Bilaga 1

Självskattningsformulär

Markera självskattning genom att ringa in siffra där 1 = precis nybörjare och 6 = mycket kunnig.

Område	Skattning inför	Skattning efter
Paddlingsfärdigheter	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
Ledarskap	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
Hantera räddningssituationer	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
Säkerhetsfrämjande	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
Riskbedömning & hantering	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6
1:a hjälpen	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6

Kommentarer

Paddlingsfärdigheter handlar om hur man klarar av att hantera kanoten.

Ledarskap handlar om förmågan att ta initiativ och påverka gruppen.

Hantera räddningssituationer är kunskaper i att agera när något inträffa

Säkerhetsfrämjande handlar om förmågan att skapa en trygg och säker aktivitet.

Riskbedömning & riskhantering är förmågor i att upptäcka risker och undvika incidenter och undanröja faror.

1:a hjälpen att ta hand om skador i samband med olyckor.