

Paddelpasset

Examinationshandledning
Nivå 2 grön
Kajak

Innehållsförteckning

Hur du använder handledningen 2

Paddelpasset Nivå 2 grön – utveckling! Kajak 3
- Examinationshandledning 5
- Mål och ramar för examinationen 5
- Bedömningsunderlag för grön nivå 6
- Paddelteknik 7
- Progression 13
- Säkerhet 15
- Miljö 17

Protokoll Grön Kajak 18
Matris Grön Kajak 19

Juni 2026 version 13

Reservation för felskrivningar
© Copyright Svenska Kanotförbundet 2026

Examinationshandledning Nivå 2 Grön Kajak

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!

Kajak

Ändringar

Datum	Sida	Typ av ändring	Typ av ändring
240716	28	Förtydliganden	Bakåtpaddling: det handlar om att paddla bakåt en sträcka på 25 meter, *ingen* acceleration behöver uppvisas.
	29	Korrektur	Formulering och layout
240717	51	Korrektur	Rättning stavfel
240916	28	Korrektur	Mindre ändringar i formuleringar om bakåtpaddling. Inga innehållsliga ändringar.
250930	7	Tillägg	Lagt till EPP:s generella riktlinjer
251111		Struktur	Delat upp handledningen i den gemensamma inledningen, och sedan separat lagt in handledning för vit-gul kanot respektive grön kajak. Mindre formuleringsändring i inledningsstycket s 2 för att förklara detta tilltag.
251121	Matrisen	Ändring	Svänga och vända med svep: tagit bort "Stöd tillbaka" Vändning, 90–360 grader: tagit bort "Stöd tillbaka" Anledning är att det ska matcha med protokollet, det är inte något krav att ha paddeln som stöd tillbaka, men kan rekommenderas.
260303	Ändrings-lista	Struktur	Förteckning över ändringar läggs in i handledningen (ej separat dokument), typsnitt ändrat genomgående.
260529	15	Förtydliganden	Säkerhet: För självräddning kan valfri metod användas som är funktionell och säker

260529	17	Borttag	Matrisen: Rad om ”Angöra borttagen, ingår i att ta sig i och ur kajaken
260529	17	Borttag	Tagit bort ”framsida eller baksida av paddeln”, det är endast med baksidan av paddeln som gäller
260529	18	Tillägg	Matrisen: beskrivning av självräddning
260603	15	Ändring	Vrickning tillhör progressionsmoment (råkade ligga fel i tidigare version)
260603	15	Tillägg	Stävräddning ligger under progression, har råkat försvinna i tidigare version
260603	15	Tillägg	Kontring ligger under progression, har råkat försvinna i tidigare version
260603	15	Förtydligande	Valfri metod för kamraträddning
260603	18	Borttag	Vändning 90 grader
260603	18	Tillägg	Svänga och vända med svep, tillägg 90-360 grader

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 är nyckelord på grön nivå. På grön skiljs kajak, forskajak och kanadensare åt.

Mål och ramar för examinationen

Grön nivå är en utvecklande färdighetsnivå som täcker de grundläggande kanotfärdigheterna. Målet är att etablera ett driv i kajaken genom utvecklad förståelse för effektiv paddling, snarare än koncentration på de enskilda paddeltagen. Vid besättningspaddling ska kanotisten få möjlighet att paddla både fram och bak.

Förkunskaper	Det finns inga formella förkunskapskrav för att ta ett Grönt paddelpass. Det rekommenderas att kandidaten har gult paddelpass och att hen gått en kurs mot Grönt paddelpass, men det är inget krav för att delta i en examination. Kandidaten förväntas inte bara ha paddlat en del innan utan bör också ha paddlat med rätt fokus och medvetenhet om lämplig teknik för att kunna utvecklas till grön nivå. Det innebär att även kanotister som paddlat flera år fortfarande kan ha kunskapsluckor och brister som gör att de inte uppfyller kraven för grön nivå. Som kandidat är det bra att sätta sig in i vilka förväntningar som finns på nivån och vilka moment som ingår på grön nivå.
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 efter att de blivit introducerade och därmed blivit befästa på en djupare nivå och är mer förankrade i långtidsminnet.
Tid	Tiden beror på hur många som ska examineras. Minimum 2 timmars paddeltur. 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 kandidaterna fått återkoppling.
Plats	Skyddat och tryggt vatten utan vind och dyningar. Det kan vara en insjö eller en skyddad skärgårdsmiljö. Tänk på att det skall vara enkelt att sjösätta kajakerna.
Väder	Vädret ska inte påverka kajaken med vind, strömmar eller vågor. Är vädret krävande gäller det att hitta skyddade platser där kandidaten får rätt förutsättningar att visa vad hen kan.
Antal	Upp till 6 kandidater per examinator. Tänk på att alla skall kunna värderas objektivt och få individanpassad återkoppling. Ta inte fler än du kan ta hand om. Det är alltid bra att vara två

	examinatorer på en examination då det kan bidra till en mera nyanserad och objektiv bedömning av kandidaten, det är dock inget krav.
Kajak och paddel	Grönt Paddelpass Kajak täcker alla kajaktyper utom forskajak som är en egen disciplin. Examinationen ska tillrättaläggas på ett sätt så att alla kandidater får rätt förutsättningar för att kunna visa upp vad de kan oberoende av vilken kajakmodell de paddlar i eller vilken paddel de använder. Kandidaten ska klara av att hantera den kajak hen har valt att använda. Om testen görs av ett par i tvåmanskajak, måste båda kandidaterna paddla i första och andra brunn. Om testet görs i en roderkajak är det viktigt att se att kandidaten även kan svänga med hjälp av paddeln.
Examinator	SKF ledarutbildning, alternativt annan dokumenterad ledarutbildning + kompletteringsutbildning, grön examinatorsutbildning, 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 examinatorn 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 sidoförflyttning) 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 examinatorn”. 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.

Paddelteknik

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 autonomnt (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.

Förklaring och förtydliganden har gjorts, i de fall det varit lämpligt, genom användning av beskrivningar i form av Kroppen, Kanoten och Paddeln.

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

Kandidaten ska hantera kajaken, paddeln och övrig utrustning med respekt så att den inte går sönder men även för att få ett förhållningssätt till sin omgivning där det är naturligt att visa hänsyn. Att visa hänsyn även till kompisar är självklart. Att ta hand om sin utrustning betyder också att man värnar om miljön.

- Kandidaten ska kunna anpassa sits och fotstöd till sin kropp och förstå varför det ska göras
- Kandidaten ska visa god och säker lyft- och bärteknik, där benen och inte ryggen används mest och med tyngden nära kroppen, hjälp rekommenderas vid lyft då kajaken ska bäras
- Kajaken ska läggas i vattnet med hänsyn till förhållande som till exempel vind, strandlinje och bryggor
- Kandidaten ska visa att hen kan gå i och stiga ur sin kajak på ett lämpligt, kontrollerat och säkert sätt vid en strand och vid en brygga, paddeln ska finnas inom räckhåll, och kan även användas som hjälp för att komma i och ur kajaken
- Kandidaten ska visa kontroll vad gäller utrustning och balans vid sjösättning

Exempel på uppgifter

Observera deltagarna, när deltagarna ankommer till platsen; Hur de hanterar sina kajaker, hur de lyfter ut dem från förrådet eller tar ned dem från biltaket, hur de lyfter och bär och om de hjälps åt i stället för att göra allt på egen hand.

Framåtpaddling

Framåtpaddling är det vi gör absolut mest i en kajak och det är lämpligt att bedöma framåtpaddlingen löpande genom hela examinationen.

Kroppen

- Upprätt, naturlig sittställning (inte gunga överkroppen fram och tillbaka som i rodd)
- Blicken riktat framåt i färdriktningen
- Tydlig rotation i bålen från isätt till upptag
- Benrörelse och horisontell höftförskjutning i sitsen (Höften förskjuts bak under paddeldraget på isätt-sidan och fram på andra sidan) när kajakmodellen så tillåter
- Lämpligt handavstånd på paddeln (anpassad efter typ av paddel)
- Pekfinger, handled och underarm på linje (vristen i neutralt läge)
- Lätt böjda armbågar
- Axlarna avslappnade och skulderbladen i stabil position (hållna mot ryggen)
- Aktivt fot- och benarbete för överföring av energin från kroppen till kajaken
- I havskajak: förstå förhållandet mellan att vara fast med knän och höfter mot kajaken för kantkontroll och att sitta löst för ökad rörlighet i ben och höft

Kanoten

- Riktningsstabil kurs (god användning av roder när det finns på kajaken)
- Minimalt med gungningar från sida till sida
- Tydlig acceleration över en sträcka på ca 50 meter

Paddeln

- Isätt långt fram, positiv vinkel, nära kajaken med hjälp av bålrotation och höftförskjutning (inte genom att luta sig framåt)
- Hela paddelbladet under vattenytan
- Upptag i tid (drivets effekt minskar efter höften), avsluta kraftinsats när bladet får en negativ vinkel

Exempel på uppgifter

Ett bra sätt att få möjlighet att värdera kandidaternas framåtpaddling är att be dem paddla en längre sammanhängande sträcka. Då får examinatorn tid att kolla ordentligt på alla och får möjlighet att se om tekniken är konsistent eller om det bara är godkänd teknik över en kort sträcka när kandidaten har tillfälligt högt fokus på tekniken. Låt kandidaterna göra tempoväxlingar och även paddla sträckor med hög fart för att se hur tekniken är under acceleration och i hög fart.

Bakåtpaddling

Kroppen

- Upprätt, naturlig sittställning (Undvik förflyttning fram och tillbaka av överkroppen, som i rodd)
- Titta regelbundet bakåt över axeln dit du ska
- Tydlig rotation i överkroppen

Kanoten

- Riktningsstabil kurs, en anledning till bristande riktningsstabilitet kan vara att skedda eller roder används felaktigt, tänk också på att det är skillnad på kajakers skrovform och att det därför kan vara olika svårt att hålla kursen

- Minimalt med gungningar från sida till sida och fram och bak
- Tydlig acceleration över en sträcka på ca 25 meter

Paddeln

- Isätt långt bak och nära kajaken med hjälp av bålrotation och höftförskjutning
- Hela paddelbladet under vattenytan
- Bladets baksida blir nu drivsida (bladet ska inte roteras runt så att skålningen riktas framåt)
- Upptag i tid (drivets effekt minskar framför höften)

Exempel på uppgifter

Det är viktigt att detta moment på grön nivå genomförs i ingen vind alls eller vid lite vind att man tillrättalägger så kandidaterna får paddla baklänges upp mot vinden. Det kan vara svårt för en nybörjare att paddla rakt i sidovind eller medvind speciellt om kajaken har mycket rocker.

Hitta en passage eller kanal som är cirka 25 meter lång och låt kandidaterna paddla baklänges genom passagen.

Stanna

När kajaken paddlas med god fart ska den kunna stannas och börja röra sig i motsatt riktning inom fyra tag, både vid framåt och bakåtpaddling.

Kroppen

- Upprätt, naturlig sittställning (inte hamna i bakåtlutad position)
- Tydlig rotation i bålen
- Löst grepp om paddeln
- Pekfinger, handled och underarm på linje (handen i neutralt läge)
- Armbågar i ca 90 graders vinkel (för styrka) riktade nedåt

Kanoten

- Stabilitet (kajaken ska hålla sig någorlunda på samma linje före, under och efter riktningsbytet)

Paddeln

- Skaftet relativt lågt och även närmare kroppen än vid framåtpaddling i och med de mer än vanligt böjda armbågarna.
- 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

Låt kandidaten paddla fram och tillbaka i en bred kanal eller annan passage med begränsat utrymme. Ha en punkt att stanna vid, som en boj eller en bro. Tänk på att kanotisten ska ha utrymme att göra misstag så stanna inte mot en klippa eller båt.

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

Svänga och vända med svep

Svepet kan användas för att göra en vid och öppen sväng, eller en tvärare vändning.

Kroppen

- Upprätt, lätt framåtlutad sittställning, eller mer framåtlutad för snävare vändning
- Blicken riktat dit du ska
- Tydlig rotation i bålen
- Handavstånd på paddeln (anpassad efter typ av paddel)
- Pekfinger, handled och underarm på linje (handen i neutralt läge)
- Armbågar lätt böjda med axlarna avslappnade och stängda
- Aktivt fot- och benarbete med bra överföring av energin från kroppen till kajaken

Kanoten

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

Paddeln

- Isätt långt fram, vid fören
- Hela bladet under vattnet
- De första tre fjärdedelarna av taget är de viktiga. När bladet kommer närmre aktern minskar effekten och även balansen så att det är mer effektivt att ta ett nytt svep
- Du kan tipsa kandidaten om att låta bladets baksida svepa i ett lågt stöd på vattenytan under återföringen till nästa sveptag

Exempel på uppgifter

Låt kandidaten paddla runt ett eller flera närliggande föremål.

Låt kandidaten paddla så att vändningen görs innanför en avgränsning, till exempel mellan två bryggor. Prova att göra svängarna med olika farter och diskutera vad det blir för skillnader

Låt kanotisterna börja paddla iväg åt ett håll och sedan vända och paddla åt andra hållet när du räcker upp paddeln i luften.

Vända med backsvep under bakåtpaddling.

Vända på plats, 360 grader

Kanotisten ska vända kajaken på plats, utan att förflytta sig nämnvärt framåt eller bakåt. Lämplig teknik för detta är att växla mellan framåtsvep och backsvep. Kriterier för effektiv teknik är samma som för beskrivningarna av svep som används för att vända kajaken.

Kanta & Luta

Kanotisten ska kunna skilja mellan att kanta och luta i kajaken.

Kroppen

- Upprätt, naturlig sittställning
- Kanta genom att vicka från sida till sida med rörlighet i höften, så att kroppen befinner sig i balans med kajaken
- Luta kroppen till gränsen av kanotens balanspunkt

Kanoten

- Vickar sida till sida utan att kapsejsa
- Kandidaten ska kunna hålla kanoten statiskt på sida under kantning

Exempel på uppgifter

Momentet kan göras i samband med lågt stöd.

Kanta eller luta kajaken så att vatten kommer upp till kapellet eller rinner in i sittbrunnen, återfå sedan balansen med hjälp av paddeln.

Återfå balansen med lågt stöd

Lågt stöd kan användas för att stabilisera balansen i en rank kajak, eller för att räta upp en kajak som håller på att välta.

Kroppen

- Upprätt, naturlig sittställning
- Handavstånd på paddeln (anpassad efter typ av paddel)
- Paddelskaftet in mot magen och armbågar riktade uppåt
- Huvudet ned först och upp sist
- Tydlig höftknyck efter paddelbladet stöd mot vattnet

Kanoten

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

Paddeln

- Paddelbladet platt mot vattenytan och baksidan av paddelbladet mot vattnet
- Horisontellt skaft
- Paddeln riktad rakt ut, 90 grader, från kajaken

Exempel på uppgifter

Kanta eller luta kajaken så att vatten kommer upp till kapellet eller rinner in i sittbrunnen, återfå sedan balansen med hjälp av paddeln.

Sidoförflyttning

Sidoförflyttningar kan göras på flera sätt och kandidaten kan uppmuntras att utforska olika metoder, som skopningar, vrickningar (som fått det missvisande namnet Åttor) och T-drag.

Kroppen

- Upprätt sittställning (hellre lite framåtlutad än bakpå)
- Blicken riktat dit man ska
- Tydlig rotation i bålen
- Tryck med foten mot fotstödet på paddelsidan
- Höftförskjutning i sitsen så att överkroppen vänds mot paddelsidan
- Handavstånd på paddeln (anpassad efter typ av paddel)
- Löst grepp om paddeln
- Händerna parallellt över varandra
- Armbågar riktade nedåt och axlarna avslappnade och stängda

Kanoten

- Kanoten förflyttar sig jämnt och stabilt i sidled
- Kanoten kan med fördel kantas mot paddelsidan för större räckvidd och för minskat vattenlinje

Paddeln

- Paddelskaftet så vertikalt som möjligt för god effekt, mer horisontellt för att få stöd till balansen i rank kajak.
- Paddelbladet skall ha en ändamålsenlig vinkel i förhållande till det paddeltag man väljer att använda under sidoförflyttningen.

Exempel på uppgifter

Paddla intill en sten, brygga eller kompis.

Sväng med lågt stöd

Kajaken ska svängas medan den rör sig. Svängen introduceras med korta, effektiva sveptag på motsatt sida , följt av lågt stödtag och lutning in i svängen.

Kroppen

- Lågt-stöd-position
- Något framåtlutad, samt lutar inåt svängen
- Blicken vänd i svängens riktning

Kanoten

- Gör en lugn och stabil sväng genom kanotistens paddeltag
- God kantning under sveptagsfasen (anpassas efter kajakmodell)

Paddeln

- Lågt stöd-position i rät vinkel mot kajakens långsida
- I nivå med eller strax framför höften
- Skaftet parallellt med vattenytan (så mycket som kajakens form tillåter)
- Baksidan av paddelbladet mot vattenytan

Hålla rak kurs med akterroder

Akterroder syftar till att korrigera kajakens riktning med minimal bromsning (men utan att samtidigt skapa framåtdrivande kraft). På grön nivå räcker det att hålla ett akterroder för att upprätthålla riktningen rakt fram. Om tid finns och tillfälle ges, kan kandidaten visa sväng med akterroder, och även prova att svänga mot och från paddelsidan.

Kanoten

- Kanotisten ska kunna hålla kanoten i rak kurs med akterrodret

Kroppen

- Upprätt position
- Kroppen roterad åt paddelsidan

Paddeln

- Skaftet längs med utsidan av kajaken
- Hela bladet i vattnet
- Bladets vinkel neutralt med bladkanten pekande rakt upp

Styra med roder

En kanotist som har en kajak med roder ska även kunna använda det vid paddling framåt för att korrigera kursen utan avbrott i paddlingen.

Lägg kajaken säkert eller knyt fast den

- Vid landstigning ska kajaken läggas upp tryggt på land eller knytas fast med rep eller bogserlina så den inte kan flyta i väg (tänk på eventuella svallvågor från passerande båtar)
- Vid avslutad paddling ska kajaken läggas på plats vid kanotförrådet eller fästas säkert på biltak/kanotsläp

Progression

De tekniker som hör till progression går bra att demonstrera och instruera i de fall kandidaterna behöver stöd för att få det rätt. Det finns inga krav på kvalitet i utförandet, och momenten ingår inte i bedömningen för godkänt/icke godkänt.

Återta balansen med högt stöd

Kroppen

- Upprätt, naturlig sittställning
- Handavstånd på paddeln (anpassad efter typ av paddel)
- Paddelskaftet in mot bröstet och armbågar riktade nedåt
- Huvudet ned först och upp sist
- Tydlig höftknyck efter paddelbladet stöd mot vattnet

Kanoten

- Kantning av kanoten så den kommer över tippgränsen

Paddeln

- Paddelbladet platt mot vattenytan med drivsidan nedåt
- Skaftet 90 grader ut från kanoten

Sidoförflyttning under fart

En parallellförflyttning under fart kan göras för att flytta kanoten intill eller ifrån ett föremål. Det kan göras med ett enda sidotag, som en skopning, eller genom att använda paddeln som ett roder placerat vid sidan av sittbrunnen.

Kanoten

- Fart framåt
- Parallellförflyttning under paddeltaget

Kroppen

- Upprätt sittposition med kroppen roterad mot paddelsidan
- Armbågar i 90 grader och riktade nedåt, den övre handen och armbågen ska inte vara över axeln pg a skaderisken
- Vid en skopning är undre armen lätt böjd vid isättet, för att nå ut åt sidan och sedan kunna dra kanoten mot paddeln

Paddeln

- Vertikalt skaft, helt utanför kajaken
- Hela bladet under vattnet
- Isätt bakom sittbrunnen, varefter bladet för framåt och skaftet blir vertikalt
- Bladvinkeln öppnas försiktigt från neutralt till att fånga vattnet och få en effekt
- När kajaken tappar fart förflyttas bladet framåt för att upprätthålla parallell sidoförflyttning (den lägre farten innebär att kajakens rotations-centrum förflyttas framåt)
- Vid en skopning görs isättet vid kanotens rotationspunkt

Exempel på uppgifter

Paddla mot en boj (eller annat ofarligt föremål) och parera för krock med ett paddeltag som skapar parallellförflyttning av kajaken.

Hålla balansen genom lågt stöd med vrickningar (Sculling)

Lågt stöd med hjälp av vrickningar är en färdighet som utvecklar kanotistens känsla för bladet och som även kan vara användbart för att häva obalans i en rank kajak.

Kroppen

- Upprätt, naturlig sittställning
- Lutad utanför kajakens balanspunkt för att kunna få stöd från bladet på vattnet
- Paddelskaftet in mot magen och armbågar riktade uppåt

Kanoten

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

Paddeln

- Paddelbladet platt mot vattenytan och baksidan av paddelbladet mot vattnet
- Horisontellt skaft

Exempel på uppgifter

Kanta eller luta kajaken så att vatten kommer upp till kapellet eller rinner in i sittbrunnen, återfå sedan balansen med hjälp av paddeln.

Kontring

Kontring är ett förligt roder, ett styrtag för att få kajakens för att svänga., Används i kajakmodeller som är lämpliga att manövrera med kontring.

Kroppen

- Bålrotation för att vrida kroppen mot svängens riktning
- Blicken i svängens färdriktning

Kanoten

- Kantning genom hela svängen

Paddeln

- Blad under ytan

- Skaft i lod framifrån
- Isätt framför knä
- Isätt vindsida för sväng upp i vind

Stävräddning

Om kajaken lämpar sig för det, prova att komma upp från upp-och-nervänt läge med hjälp av kamrats för.

Säkerhet

Personlig utrustning

- Kandidaten måste bära godkänd flytväst som sitter bra på kroppen
- Kajak och paddel som passar kandidaten i storlek och som är lämpad för examinationen
- Kläder efter luft- och vattentemperaturen
- Kandidaten får gärna ha med sig ett extra ombyte vattentätt packat i kajaken
- Lämpliga skor för paddling
- Personligt skydd som keps, solglasögon mm. om förhållande kräver det
- Kandidaten skall känna till betydelsen av att kunna kalla på hjälp vid behov (ex mobiltelefon vattentätt packat på kroppen
- Bra om kandidaten har på sig visselpipa

Vattenvana

- Kanotisten ska uppvisa ett lugn och en trygghet när hen hamnar i/under vattnet

Självräddning

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. Välta och ta sig tillbaka i kajaken på djupt vatten (där kandidaten ej bottnar)

   Kanotisten uppmanas välta, samla ihop utrustning och ta sig upp i kajaken för fortsatt färd, alternativt simma till land, tömma och sedan ta sig i kajaken igen. Självräddning kan genomföras med flottör om kanotisten har en sådan, alternativt genom till exempel cowboyräddning/ladderteknik. Valfri metod är godkänd, så länge kandidaten kommer tillbaka i kajaken och kan fortsätta paddlingen.

   - Vält kajaken, gör loss kapellet om det behövs
   - Bibehålla lugn
   - Hålla kvar kajak och paddel
   - Kunna påkalla hjälp liggande i vattnet, t ex med mobiltelefon
   - Tömma kajaken på vatten
   - Ta sig tillbaka i kajaken
   - Samla ihop ev tappad utrustning och kunna fortsätta paddlingen

B. Välta, simma iland och tömma

   - Kapsejsa på djupt vatten, gör loss kapellet om det behövs

- Bibehålla lugn
- Hålla kvar i kajak och paddel
- Om utrustning hamnar utom räckhåll, simma och samla ihop
- Simma i land och tömma, ev lägga paddel i sittbrunnen

Kanotisten kan be om hjälp, så länge som kanotisten själv ansvarar för och är med och utför tömningen av kajaken.

Kamraträddning

Vidare ingår räddning på djupt vatten, och att både vara den som räddar och den som blir räddad med hjälp av kamraträddning. Valfri metod är tillåten, så länge den fungerar och inte skadar någon eller något.

Den som blir räddad:

- Behåll lugnet, ropa på hjälp, håll kvar i paddeln och kajaken
- Lyssna på den som ska rädda och följ dennes instruktioner
- Håll kvar i sin egen eller räddarens kajak. Paddeln kan överlämnas till räddaren.
- Behåll låg tyngdpunkt under uppstigningen

Den som räddar:

- Bedöm om det är säkert för sin egen skull att hjälpa den nödställde (det är värre med två nödställda)
- Skapa kontakt och kommunicera kontinuerligt med den som kapsejsat
- Töm kajaken på vatten
- Assistera uppstigningen
- Säkerställ att den andre är helt återställd och kapabel att fortsätta paddlingen innan taget om denne släpps

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. Hjälpmedel 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 vågförhållandena ökar.

Miljö

Respektera naturen

- Kandidaten ska ha grundläggande kunskaper om allemansrätten som rör paddling
- Kandidaten ska ha kunskap om hur man får information om skyddad natur
- Uppträda med bra exempel som examinator och inspirera kandidaterna (ex. plocka med sig andras skräp hem)

Följ principerna om Fair Play vid träning och tävling

- Kandidaten kan ge exempel på gott bemötande
- Kandidaten kan resonera kring hur olika problematiska situationer i samband med träning och tävling kan lösas

Protokoll Grön Kajak

Teknisk standard	Namn	Namn	Namn	Namn	Namn	Namn
Lyfta, bära, lägga i						
Stiga i och ur						
Framåtpaddling						
Bakåtpaddling						
Stanna						
Svänga och vända med svep						
Vända på plats 360 (svep)						
Kanta och luta						
Låg stöttning						
Svänga med lågt stöd						
Sidoförflyttning						
Akterroder						
Styra med roder						
Lägga kajaken säkert eller knyta fast den						

Progression

Högt stöd						
Sidoförflyttning under fart						
Vrickning						
Kontring						
Stävräddning						

Säkerhetsstandard

Personlig skyddsutrustning						
Vattenvana						
Välta, simma iland						
Självräddning						
Kamraträddning						

Miljö

Allemansrätten och informationsinhämtn.						
FAIR PLAY Gott be-mötande, tävling, träning						

Matris Grön Kajak

Översikt och kortfattad beskrivning av momenten

Teknik	Kroppen	Kanoten	Paddeln
Lyfta, bära, lägga i	Hjälpas åt Ergonomiskt Full kontroll då paddling börjas	Hänsyn till vind, vågor, bryggor/strand	Inom räckhåll vid sjösättning
Ta sig i och ur kajaken	Kontrollerat och ergonomiskt	I relation till vind och vågor, utan skador	Under kontroll, utan risk att förlora paddeln
Framåt, 200 m med fartökning som varar 50 m	Upprätt, bålrotation, rak handled, lossa grepp vid påskjutet, uppsikt framåt	Rakt, (inom kanotlängds korridor för lättsvängd kajak) fartökning	Isätt långt fram Blad upp vid höften
Bakåt, 25 m till bestämd punkt	Se över axeln Bålrotation	Rakt	Baksidan driver
Stanna	Från god fart framåt stanna inom 4 drag		
Svänga och vända med svep 90-360 grader	Bålrotation Rak arm Övre hand passerar mitten	Stabilitet, lugn	Isätt långt fram Stor båge Stöd tillbaka
Kantning, paddla cirkel åt båda håll, kanta både inåt och utåt	Något framåtlutad Knä/lårkontakt	Från kantad till upprätt	Tydligt tryck med baksidan, relativt horisontellt skaft, rakt ut från kajaken
Sidorförflyttning, 5 m, åt båda hållen	Tydlig bålrotation	Bibehållen stabil kurs	Hela bladet under vatten Upprätt skaft
Svänga med lågt stöd	Armbågar upp, hålla box	Kantad/luta genom hela svängen	Paddel under armbågar, baksidan mot vattnet, 90 grader ut
Akterroder, med/utan roder på kajak, hög fart mot passage, 2xkanotbredd, 1xkanotlängd	Bålrotation Händer utanför kanoten	Rak kurs genom passage Korrigera vid behov	Blad under vattnet
Personlig skyddsutrustning	Kajakens flytkraft ska vara fullgod. Kanotisten ska kunna anpassa flyttbara delar i kanoten. Kanotisten måste bära flytväst och lämplig utrustning för rådande förhållanden och väder, vilket kan inkludera hjälm och skor samt extra kläder i vattentät förpackning.		

Vattenvana	Kanotisten ska ha sådan vattenvana att hen klarar rådande förhållanden och väder. Kanotisten ska visa trygghet när hen hamnar i/under vattnet.
Välta, samla saker, komma i land	Om kanotisten har kapell kan det lossas innan kapsejsningen. Vält, gör loss kapellet om det behövs, behåll lugnet, håll i paddeln och reagera snabbt för att ta tag i och vända kanoten på rätt köl för att behålla kontrollen över kajaken och situationen. När utrustningen är samlad simmar hen till land (max 10 m) och tömmer kanoten. Kanotisten kan be om hjälp, så länge som kanotisten själv ansvarar för samt själv är med och utför tömningen av kanoten.
Självräddning på djupt vatten	Kunna ta sig upp i kajaken på egen hand, tillåtet att använda hjälpmedel som t. ex. flottör
Kamraträddning	Ta ansvar för och genomför kamraträddning som ”hjälpare”. Kunna ta emot hjälp av kamrat och göra en kamraträddning när man själv är i vattnet. Valfri metod som fungerar utan att skada någon/något.

Progression	**Kroppen**	**Kanoten**	**Paddeln**
Högt stöd	Händer ej över axelhöjd Höftrörelse	Vatten till sittbrunn/midja	Drivsida ner, paddelskaft horisontellt, tätt intill kroppen
Sidoförflyttning under fart	Övre handen under pannhöjd, kroppen vrids mot den sida paddeln sätts i, armbåge snett neråt	Parallell kurshållning Kantning	Paddelskaftet upprätt, hela bladet under ytan
Vrickning som stöd (Sculling)		Kajaken lutas så att den är precis ur balans	Paddelskaft horisontellt, bladet vinklas lätt uppåt för varje drag
Kontring	Bålrotation, blicken i svängriktning	Kantning genom hela svängen	Blad under ytan, skaft i lod framifrån, lämplig bladvinkel, isätt framför knä, isätt vindsida
Stävräddning	Rotera kroppen från upp-och-nervänd position		