling och minska skaderisken.
- begreppen K-2, C-2

Genomförande

Examinationen är en paddeltur på minst två timmar. Under träningen inför examinationen är en tur med övernattning något som kan bidra till ett livslångt intresse för natur och kanot. Det ger ett naturligt tillfälle att praktisera de nya krav som tillkommit på grön nivå. Det du som instruktör bör fokusera på i båda fallen är att kanotisten tar till sig och tillämpar Allemansrätten och respekterar naturen som ett naturligt förhållningssätt.

Om du väljer att genomföra en tur med övernattning, gör det enkelt. För många är det kanske första gången i tält och bara det kan utgöra ett spänningsmoment utan att man behöver byta omgivning. Området i er närhet kan vara den bästa lägerplatsen.