



Verktøy for  
grunnkurs i havkajakk

# Notat

# Innledning

Min motivasjon for å lage denne boken var å prøve å lage et verktøy for å forenkle samarbeidet mellom instruktører som skal gjennomføre et nybegynnerkurs sammen. Jeg har stor tro på at samkjørte instruktører gir en mye bedre kursopplevelse for deltagerne.

En stor takk til mine medhjelpere Trine Bjørhusdal (NPF Turleder) og Eirin Malmo (NPF Turleder) for gode innspill til innhold og utprøving av boken på kurs.

Og takk til Hans Christian Alnæs (NPF Veileder) for kvalitetssikring av innhold.

Forslag til forbedringer mottas med takk på **oms@useless.no**

Mvh,

Odd Martin Solem (NPF Turleder)

# Brukerveiledning

Tanken bak denne boken er at den skal være et verktøy for instruktører som holder kajakkurs. Den har flere bruksområder:

- A. Planlegging av kurset før oppstart** - rekkefølge på teknikker, hvem gjør hva og utveksling av erfaringer.
- B. Huskeliste på vannet** - hva planen var og hvordan instruere de ulike teknikkene
- C. Replanlegging etter hver kursdag** - hva rakk vi ikke, hva bør vi endre og hvordan fungerte opplegget for deltagerne.

Boken er et verktøy for å diskutere kurset, slik at alle instruktørene har et klart bilde om hvordan man gjennomfører kurset.

## A. Planlegging av kurset før oppstart

Hovedmålet med denne øvelsen er at alle instruktørene skal være trygg på gjennomføringen, oppgavene de har fått tildelt. Og at man har fått diskutert og delt erfaringer om gjennomføringen. En måte å gjennomføre dette på, kan være:

- Legge ut så mange kursdager-kort (de grønne kortene) som det er dager i kurset (2 - 4 dager).
- Diskutert rekkefølge og legg ut teknikkene på de grønne kortene - planlegg dagene.
- Diskuter og fordel lekene på de grønne kortene.
- Noter på kortene hvem som har ansvar for hva - bruk sprittusj, fernes med neglelakkfjerner.

Resultatet vil være en plan for alle kursdagene, samt at hvis alle teknikkene er fordelt - så dekker man innholdet for nybegynnerkurs.

## B. Huskeliste på vannet

Kortene er laget slik at man kun trenger å ta med de delene av boken man har bruk for på vannet.

På vannet har boken/kortene følgende hovedformål:

- Fungere som huskeliste for rekkefølge av teknikker og leker.
- Hvem som har ansvaret for hver enkelt teknikk og lek.
- Fungerer som huskeliste for viktige elementer når man lære inn en teknikk.

Husk at det er viktig å kunne tilpasse det man har planlagt til deltagere, fremdrift, vær & vind når man er på vannet.

**Det er en huskeliste - IKKE en fasit for kursdagen.**

## C. Replanlegging etter hver kursdag

Underveis i kursdagen må man ofte avvike fra den planen man har lagt pga. ulike faktorer. Blant annet lærer man mer og mer om kursgruppa.

Når kursdagen er ferdig; bruk 15 minutter på oppsummering og re-planlegging av de påfølgene kursdagene.

Benytt også anledningen til å notere ned forbedringer på de ulike teknikkene og lekene, slik at man husker dette neste gang man holder kurs.

# Kursadministrasjon

## **2 uker før første kursdag:**

- Sende ut informasjons-epost til deltagere med vedlagt egenerklæring som skal fylles ut.
- Bestille kort og oblater fra NPF
- Husk å minne de på å ta med mat/snacks

## **På første kursdag:**

- Alle deltagere leverer egenerklæring før de går på vannet.

## **På siste kursdag:**

- Hver deltager får kursoblat/våttkort - lag gjerne litt formelt rundt utdelingen av det.




## **Etter kurset er avsluttet:**

- Registreres våttkort og olat for de som har gjennomført kurset.



# Tegnforklaring

## Bruk av symboler

-  Dette er forslag til hva dere som instruktører skal gjøre for å gjennomføre det som står på teknikken eller leken.
-  Dette er forslag til hva dere som instruktører skal si til deltagerne - ofte i form av stikkord.
-  Dette er ideer til hvordan dere kan øve inn teknikker.

# Forklaring - Leke-kort

The diagram shows a rectangular game card with several sections and annotations:

- Navn på lek**: Points to the title "Sideveis sisten - 2 & 2".
- Lek nummer - brukes som referanse**: Points to a blue box containing the letter "L" and the number "3".
- Stikkord for hvordan man gjennomfører leken**: Points to the main text area containing the game rules.
- Felt for å notere ansvarlig for å instruere teknikken**: Points to a vertical box on the right side labeled "Elevens navn".
- Felt for å notere erfaringer når man bruker leken**: Points to a large empty rectangular box at the bottom left.
- Referanse til teknikk som leken understøtter - i dette tilfellet T9**: Points to a green box containing the number "9".

**Card Content:**

**Sideveis sisten - 2 & 2**

Deltagerne settes opp i par. Så kan de jakte på hverandre med bruk av sideveis forflytning.

**Veiledning:** Kan vises av 2 instruktører foran en flåte.

**Formater:**

© 2010, alle rettigheter reservert. - Copyright 1982 Martin Solem

# Forklaring - Teknikk-kort

**Navn på teknikk**

**Teknikk nummer - brukes som referanse**

**Stikkord for hvordan man best instruerer teknikken**

**Felt for å notere ansvarlig for å instruere teknikken**

**Felt for å notere erfaringer når man instruerer teknikken**

**Sidereferanse til «Kajakkboken som tåler vann»**

<b>Kameratredning</b>	<b>T</b> 4
Splitt gruppen opp pr. instruktør. Hver enkelt instruktør forklarer sin gruppe hva som skal skje. Instruktøren lar første deltager gå rundt, og demonstrerer kameratredning på denne deltageren. Kan gjøres i 2 omganger med og uten trekk. Neste som går rundt redde med kamerat redning av forrige som gikk rundt. Instruktør følger med alle første gangen de går rundt. Etterpå danner de par som gjennomfører 2 redninger hver.	Stikkord
<small>Element nr.</small>	13, 18 <small>Side 1 "Kajakkboken som tåler vann"</small>

Instruksjonsverktøy for NPF Nybegynnerkurs - Copyright Odd Martin Solem

# Forklaring - Admin-kort

The diagram shows an Admin-kort (Admin card) with several fields and annotations:

- Navn**: Points to the title "Ustyr" (Equipment).
- Admin nummer - brukes som referanse**: Points to the yellow box containing "A<sub>3</sub>".
- Stikkord for hvordan formidle Kortet**: Points to the main text area containing a list of items and a "Viktige begrep" section.
- Felt for å notere ansvarlig for å instruere teknikken**: Points to the empty box on the right side of the card.
- Felt for å notere erfaringer**: Points to the empty box at the bottom left of the card.
- Sidereferanse til «Kajakkboken som tåler vann»**: Points to the box containing "X".

**Ustyr**

Gjennomgang av utstyret de skal bruke:

- Kajakk - ulike former og bruksområder
- Åre - de ulike type / ventre- og høyrevrid
- Vest
- Spruttrekk
- Tørrdrakt & klær

**Viktige begrep:** sittebrønn, sittebrønnkant, deksliner, deksstrikk, framdekk, bakdekk, baug, akterstevn, senkekjøl, fotstøtter, ryggstøtte, lasteluker, årepose, pumpe

**A<sub>3</sub>**

**X**

Side 1 "Kajakkboken som tåler vann"

# Forklaring - Sjekkliste-kort

The diagram shows a checklist card with several annotated parts:

- Navn**: Points to the title "3. Introduksjon til dagen".
- Sjekklistnummer - brukes som referanse**: Points to the box containing "S<sub>1</sub>".
- Sjekklisten**: Points to the list of five items.
- Felt for å notere ansvarlig for å instruere teknikken**: Points to the vertical box labeled "Styrtid".
- Felt for å notere erfaringer**: Points to the "Kommentar" box at the bottom.

**3. Introduksjon til dagen**

Gjennomgang før man går på vannet:

- 1. Sikkerhet og signaler på vannet.** Båtrafikk, hypotermi, pass på skulder, signaler på vannet.
- 2. Memeskeligefaktorer.** Dagsform for hver enkelt - noe vi må ta hensyn til?
- 3. Utstyr.** Klær & kameratsjekk.
- 4. Miljø.** Værmeldingen - spesielt fokus på vind & bølger.
- 5. Tidsplan.** Aktiviteter i dag - fokus på hva man skal lære? Når er vi på land? Andre ting vi må ta hensyn til - flo og fjære, lys?

Reperer kjapt hva deltagerne har lært hittil, og at de bør bruke det gjennom dagen.

Styrtid

Kommentar

Instruksjonsverktøy for NPF Nybegynnerkurs - Copyright Odd Martin Solem - Side 13

# Sjekkliste for hver dag



# Mal for kursdag

1. Instruktørene sjekker personligutstyr
  - Slepetau
  - VHF & telefon i vanntett pose
  - Førstehjelpsutstyr
2. Mottak av kursdeltagere
  - Første kursdag (A<sub>1</sub>)
  - Andre dager; Kursdeltagerne skifter, henter ut utstyr & båter, samt tilpasser utstyr.
3. Introduksjon til dagen (S<sub>1</sub>)
4. Gjennomføring av teknikker og leker, og eventuelle pauser
5. Oppsummering av dagen med deltagerne (S<sub>2</sub>)
6. Oppsummering av dagen kun for instruktører, med påfølgende replanlegging av gjenstående dager



# Notat

### 3. Introduksjon til dagen

S<sub>1</sub>

Gjennomgang før man går på vannet:

1. **Sikkerhet og signaler på vannet.** Båttrafikk, hypotermi, pass på skulder, signaler på vannet.
2. **Menneskelige faktorer.** Dagsform for hver enkelt - noe vi må ta hensyn til?
3. **Utstyr.** Klær & kameratsjekk.
4. **Miljø.** Værmeldingen - spesielt fokus på vind & bølger.
5. **Tidsplan.** Aktiviteter i dag - fokus på hva man skal lære? Når er vi på land? Andre ting vi må ta hensyn til - flo og fjære, lys?

Repetér kjapt hva deltagerne har lært hittil, og at de bør bruke det gjennom dagen.

Ansvartlig

Kommentar

# Notat

## 5. Oppsummering av dagen

S<sub>2</sub>

Spørsmål til deltagerne:

- Hvordan var dagen?
- Hva var greit?
- Hva var vanskelig?
- Noe man bør repetere?

Gi deltagerne en grov plan for neste kursdag.

Ansvarlig

Kommentar

# Notat

Kursdag 1



# Mottak av kursdeltagere

A<sub>1</sub>

Det er viktig at man organiserer mottaket av deltager på en måte som gir god flyt, og at de føler de blir tatt i mot på en ordentlig og trygg måte.

- Stå ute og ta imot de - håndhils på de når de kommer.
- Ta imot egenerkøringsskjema.
- Hjelp de med tørrdrakter og evt. garderobe.
- Hjelp de å hente ut kajaker, vester, spruttrekk og åre.
- Hjelp til med tilpassing av kajakk og utstyr.

🗨️ Alt dere har gjort i dag - skal dere gjøre av dere selv neste gang + rydd inn når vi kommer på land.

Ansvarlig

Kommentar

X

Side i "Kajakkboken som tåler vann"



# Notat

# Presentasjonsrunde

A<sub>2</sub>

Viktige punkter:

- Navn
- Erfaring med vann-aktiviteter
- Forventninger og motivasjon for kurset
- Ting instruktørene må være oppmerksom på (vannskrekk, sykdom, medisiner)
  - Nevn at den enkelte kan ta kontakt etterpå hvis det er ting de ikke ønsker å si i plenum

**Instruktørenes mål:** De skal være trygge slik at de kan utfordre seg selv.

Ansvarelig

Kommentar

X

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Ustyr

A<sub>3</sub>

Gjennomgang av utstyret de skal bruke:

- Kajakk - ulike former og bruksområder
- Åre - de ulike type / ventre- og høyrevrid
- Vest
- Spruttrekk
- Tørdrakt & klær

**Viktige begrep:** sittebrønn, sittebrønnkant, deksliner, deksstrikk, framdekk, bakdekk, baug, akterstevn, senkekjøl, fotstøtter, ryggstøtte, lasteluker, årepose, pumpe

Ansvarlig

Kommentar

X

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Innøving av å løsne trekk

T<sub>0</sub>

Alle deltagerne setter seg i båtene og trekker avtrekket et par ganger i blinde.

De gjør dette til de er trygge på å ta av trekket i blinde.

👤 Følg cockpit-kanten fremover med begge hender til man finner løkka. Trekk av med en bevegelse som går frem og opp.

Ansvarlig

Kommentar

X

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Fremdriftstak-på land

T<sub>1</sub>

**Sittestilling:** Rett eller lett fremoverbøyd.

Sett ned åren ved foten, følg baugbølgen og ta åra ut av vannet når hånda er på høyde med hofta.

Instruktør viser først, få så deltagerne til å gjøre det selv. Førings av åre virker bra for å øve inn bevegelse.

Ansvarlig

Kommentar

8,  
14 - 17

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"



# Notat

# Sjøsetting av kajakk

T 2.1

**Løfte & bære kajakk:** Bøy i knær og rett rygg. Hold under kajakken når den er lastet.

Instruktøren viser hvordan det gjøres (brygge og/eller strand). Det er fordelaktig å ha en instruktør på vannet og en på land for å hjelpe - hvis mulig.

**Strand:** Baugen inn mot stranden - både inn og ut. Løft bak - husk å ta opp senkekjølen.

**Brygge:** Vise hvordan man setter seg inn i kajakken. Bruker ikke åre bak sittebrønnen, da det kan ødelegge åra.

**Husk kameratsjekk før man går på vannet!**

Ansvarelig

Kommentar

9

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Ilandstigning

T<sub>2.2</sub>

Demonstrer ilandstiging i følgende situasjoner:

- Strand
- Lav brygge
- Høy brygge

Sikring av kajakk etter ilandstigning - husk flo & fjære!

Ansvarlig

Kommentar

9

Side i "Kajakkboken som tåler vann"

# Notat

# Flåte

T<sub>3</sub>

🔄 Samle deltageren og be de legge kajakkene side ved side - pekende i samme retning. Be de holde i kajakkene til hverandre.

🗣️ Forklar bruken av flåte:

- Trygghet & stabilitet
- Kommunikasjon
- Signal for flåte - åre rett opp.

💡 Bruk gjerne lek [L1](#) for å vise deltagerne stabiliteten i flåten.

Ansvarlig

Kommentar

NA

Side i "Kajakkboken som tåler vann"

# Notat

# Bytte kajakk i flåte

L<sub>1</sub>

Velg ut 2 som skal bytte plass - helst nest ytterst. Dette viser stabilitet.

De 2 bør være av samme størrelse, slik at de kan padle videre uten for mye justering. Alternativ bytte tilbake.

Ansvarlig

Kommentar

3

Teknikk som leken  
understøtter



# Notat

# Padle i gruppe

T<sub>15</sub>

- 🗨️ Hovedelementene når man padler i gruppe:
  - **En foran** - bestemmer fart og kurs, men må følge med at resten av gruppen holder følge
  - **To bak** - passer på de andre i gruppen, og hverandre
  - **Avstand** - tilpasses værforhold
  - **Leder av gruppen** - gruppen bør utnevne en leder som styrer gruppen (også ved redninger)
- 🕒 La deltagerne bli enig om de ulike rollene, og la de padle i gruppe dit de skal. Viktig å øve gruppen på å sette dette opp selv, når man skal padle en litt lengre distanse.
- 💡 Instruksjonen rundt dette kan foregå mens de er i flåte (T3)

Ansvarlig

Kommentar

NA

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Kameratredning

T<sub>4</sub>

Splitt gruppen opp pr. instruktør.

Hver enkelt instruktør forklarer sin gruppe hva som skal skje.

Instruktøren lar første deltager gå rundt, og demonstrerer kameratredning på denne deltageren. Kan gjøres i 2 omganger - med og uten trekk.

Neste som går rundt reddes med kamerat redning av en av deltagerne som har sett på.

Instruktør følger med alle første gangen de går rundt.

Etterpå danner de par som gjennomfører 2 redninger hver.

Ansvarlig

Kommentar

13, 18

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Bakoverpadling & Stopp

T<sub>5</sub>

Bakoverpadling:

- Se bakover.
- Roter overkroppen.
- Sett ned åren på høyde med bakre luke.
- Bruk åren som støtte i vannet.

Stopp:

- Sette ned åren på vanlig måte.
- Skyv åren fremover for stoppe bevegelsen.
- Gjenta bevegelsen på motsatt side.

Ansvarlig

Kommentar

12

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Kursdag 2





# Sveipetak foran & bak

T<sub>7</sub>

Demostrasjon av instruktør.

Viktig poenger:

- Bruk av føtter & magemusklene - bruker kroppen til "å roterer kajakken rundt åra"
- Isett av åren, bue og uttak av åren.

💡 Kan gjøres ved 8-talls padling rundt 2 instruktører. Instruktørene kan gi tips og beskjeder mens deltagerne padler rundt de.

Ansvarlig

Kommentar

10-11

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Snute mot snute

L<sub>2</sub>

2 og 2 deltagere stiller opp med baugen av kajakken mot hverandre.

Den første som snur båten rundt 360 grader har vunnet.

Prøv konkurransen begge veier.

Ansvarlig

Kommentar

7

Teknikk som leken  
understøtter

# Notat

# Styretak bak

T<sub>8</sub>

Rekkefølge:

- Roter kroppen
- Sett ned åren nøytralt - dvs. at kajakken ikke skal begynne å svinge
- Vinkle åren ut fra båten

☛ Hvis man vrir åren samtidig, så vil den gi støtte.

Flere alternativer (kan kombineres):

- Vinkel åra ut fra kajakken
- Vri åra ut fra kajakken
- Vinkel åra inn mot kajakken (Teknikk-kurs)
- Vri åra inn mot kajakken (Teknikk-kurs)

Ansvartlig

Kommentar

26 - 27

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Sideveisforflytning - Sculling

T<sub>9</sub>

Start med åren flatt i vannet for å øve inn bevegelsen. Når bevegelsen er øvd inn, så kan man øke vinkelen.

Hvis eleven ikke klarer teknikken så er "dra tak" et alternativ (T10).

↻ Brukes når man skal gå i flåte, inn til brygga, Sideveis sisten - 2&2 (L3).

🧠 "Som å smøre på brødiskiva"

Ansvarlig

Kommentar

36

Side i "Kajakkboken som tåler vann"



# Notat

## Sideveis sisten - 2 & 2

L<sub>3</sub>

Deltagerne settes opp i par - kajakkene parallelt med hverandre. Så kan de jakte på hverandre med bruk av sideveisforflytning.

↻ Kan vises av 2 instruktører foran en flåte.

Ansvartlig

Kommentar

9

Teknikk som leken  
understøtter

# Notat

# Sideveisforflytning - dra tak

T<sub>10</sub>

1. Sett ned åren med årebladet parallelt med båten rett ut fra hofta
  2. Dra åren rett inn mot båten
  3. Når den er 20 cm unna båten - skyv åra fremover og ut av vannet
- 🧠 Det er viktig å ikke få åren for nærme båten - enkelt å tippe rundt

Ansvarlig

Kommentar

22

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Lavt støttetak

T<sub>11</sub>

**Bruksområde:** Når man er ustø/tipper - for å rette opp båten.

«C to C». Utgangsposisjon er apestilling: vinkelrette albuer og kroppen over åra.

Slå åra ned i vannet, skyv åra fremover og ut av vannet. Husk hoftevrikk.

💡 Kan gjøres ved at hver deltager øver inn taket. Deltageren bør motiveres til å utfordre helt til de går rundt.

Ansvarlig

Kommentar

21

Side i "Kajakkboken som tåler vann"

# Notat

# Klatre på bakdekk

L<sub>4</sub>

- Finn en passende strand
- Del deltagerne opp i par
- La en sitte i båten mens den andre prøver å klatre opp og stå på bakdekket - dette vil påtvinge lave støttetak
- La de bytte på

Kjør demo med en instruktør i båten og en deltager som klartrer opp på bakdekk før leken starter.

Ansvarelig

Kommentar

11

Teknikk som leken  
understøtter



# Notat

# Andejakt

L5

Målet med leken er å fange flest mulig ender.

- Lag en trang bane mellom land og markører på sjøen (dette kan være instruktørene)
- Alle deltagerne starter med en and på dekk bak cockpit
- Deltagerne kan stjele ender fra de andre
- Alt er lov - unntatt å slå med åra og kjøre på padleren med kajakken

Ansvarlig

Kommentar

Flere

Teknikk som leken  
understøtter

# Notat

Kursdag 3



# Cowboy-redning

T<sub>12</sub>

Samle deltagerne i en flåte.

En instruktør demonstrerer cowboy-redning mens den andre instruktøren snakker deltagerne gjennom redningen.

Del opp deltagerne i par - den ene gjennomfører cowboy-redning, mens den andre gir råd og redder hvis nødvendig. Bytt på 2 - 3 ganger.

Instruktørene padler mellom og gir råd.

Ansvarlig

Kommentar

23

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Årepose-redning

T<sub>13</sub>

Samle deltagerne i en flåte.

En instruktør demonstrerer årepose-redning mens den andre instruktøren snakker deltagerne gjennom redningen.

Del opp deltagerne i par - den ene gjennomfører årepose-redning, mens den andre gir råd og redder hvis nødvendig. Bytt på 2 - 3 ganger.

Instruktørene padler mellom og gir råd.

Ansvarlig

Kommentar

24

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"



# Notat

# Alle står i båten

L<sub>6</sub>

Samle deltagerne i flåte.

La deltagerne prøve å finne ut hvordan de får til at alle står i båtene. Hvis de sliter kan instruktørene gi hint.

Ta bilde av de mens alle står i båten. Dette er et hyggelig minne for deltagerne.

Ansvarlig

Kommentar

Ingen

Teknikk som leken  
understøtter

# Notat

# Planlegging av tur

A<sub>4</sub>

Del opp i grupper og få de til å diskutere:

- Vær og værmelding
- Hastighet for en gruppe - lengde på tur
- Organisering av gruppen
- Sporløs ferdsel & allemannsretten
- Mulige turmål - fordeler og ulemper
- Pakking av kajakk

Hver gruppe presenterer sin tur og tanker rundt emene i plenum.

Gjør gruppen oppmerksom på at de vil være ansvarlig for å organisere og gjennomføre turen - instruktørene er kun med som sikkerhet.

Ansvarlig

Kommentar

NA

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

Kursdag 4



## Planlegging av tur - før man legger ut

A<sub>5</sub>

Diskusjon av turgjennomføring før de går på vannet:

1. **Sikkerhet og signaler på vannet.** Hvor er det trygt å padle, signaler på vannet.
2. **Menneskeligefaktorer.** Dagsform for hver enkelt - noe vi må ta hensyn til? Organisering av gruppa?
3. **Utstyr.** Klær & kameratsjekk.
4. **Miljø.** Været kontra meldingen - spesielt fokus på vind & bølger.
5. **Tidsplan.** Når er vi på land? Andre ting vi må ta hensyn til - flo og fjære, lys?
6. **Revurdering av turmål?** Er det noe av det som er kommet opp over som gjør at vi bør endre turmål?

Ansvartlig

Kommentar

X

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"



# Notat

# Tur

Hovedoppgaven til instruktørene er å være med for å sikre gruppen, samt påvirke beslutningen i riktig retning.

For å gjøre turen mer spennende kan det avtales med enkelt deltagere at de går rundt på signal, slik at de må reddes. Hvis dette er 2 eller flere kan det bli hektisk og gi mye læring.

Turen kan avsluttes med et gruppebilde der alle deltagerne står i båtene.

Kommentar

Ansvarlig

X

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Ekstra teknikker



## Kanting & lening (Teknikkurs)

T<sub>6</sub>

Formen på båten - effekt motsatt vei.

**Kanting:** Kroppen er en C, løft kneet, bruk hofta. Båten er fortsatt stabil.

**Lening:** Dette er som å ta svinger med en sykkel, du lener deg inn i svingen. Båten er ikke stabil.

Bruksområde: Kanting - bedre sving, Lening - støttetak, telemarksving, ...

Ansvartlig

Kommentar

25

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Kontrollert utstigning etter velt

T<sub>14</sub>

Utstigningen gjennomføres på følgende måte:

- Gå rundt uten spruttrekk
- Gå rundt med spruttrekk, men med hånd på løkka
- Gå rundt med spruttrekk uten hånd på løkka

Viktige momenter for deltageren

- Vent til kajakken har gått helt rundt
- Løsne trekket og ta tak i sittebrønnen ved hoften og skyv deg ut av kajakken

Lær deltager at de skal la den ene foten henge igjen i cockpit for å sikre båten, og at de skal ha kontroll på åren.

Ansvarlig

Kommentar

13

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"



# Notat

Ekstra l ker



# Kaste ball til hverandre i kajakk

L<sub>7</sub>

**Målsetning:** Få flest poeng.

**Poeng:** Laget får 1 poeng når alle på laget har hatt ballen.

Del opp deltagerne i 2 grupper. Deltagerne på lagene bør fordeles jevnt mellom lagene. Sett opp en bane. Ballen kan stoppes med armer og årer.

Trener stabilitet, fremdrifttak, og de teknikkene de har lært. Oppfordre deltagerne til å bruke de teknikkene de har lært.

Ansvarlig

Flere

Teknikk som leken  
understøtter

Kommentar

# Notat

# Kysse baugen av kajakken

L<sub>8</sub>

Deltagerne skal klarte ut av cockpit, og klatre fremover på båten og kysse tuppen av baugen.

Dette er tilvenning til stabilitet og vil sannsynligvis medføre cowboy-redning.

Økt vanskelighetsgrad: kyss også hekken.

Ansvarelig

Kommentar

12

Teknikk som leken  
understøtter

# Notat

## ”Følg lederen”

L<sub>9</sub>

Del opp deltagerne i grupper på 3 - 4 stykk, og velg en leder for gruppen. Velg gjerne en som er teknisk dyktig.

Gruppen skal padle på rekke nærmest mulig land, og deltagerne i gruppen skal herme etter de teknikkene lederen av gruppen bruker. Lederen skal padle fremst i gruppen.

Etter en stund kan man bytte leder.

Ansvarelig

Kommentar

Flere

Teknikk som leken  
understøtter



# Notat

**Teori**



# NPF Grunnkurs

A<sub>NPF1</sub>

**Målet med kurset:** Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.

**Padlestigen & våttkort:** Informer om NPF sin padlestige og våttkorts-systemet. Spesielt med tanke på videre kursing etter nybegynnerkurset.

Ansvartlig

Kommentar

NPF

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

# Skadeforebygging

A<sub>T3</sub>

**Skulder ut av ledd:** "Boksen" ved all tak, albuen aldri over skulder.

**Hypoterm:** Kle deg etter vanntemperaturen, ha med ekstra klær. Symptomer: stille, apatisk, "tenker kun på seg selv". Observer de andre i gruppen.

Gnagsår, dehydrering.

Ansvarlig

Kommentar

NA

Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"

# Notat

## Sikkerhet & grunnleggende sjømannskap

A<sub>T4</sub>

- Kjøl / Ror - virkning
- Vindens innvirkning
- Tidevann og strøm
- Manøvrere i strøm

Ansvarlig

Kommentar

X

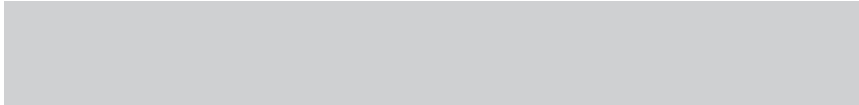
Side i "Kajakkboken  
som tåler vann"



# Notat

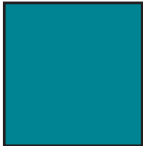
Blanke kort



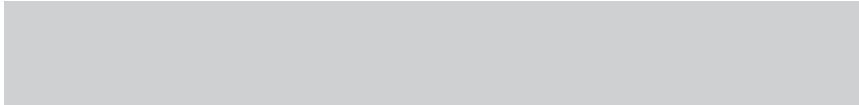


Ansvarlig

Kommentar



# Notat



Ansvarlig

Kommentar

Teknikk som leken  
understøtter

# Notat



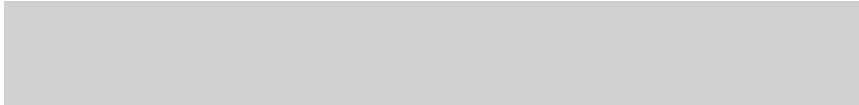
Ansvarlig

Kommentar

Side i "Kajakkboken som tåler vann"



# Notat



Ansvarlig

Kommentar

Side i "Kajakkboken som tåler vann"

# Notat