

## Paddelmärken Kanotslalom



### GUL - nivå 1

Namn:	Datum :
-------	---------

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
<b>Förberedelser</b>					
Du väljer paddelkläder, paddel och kajak med rätt storlek					
Du ställer in fotstöd i rätt position					
Du hinner byta om och sätta dig på vattnet den tid träningen börjar					
Du kan stretchövningar för att sitta bra i kajaken (baksida låår)					

<b>Slätvatten</b>					
Du sitter korrekt i kajaken med fotstöd, knästöd och rak rygg					
Du sätter dig i kajaken från bryggan					
Du paddlar rakt 200m utan stora korrigeringsdrag					
Du paddlar baklänges 100 m utan stora korrigeringsdrag					
Du roterar kanoten med svep och backsvep					

<b>Port slätvatten</b>					
Du klarar en slalombana med fem portar (start upp, två upp och två ned)					

<b>Fors klass I-II</b>					
Du paddlar ut i strömmen och lutar utan att vingla - klass I					
Du paddlar in i bakvattnet utan att vingla - klass I					
Du traverserar en lätt ström utan att tappa höjd - klass I					
Du paddlar nedför en fors - klass I-II					

<b>Port fors klass I</b>					
Du paddlar genom två portar nedströms (enkel kombination)					

<b>Säkerhet</b>					
Du pekar ut i en fors: forsacke, bakvatten och bakvattenkant					
Du välter frivilligt utan kapell och tar dig lugnt ur kajaken					
Du simmar säkert nedför i fors klass I-II och tar dig in i ett bakvatten					
Du klättrar upp i kajaken på djupt vatten					
Du står upp i kajaken i minst fem sekunder					

<b>Dessutom kan du</b>					
Tömma din kajak själv eller med hjälp av en kompis					
Lägga tillbaka paddelkläder, paddel och kajak på rätt plats					
Paddla med en ledare ca 5 km på slätvatten					

**Obs! All paddling sker utan kapell**

### Forsskalan

Klass I : Strömmande vatten utan vågor

Klass II : Strömmande vatten med små vågor. Inga valsar eller fall.

## Paddelmärken Kanotslalom



### GRÖN - nivå 2

Namn:	Datum :
-------	---------

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
<b>Förberedelser</b>					
Du kan stretchövningar för paddling (bak/framsida lår, ljumskar, höftböjare)					

<b>Slätvatten</b>					
Du kan styra din kajak med kontring kl 9 och kl 15 (vertikal paddel)					
Du kan genomföra en sprint med 16 drag					
Du kan genomföra i rad: fem svep, fem backsvep (ej pivot)					
Du kan paddla i en cirkel genom att bara använda insidesbladet					

<b>Port slätvatten</b>					
Du klarar en slalombana med sex portar (två uppströmmare + lätt zigzag)					
Du kan göra en två-drag uppströmmare					
Du kan göra en S-uppströmmare					
Du kan göra en zig-zag med kontra-svep-svep under portkäpp					

<b>Fors klass II</b>					
Du kan göra en utgång och sedan ingång i ett bakvatten utan att vingla					
Du kan traversera utan att tappa höjd					

<b>Port fors klass II</b>					
Du klarar en slalombana med fem portar (start, upp, upp, fram, fram)					

<b>Säkerhet i fors klass II</b>					
Om du välter ofrivilligt utan kapell, tar du dig lugnt ut ur kajaken					
Du känner till risker i en fors och kan förklara hur du undviker dem **					
Du klarar att frivilligt välta med kapell, lossa det och lugnt krypa ut					
Du har testat att rädda någon med kastlina och vet hur den packas ihop					

\*\* Risker: fastna med fötterna, träd/grenar, nedkylning, vajrar, fastna mot en sten

<b>Dessutom - På lugnt vatten eller i fors klass I-II</b>					
Du har övat i olika kanotyper i kanotslalom K1, C1, C2					
Du har övat att paddla med en vingpaddel i störtloppskajak					
Du har testat olika kanotyper: freestyle, sprint, kanotpolo, havskajak					

**Obs! All paddling sker utan kapell**

### Forsskalan

Klass I : Strömmande vatten utan vågor

Klass II : Strömmande vatten med små vågor. Inga valsar eller fall.

## Paddelmärken Kanotslalom



## BLÅ - nivå 3

Namn:	Datum :
-------	---------

	Kan ej	Behöver träna mer	Ok	Mycket bra	Kommentar
<b>Föberedelser</b>					
Du kan rekognosera en fors klass II-III, hitta en linje nedför och identifiera potentiella risker (i annan fors än hemmabana)					
Du förstår hur en fors beskrivs med bl.a. orden "vänster", "höger"					
Du är vig nog för att sitta korrekt i kajaken					

<b>Slätvatten</b>					
Du kan genomföra en sprintserie t.ex. 4x16 drag					
Du behärskar stöttning på ett säkert sätt					
Du kan svänga i slalom med pivot, carving, slajda					
Du kan paddla på kryss 100 m i K1					
Du kan paddla i en cirkel på kryss genom att bara använda insidesbladet					

<b>Port slätvatten</b>					
Du klarar en sexportsbana och använder dig av kontring i svängarna					
Du kan utföra porttekniken: spinnport					
Du kan utföra porttekniken: endragare					
Du kan utföra porttekniken: merano					

<b>Fors klass II</b>					
Du klarar en traversering utan drag i strömmen					
Du klarar att paddla uppför en fors klass II					
Du gör en backtraversering utan att tappa höjd					

<b>Port fors klass II</b>					
Du klarar en lätt sexportsbana, två upp + zigzag, med ett blad (som C1)					
Du kan göra en två-drags uppströmmare					
Du kan göra en S-uppströmmare					
Du kan göra en zig-zag med kontra-svep-svep under portkämp					

<b>Säkerhet</b>					
Du har övat eskimåsvängen och klarar den ibland (ca 50 %)					
Du fixar kamraträddning på slätvatten (hjälpare och den som blir hjälpt)					
Om du välter ofrivilligt med kapell i fors klass II, tar du dig lugnt ur kanoten och tar hand om din utrustning					
Du kan fånga en kajak som flyter i fors klass II och tar in den till land					
Du kan använda en kastlina i fors klass II-III					

<b>Dessutom</b>					
Du känner till grundsäkerhets principer vid en utflykt i fors klass II					
Du vet hur en enkel kanotslalomtävling går till (KM, differensslalom mm)					
Du kan paddla minst 5 km i störtloppkajak och vingpaddel på slätvatten					
Du kan paddla minst 2 km i en sprintkajak och vingpaddel på slätvatten					

## Forsskalan

Klass I : Strömmande vatten utan vågor

Klass II : Strömmande vatten med små vågor. Inga valsar eller fall.

Klass III : Större vågor, enstaka mindre valsar och minimala snälla fall