

Licensierad forsinstruktör

Svenska kanotförbundet

1	INNEHÅLL I FORSPADDLINGSGRUNDKURS	3
2	EXAMINERINGSDELAR FÖR LICENSIERAD FORSINSTRUKTÖR	7
3	LEDARSKAP I FORSPADDLING	10
4	PADDLA I GRUPP NEDFÖR EN FORS.....	14
5	SÄKERHET FÖR LICENSIERADE FORSINSTRUKTÖRER.....	17
6	ALLEMANSRÄTT FÖR KANOTISTER.....	20
7	LAXPARASITEN GYRODACTYLUS SALARIS	23

Inledning

Forspaddling är fantastiskt kul och med rätt kunskaper också mycket säkert. Licensiering av forsinstruktörer syftar till att höja lägstanivån hos de som tar hand om nybörjare i forspaddling, särskilt de som genomför nybörjarkurser, barn som vuxna.

Dagen efter en nybörjarkurs kanske en entusiastisk deltagare köper sig sin egen utrustning och fortsätter paddla på egen hand! Det är naturligtvis alldeles utmärkt, men då gäller det att de kunskaper de fått på nybörjarkursen är tillräckliga för att paddlingen sker på ett vettigt sätt. Att genomgå en nybörjarkurs är som att ta körkort, men har grunder för att fortsätta på egen hand, men är långt ifrån fullärd.

Det är målet med licensiering - **att förmedla väl beprövad kunskap och attityd om forspaddling.**

I detta dokument beskrivs de kunskaper man behöver för att klara en examination till Licensierad forsinstruktör.

Examinationsgruppen för forssäkerhet
Freestyle- och kanotslalomkommittén
Svenska Kanotförbundet

1 Innehåll i forspaddlingsgrundkurs
Följande innehåll ska en grundkurs i forspaddling ha med för att vara godkänd av Svenska Kanotförbundet.

Målsättning

En nybörjarkurs skall

- låta deltagarna i sitt eget tempo och på ett inspirerande sätt introduceras till lätt forspaddling och uppmuntras till att fortsätta paddla fors
- ge baskunskaper för att på egen hand kunna fortsätta paddla fors på ett säkert sätt i lätt fors klass II
- förmedla en ödmjuk inställning till kanotsporten med dess risker
- ge kunskaper om miljön och hänsyn till andra människor och intressegrupper vid vatten
- ge kunskaper om kanotsporten för att välkomna deltagaren till Svenska Kanotförbundet

Generella krav

Benämning på utbildning

Grundkurs i forspaddling.

Tidsomfång

Från två till sex dagar uppdelade på minst 4 pass.

Antal aktiva per ledare

Upp till sex personer. Ledarens erfarenhet och kursplats avgör. Ledaren skall ha överblick och snabbt kunna undsätta samtliga i sin grupp i den aktuella miljön.

Instruktörens kunskapsnivå

Minst en av ledarna på vattnet skall vara av SKF Licensierad forsinstruktör.

Säkerhet: Instruktören skall genom god framförhållning och uppmärksamhet sätta kursdeltagarnas och sin egen säkerhet främst. Säkerhetsutrustning skall vara i fullgott skick.

Instruktören skall vara väl förtrogen med platsen för kursen avseende forsen, markägare, telefon, risker.

Kursinnehåll

Efter avslutad kurs skall följande teoretiska och praktiska moment ha gått igenom.

Allmän teoretisk kunskap

Kanotsportens organisation. Översiktligt känna till relationen av följande organisationer: SKF, ICF, Distriktkanotförbund, SOK, klubb, SISU, RF, distriktidrottsförbund.

Allemansrätten: Information om allemansrätt skall finnas med som kursmaterial (att ladda ned från Naturvårdsverket: www.allemansratten.se/upload/PDF/AllemansSVE.pdf)

Kanotsportens olika grenar och dess anläggningar och utrustning.

Kommunikationstecken med paddel, visselpipa och hand (se dokument)

Paddla i grupp (se dokument)

En kanotist syns väl på vägen! Visa trafikhänsyn och ge kanotsporten en god image!

Fors i teorin

Forsens delar

Forsnacke

Våg

Vals: glad och ledsen

Forsgradering: I till VI.

Risker i en lätt fors

Fastna med en fot

Träd

Fastna mot en sten och välta uppströms

Hur man simmar i en fors

Risk om man välter och får ansiktet nedåt – varför man lutar sig framåt

Ej obligatoriskt men ett utmärkt utbildningsvärde: Att simma över en stock i strömt vatten.

Allmän paddlingskunskap

Hur man sitter i en kajak och ställer in den

Olika typer av forskanoter och lämpliga kurskanoter

Val av paddel och hur den hålls

Hur man klär sig

Lämplig utrustning

Lämplig utrustning vid kallt väder

Funktion av paddelhandskar

Kapell

Funktion: betona att stroppen skall vara utanför kanoten

Hur man sätter på kapellet

Förklara när man har tillräcklig nivå innan man får använda kapell (när man har vält i fors med kapell och kan krypa ut och simma kontrollerat).

Flytväst

Olika typer

Känna till hur bogserlina fungerar och hur bältet rätt spänns.

Praktiska färdigheter

Hur man sätter sig i kanoten

Hur man kliver ut ur kanoten

Krypa (ut under vattnet, ”wet exit”)

Simma i fors. I ryggläge med fötterna först och tårna ovanför vattenytan

Att simma över en stock

Kamraträddning (prövat både som nödsatt och räddare – behöver ej klara detta oförberedd)

Kommunikationstecken med paddel, visselpipa och hand (se dokument)*

Paddla i grupp (se dokument)*

*Detta nämns två gånger för att betona att detta bör gås igenom både teoretiskt och i praktiken.

Slätvattenteknik

Sitta i kajaken

Luta kanoten

Paddelföring

Svep

Backsvep

Backdrag

Stötta

Högt och lågt stöd

Paddla rakt

Kontring

Forsteknik

Risker i den aktuella forsen

Läsa forsen

Travers

Ingång och utgång ur bakvatten

Luta kanoten

Högt och lågt stöd
Plocka bakvatten

Övrigt

Lägg stor vikt vid att kontrollera ”stroppen” under hela kursen, detta är en riskfaktor. Det kan bli allvarliga incidenter när det gäller ta sig ut kajaken. Observera att en paniksituation, vilket motsvarar ”ett ärr i själen” också skall betraktas som en allvarlig incident.

Att tänka på:

Upprätta namnlista på samliga deltagare

Underskrift att samtliga deltar på egen risk

Betalning av kursen

Kolla upp viktig information som exempelvis astma, diabetes, och eventuell medicinering.

Presentera området där kursen hålls. Forsen, risker, markägare/grannar/fiske. Var nödtelefon finns.

2 Examinationsdelar för licensierad forsinstruktör

Följande moment examineras

		Kunskap att examinera				
Examinationsform		A Egen färdighet	B Säkerhet	C Ledarskap	D Allemansrätt & miljö	E Organisation av kanotsporten
1	I kanoten	A1	B1	C1	D1	E1
2	Simmandes	A2	B2	C2	D2	E2
3	På land vid forsen	A3	B3	C3	D3	E3
4	På land övrigt	A4	B4	C4	D4	E4
5	Teoritest	A5	B5	C5	D5	E5
6	Läst i kursdokument	A6	B6	C6	D6	E6

Varje aspekt av kunskap examineras på ett eller flera sätt enligt tabellen. Här följer vad som skall behärskas, med benämning enligt tabell. En del moment överlappar och därför upprepas identisk text ibland. Vid examination är diskussion om varje moment också ett inslag.

A. Egen färdighet

A1

Man skall pricka en given linje i den fors där man skall hålla sin kurs. Detta testas enklast med portar där man skall klara en bana inom given tid, utan tvekan.

Man skall välja lämplig utrustning för vara ledare på givet vatten.

Man skall utan tvekan, säkert och snabbt kunna utföra tre eskimåsvängar i följd.

A2

Man korrekt kunna simma nedför en fors. Man skall välta, krypa, ta sin kanot och paddel och säkert kunna simma i land.

A3

Man skall kunna föra ett rimligt resonemang om risker och lämpligt val av linje i forsen där examinationen sker.

A5

Skriftliga förståndsfrågor av paddlingskunskap kan komma på kursdokument.

A6

Allmän forskunskap finns i kursdokumentet

B. Säkerhet

B1

Man skall kunna bogsera en simmande på kanoten.

Man skall kunna bogsera en simmande med kosvans.

Man skall rädda paddel som flyter nedför forsen.

Man skall undsätta en person med panik som sitter i kanoten upp och ned.

B2

Man skall undsätta en person med panik som sitter i kanoten upp och ned.

Man skall korrekt simma i fors.

Man skall kunna vid rätt tillfälle börja gå på botten.

Man skall kunna traversera simmandes.

Man skall behärska bakvattensrullning.

Man skall behärska ihoppningsteknik.

B3

Man skall kunna föra ett rimligt resonemang om risker och lämpligt val av linje i forsen där examinationen sker.

Man skall korrekt kunna kasta en kastlina 10 meter med tillräcklig precision och stå rätt, kunna snabbt göra ett andra kast, samt packa påsen korrekt.

B4

Man skall ha godkänts på grundläggande HLR-kurs.

B5

Skriftliga frågor på säkerhet kommer, baserat på kursdokumentet.

B6

Kursdokumentet innehåller information om säkerhet

C. Ledarskap

C1, C2, C3, C4

Ledarskap testas genom att man under examinationen får instruera, demonstrera och utvärdera och kommentera examinationsmoment. Övriga examinerade lämnas tillfälle för kortare kommentar.

C5

Teoretiska frågor om ledarskap kan förekomma, baserat på kursdokument.

C6

Kursdokumentet innehåller information om ledarskap i forspaddling.

D. Allemansrätt och miljö**D1, D2, D3, D4**

Under examinationen kommer frågor på lämpligt uppträdande i aktuella situationer för hänsyn till miljön och till andra intressenter vid vatten.

D5

Teoretiska frågor om ledarskap kan förekomma, baserat på kursdokument.

D6

Kursdokumentet innehåller information om ledarskap i forspaddling.

E. Organisation av kanotsporten**E5**

Teoretiska frågor om kanotsportens organisation kommer, baserat på kursdokument. I detta ingår kunskap om olika grenar inom SKF, deras utrustning och anläggningar.

E6

Kursdokumentet innehåller information om kanotsportens organisation.

3 Ledarskap i forspaddling

Att lära ut forspaddling är fantastiskt roligt och om man planerar sina kurser så flyter det smidigt. Forsen är självinstruerande och ditt jobb är att låta de kursdeltagarna vara aktiva så mycket som möjligt – det är främst genom att paddla själv man lär sig.

Om DU som ledare planerar rätt så blir paddlingen angenäm och säker. Forspaddling ställer höga krav på ledaren – men kraven är lägre med bra förberedelsearbete!

När man väl är på vattnet är det lätt att situationen känns kaotisk. Eleverna är överallt och det är svårt att ha uppsikt över alla. Det är också svårt att göra sig hörd mitt ute i forsen. *Denna känsla bör inte uppkomma.* Om vattnet är så krävande och kursdeltagarna är så oerfarna att du måste vara på helspänn, är du på fel plats. Utrustning, kunskap, storlek på gruppen och antal ledare, bör vara i sådan harmoni att även om flera personer simmar samtidigt så uppkommer ingen riskabel situation.

När man ger sig iväg nedför en fors, ansvarar ledaren för att gruppen klarar sträckan. Det är ledaren som har ansvar för att deltagarna kan de signaltecken som behövs. Man ska informera alla var man befinner sig och var telefon finns, första förband mm.

Genom att tänka på följande fyra punkter så är halva ledarskapsproblematiken löst.

1. Platsen ni paddlar på

Det är förvånande hur liten fors som behövs för att lära ut forspaddling. Grunderna, med paddlingsteknik, att luta, traverser, utgång i fors och pricka bakvatten, kräver ingen monsterfors. Tvärtom - det är exakt samma teknik i liten fors som stor, och risken är stor att nybörjare spenderar större delen av tiden simmande och tömmande kanot om forsen är för stor. Efter ett tag en ägnas allt längre tid passiv i bakvattnet, då personen börjar tycka det är trist att omedelbart välta och gå runt i forsen.

Den ideala platsen för en nybörjarsfors är en lätt fors med stora bakvatten och med lugnvatten nedströms. Det är ytterst sällan en nybörjare blir besviken på för lätt fors – de saknar referenser. Däremot får du som ledare mycket lättare om ingen eller få simmar ofrivilligt. Hellre en fors ett år senare än en dag för tidigt är en klok regel.

2. Utrustningen

En forskajak i okrossbar plast och med stor sittbrunn, motsvarande Chopper är en utmärkt kurskanot. Den passar personer i varierande storlek och är oöm. Den har ett hyfsat glid och är förlåtande med sina runda kanter. En slalomkanot med liten sittbrunn, även utan kapell, kan ställa till problem för vuxna. Om man paddlar på lätt vatten, kan barn med fördel paddla moderna slalomkanoter, utan kapell. Ett bra mål är att aldrig låta en kompositkajak bli kvaddad av en simtur i fors. En slalomkajak i stor fors skall endast användas av en som är expert på eskimåsväng. Freestylekajak är en kanot för den som kan eskimåsväng och ligger utanför denna texts syfte.

3. Kapell

Ledaren har ansvar för vilka som använder kapell. En nybörjare som för första gången går runt ofrivilligt med kapell drabbas lätt av panik. Även om de flesta ofta till slut kommer ut genom rent våld, bör det betraktas som en allvarlig incident. Det ger definitivt ett ärr i själen. Att undsätta en stuvuxen person som gått runt med kapell och har panik är svårt för vem som helst och för en liten ledare, nästan omöjligt.

Därför bör kapell introduceras mycket metodiskt. Det bästa är om man har tillgång till bassäng eller åtminstone avsätter tid att öva grunder exempelvis genom att de aktiva själv får välla upp sig mot en brygga. Följande utvecklingstrappa bör tillämpas strikt och ditt liv som ledare blir angenämt.

- Gå runt utan kapell frivilligt
- Gå runt med kapell frivilligt
- Gå runt i fors med kapell frivilligt
- Öva med att välla upp sig med mot annans kanot (så kallad kamraträddning) eller mot en brygga.

För en nybörjarkurs innebär det att man paddlar åtminstone de två första passen utan kapell och att man i slutet av varje pass betar av dessa steg. När man klarat detta, är man *kanske* mogen att använda kapell ute i fors. Kom ihåg att barn ofta inte ens orkar få av kapellet. Stroppen på kapellet måste vara lätt att greppa.

4. Varm, mätt och därmed glad

Anpassa din paddling efter vädret och vattentemperatur. Om kursdeltagarna har bra klädsel och är mätta, samt att du undviker att de simmar i början, får de ut mer av paddlingen och du får ett lättare ledarjobb.

Praktisk pedagogik

Ovan nämnda råd är värdefulla för att därefter i lugn och ro kunna koncentrera sig på att undervisa. Pedagogik betyder här hur man lär ut på ett slående sätt.

Förbereda

Genom att använda ett planeringsschema kan man lättare planera innehållet i en kurs (se länk till planeringsschema). Grunden för att undervisa är naturligtvis egen kunskap i paddling. Det är inte bara att kunna paddla som behövs, utan det är också bra att förstå paddling och varför kanoten uppför sig på olika sätt. Vi behöver också förbereda våra övningar och kunskap om hur vi ger effektiva instruktioner.

Observera

Genom att iaktta nybörjarna så ser vi hur de klarar vår övning. Vi kanske måste se dem utföra övningen många gånger innan vi har något vettigt att komma med.

Utvärdera

Vi kan rangordna de brister vi ser för att förbättra. Vi kanske upptäcker att övningen var alldeles för lätt, för svår och måste ändras.

Intervenera

Genom väl valda ord, ”feedback”, genom att visa eller genom att ändra övningen kan vi fortsätta. Genom arbetet ökar vi som ledare också vår kunskap om hur denna övning fungerade.

Konsten om effektiva instruktioner

Vi lär ut och lär in olika. En del lär sig genom att titta, andra gärna med muntlig instruktion, och en del bäst genom att själv testa (Tänkaren, Tittaren, Testaren). Med följande metodik når du förhoppningsvis samtliga.

- Visa: Visa hur man gör.
- Instruera - samma övning igen men med instruktion.
- Öva - öva på land/ i bakvattnet med instruktion.
- Pröva - kör skarpt.

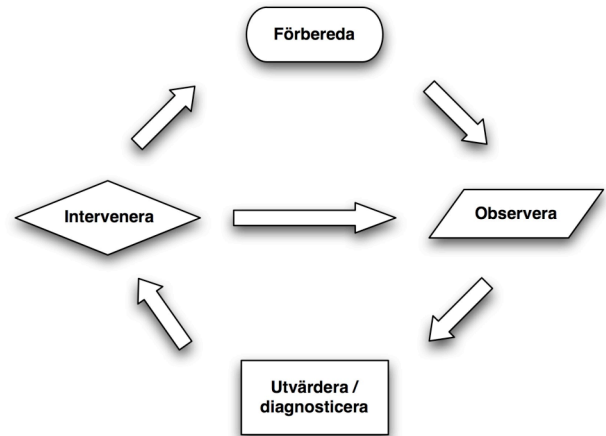
Visa - instruera kan man sätta ihop och beror på inlärningsmiljön. Målet är att eleven, genom att se, kan själv skapa sig en klar minnesbild hur man gör. Därefter är det lättare instruera.

Öva i en lätt situation i bakvattnet och på lugnt vatten för att inte behöver tänka på annat runt omkring som exempelvis fors, eller vara rädd att gå runt.

Pröva i allt svårare fors. Här behöver ledaren vara extra alert. Kör en och en i början för bra överblick och säkerhet, och för att kunna ge relevant feedback.

Använd gärna rundbanor då det lätt att övervaka eleverna och klara säkerheten. Ibland kan det vara bra och komma upp på land för att t.ex. träna på kontringen. Det ger en lättare trygghet inlärningsmiljö och man får sträcka på benen.

Tänk på att forsen brusar och det är svårt att göra sig hörd. Blänker solen i ögonen så eleverna inget ser? Är det många kan det vara bättre att dela in dem i mindre grupper -



gärna efter kunskap för att lättare anpassa övningarnas svårighetsgrad. Ge eleverna gott om tid – de ska inte känna stress.

Fortsatt utveckling som instruktör

Med erfarenhet lär du dig att planera flera steg i förväg och anpassar paddlingen efter gruppens förmåga. Genom att vara uppmärksam kommer du märka när deltagarna är stressade och rädda.

Agera föredömligt! Det du gör repeterar eleverna. Är du otydlig så förstår de inte. Paddlar du till ett för kursdeltagarna olämpligt ställe, så har du snart en elev där.

Efter en kurs bör du utvärdera den med de andra ledarna.

- Vad gjorde vi bra?
- Vad gjorde vi mindre bra?
- Vad kan göras bättre?

Att utvecklas som instruktör är ett utmanande arbete med både hjärna och genom praktisk övning. Det finns litteratur från bland annat SISU idrottsböcker och en stor mängd högkvalitativ litteratur på engelska. Se några tips på litteraturlistan.

4 Paddla i grupp nedför en fors

Regler och tecken

I en större grupp ökar risken att det är en stor nivåskillnad mellan den bästa och sämsta paddlaren. De sämre paddlarna hamnar lätt på efterkälken. Genom att följa några enkla regler, hålls gruppen ihop och det gör färden säkrare och angenämare.

Följande dokument bör gås igenom i sin helhet med deltagare på en nybörjarkurs i forspaddling. I slutet av dokumentet finns delar som är kunskap som en forsinstruktör själv skall behärska.

Regler

1. Behåll kontakt med paddlaren bakom dig!

Genom att regelbundet ha koll på var paddlaren bakom dig är, minskar risken att gruppen sprids ut. Ser du inte längre paddlaren bakom dig – stanna! Då kommer även paddlaren framför dig snabbt stanna osv.

Det är lätt att vilja paddla ikapp paddlaren framför sig. Tyvärr kan då en grupp spridas ut enormt om något händer de sista kanotisterna.

2. Guida paddlaren bakom dig nedför svåra passager!

På detta sätt sker kunskapsöverföring om rätt linje, från de bästa paddlarna, som oftast tar täten, till paddlarna bakom. När paddlaren efter dig säkert har klarat en passage och förstått var man skall paddla ned, så får denna ansvaret att guida nästkommande.

3. Om någon simmar – stanna där du är om du är nybörjare, såvida inte ledaren ger tecken till annat.

Att undsätta en annan är inte lätt. Överlämna det till ledaren som ogärna ser att flera simmar samtidigt. En nybörjarkurs skall dock hållas på en plats att detta ej medför någon fara.

Signaler för kommunikation

För att öka säkerheten vid forspaddling underlättar det om samtliga i en grupp förstår och kan använda samma signaler. Man kan göra tecken med paddeln, tecken med händerna samt ljudsignaler med visselpipa.

Följande signaler skall man kunna som forsinstruktör. Det är en sammanfattning av tecken som utmärkt förklaras i filmen ”Advanced river running” av Eric Jackson.

Kom ihåg!

- Peka alltid dit du vill en kanotist skall paddla – aldrig mot en fara.

Signaler med paddeln

Paddeln rakt upp

- Allt klart. Kör.

Paddel pendlade sida till sida

- Kör inte. Kliv ut och reka/se vad som händer

Paddeln pekande åt vänster (höger) sida

- Håll till vänster när du paddlar ned.

Paddeln pekande åt vänster (höger) sida samtidigt som den stöts i dess längdriktning fram och tillbaks

- Paddla ned långt till vänster (höger) åt denna sida.

Visselsignaler

Bra att använda om sikten är begränsad – runt skarpa kurvor. Bra att känna till även om det också kan innebära att man paddlar i en miljö som inte är optimal för orutinerade paddlare.

- En gång
- Allt klart. Paddla ned.

Två gånger

- Vänta.

Tre gånger

- Vänta. Kliv ur kanoten och reka/se vad som händer.

Signaler med handen

Som med handen men med mer nyanser.

Vifta med fingrarna

- Träd! Obs! Nästa signal är med paddeln/handen som visar var du skall paddla – inte var trädet är!

Peka vänster, peka höger

- Gå vänster, höger

Håll upp öppen hand

- Stopp!

Peka på ögonen

- Kliv ut och reka

Vifta med två fingrar ("gå" med dem)

- Kliv ut och börja bära kanoten – bär denna fors.

Kommentar

Det viktigaste med tecken är att alla i gruppen förstår dem. Dessa bör dock tillhöra basen och därför utgöra en grund för alla.

Paddla i grupp – att tänka på för ledaren

Gemensam utrustning

Att göra en undsättning med kosvans är inget för nybörjare men alla ledare skall vara väl förtrogen med sådan om kursplatsen ger skäl att använda sådan.

Telefon/mobiltelefon bör finnas tillgänglig och på en plats känd även för kursdeltagare.

Om transportbil används – tala om för kursdeltagarna var nyckeln är gömd.

Gör klart för alla – även mellan ledare, vem som har högsta ansvaret.

Att undsätta en paddlare

Att undsätta en paddlare som simmar är som nämnts ej lätt. Prioritetsordningen är alltid:

1. Du själv
2. De andra i gruppen
3. Den som simmar
4. Utrustning

5 Säkerhet för licensierade forsinstruktörer

Instruktören skall vara väl förtrogen med platsen för forspaddlingskursen. Instruktören skall känna till riskabla platser vid aktuellt vattenstånd och kunna anpassa paddlingen till detta. Instruktören skall kontrollera såväl gästernas hälsa, nykterhet som deras utrustning.

Säkerhetsplan

Alla som bedriver aktiviteter i fors (klubbar, företag) bör upprätta en allmän säkerhetsplan.

Utrustningen

Hjälm och flytväst skall vara CE-märkt för forspaddling. All utrustning skall vara ren och i gott skick. Val av utrustning skall anpassas till den aktuella situationen.

Kursdeltagarnas utrustning:

- Klädsel anpassad till aktuell luft och vattentemperatur och aktuell paddlingstur. Är det nära till varm dusch eller en heldagsutflykt?
- Flytväst: välsittande som medger full rörlighet
- Välsittande, fastsatt hjälm
- Skor rekommenderas. Stövlar och skor med snören är ej tillåtna (riskerar att fastna i kajaken)
- Kajak anpassad för ändamålet (med flythjälpmiddel i hålrummen)
- Kapell - om kursdeltagarna har sådan nivå enligt information under "Ledarskap"

Instruktörens utrustning: (Samma som deltagarutrustning samt)

- Flytväst anpassad för kosvans med snabbtöslösningsbälte
- Kosvans
- Kajak anpassad för ändamålet (tänk på ev. bogsering av kajak/person)
- Visselpipa

Om omständigheterna så kräver

- Kastlina
- Kniv

Lätt tillgängligt på land

- Mobiltelefon tillgänglig vid upptag
- Första hjälpen

Säkerhet under kurs

Under varje kurs skall instruktören gå igenom säkerhet med deltagarna så att de vet vad de ger sig in på. Säkerhetsgenomgången kan delas upp i delar men skall alltid göras innan

aktuella riskabla moment. De moment som skall tas upp finns i under rubriken ”Nybörjarkurs för forspaddling”, först i detta dokument.

En licensierad forsinstruktör och kursledare förutsätts vara en som

- Är en erfaren forspaddlare
- Känner väl till aktuell forssträcka
- Känner till svårigheter, riskmoment och säkra platser i den aktuella forsen
- Kan hantera kastlina, forssimning samt kamraträddning på fullgott sätt
- Känna till forsgradering och begränsningar för en licensierad forsinstruktör steg 1
- Kan hålla god säkerhet för sig själv och för gruppen
- Säkert kan rekognosera och paddla aktuell fors
- Ha en räddningsplan
- Ha gått samt kunna aktuell HLR

Flödesschema vid tillbud

Det är klokt att i förväg vara beredd på hur man skall agera i vissa situationer. Det finns några få situationer som man särskilt bör uppmärksamma då de kan hända när som helst och även på relativt lätt vatten.

Exempel 1

En person har välvt med kapell och kan inte komma ut ur kajaken.

Åtgärd

Hjälp till att lossa kapell genom att paddla fram till kanoten.

Lägg din kanot sidledes den välta, och lyft tag i personen för att välta upp henne.

Kommentar: Gå noga igenom användande av kapell så du minimerar dessa situationer.

Exempel 2

En person välter och simmar. Paddel och kanot flyter iväg och du har fem andra förvirrade kursdeltagare.

Åtgärd

- Sätt din egen säkerhet först! Är du illa ute står de andra utan hjälp. Gör därför inga farliga heroiska insatser som att försöka haka i en båt med bogserlina mitt i stor fors.
- Sätt de andra kursdeltagarna i säkerhet med tydliga order typ: Paddla i land nu! Stanna där ni är.
- Rädda den simmande genom att ge flytstöd och bogsera denne till land.
- Rädda utrustning.

Kommentar: En person som simmar är ofta lite chockad, blir snabbt kall, ofta trött och därmed tämligen dum och oberäknelig. Lita inte på att en simmande säger ”Det är lugnt”. Se verkligen till att personen är utom all fara innan du släpper uppmärksamheten.

Exempel 3

Det går riktigt åt helskotta. En person simmar, slår sig och är medvetslös. Du är nära land och telefon. Du är sjukvårdskunnig.

Åtgärd

- Gör lämplig vårdinsats.
- Se till att en kursdeltagare larmar SOS.
- Få den assistens du önskar.

Kommentar: Om du har en säkerhetsplan kan dina kursdeltagare snabbt genomföra dina order och hitta utrustning för första hjälpen, varm filt och telefon. Om du inte har en säkerhetsplan så kan det ta tid.

6 Allemansrätt för kanotister

Följande är en sammanfattning de mest av det grundläggande i allemansrätten som berör paddling.

Vad är allemansrätten?

"Vi har faktiskt allemansrätt i det här landet!". En del åberopar allemansrätten som stöd för drulligt beteende. Många ser den som en rättighet. Andra betraktar den som en skyldighet, men mest av allt är den en möjlighet. En möjlighet för var och en att ta del av alla de värden som naturen erbjuder.

Man kan också se allemansrätten som en frihet; friheten att vistas i naturen utan detaljerade regler. Det är en frihet under ansvar. Vi måste visa hänsyn mot omgivningen och vara rädda om andras egendom.

Kort sagt: inte störa, inte förstöra!

Inskriften i grundlagen

Sedan 1994 är allemansrätten inskriven i grundlagen. I regeringsformens kapitel om grundläggande fri- och rättigheter står att "Alla ska ha tillgång till naturen enligt allemansrätten". Men allemansrätten i sig är ingen lag, och inte i någon lag står det vad allemansrätten innehåller. Därför är det svårt att säga vad som gäller i enskilda fall. Man får utgå från de lagar som sätter gränser för vad som är tillåtet, och från den tolkning av allemansrätten som redovisas på hemsidan. Det är straffbart att bryta mot de lagar eller förordningar som omger allemansrätten. Du är själv skyldig att ta reda på vad som gäller, men det är inte alltid så lätt. Således gäller frihet under ansvar.

Allemansrätten innebär en begränsad rätt för var och en att färdas över annans mark och tillfälligt uppehålla sig där. Med rätten följer krav på hänsyn och varsamhet; mot natur och djurliv, mot markägare och mot andra människor ute i naturen.

Båt och kanot

Allemansrätten gäller också på vattnet. Man får bada vid stränderna, åka båt/paddla kanot nästan överallt. Kraven på hänsyn mot omgivningen är desamma som på land. Man bör inte vistas för nära hus och inte störa omgivning och boende utmed stränderna. Särskilda regler som kan begränsa allemansrätten gäller i naturreservat.



Naturreservat och fågelskydd

I områden som skyddas med stöd av Miljöbalken gäller i allmänhet särskilda regler som innebär inskränkningar i allemansrätten. I nationalparker och naturreservat kan det vara regler om eldning, tältning och båtförtöjning.

Liknande regler kan gälla inom strandskyddsområde om det behövs för att skydda



känsligt djurliv eller växtlighet, eller för att undvika olägenheter av intensivt friluftsliv. Uppmärksamma skyltar liknande de bredvid!

Under vår och sommar när fåglarna häckar, ruvar ägg eller har ungar är det viktigt att vara extra uppmärksam och försiktig.

Övriga föreskrifter

I Fiskeförordningen finns bestämmelser om kräftpest, vilket har betydelse för den som paddlar i inlandsvatten. Det är förbjudet att flytta kanot och annan utrustning från smittat vatten utan föregående torkning eller desinfektering. Om det inte är skyltat kan Länsstyrelsen ge besked om smittade vatten.

Camping - tält och husvagn

Någon lagregel om hur länge man får tälta finns inte. Det är risken att störa närboende eller skada naturen som avgör var och hur länge man kan tälta på samma plats. Att tälta något enstaka dygn på ordentligt avstånd från boningshus ingår i allemansrätten. Men tältning i större grupper med flera tält bör ha markägarens tillåtelse. Lämna lägerplatser utan spår, ta med allt skräp eller gräv ner organiskt material.

Eldning

Det är vanligtvis tillåtet att göra upp en eld under säkra förhållanden och på lämplig plats. På sommaren råder ofta eldningsförbud. Då är all öppen eld förbjuden, även i iordninggjorda eldstäder. Kottar, pinnar och grenar på marken får man plocka som bränsle. Det är inte tillåtet att hugga ner träd eller buskar, eller att ta ris, grenar eller näver från levande träd.

Enskild väg

Enskilda vägar har stor betydelse för friluftsliv, paddlingen och möjligheterna att nyttja allemansrätten. Allmän motortrafik kan medföra stort slitage på en enskild väg. Därför får vägens ägare bestämma om trafik med motorfordon ska förbjudas på vägen. Ett sådant förbud ska skyltas på tydligt sätt. Men ägaren kan inte förbjuda någon att gå, cykla eller rida på vägen. Vägar med statsbidrag till vägunderhållet ska hållas öppna för motortrafik.

Organiserat friluftsliv

Äventyrsturism och annat organiserat friluftsliv är möjligt tack vare allemansrätten. Men organisationer och företag har ingen kollektiv allemansrätt. Allemansrätten är knuten till den enskilde individen. Var och en som deltar i en organiserad verksamhet i naturen är ute på allemansrättslig grund.

Miljöbalken ställer krav

Miljöbalkens 2 kap innehåller allmänna hänsynsregler som gäller vid all verksamhet i naturen. Reglerna är till för att skydda människors hälsa och miljön mot skada eller olägenhet.

Den som arrangerar organiserade aktiviteter på annans mark betraktas som verksamhetsutövare, och har skyldighet att

- Skaffa nödvändig kunskap om bl. a. om allemansrätten.
- Vidta skyddsåtgärder och försiktighetsmått för att undvika skada och olägenhet.
- Välja lämplig plats för verksamheten för att minska risken för skada och olägenhet.
- Informera deltagarna om allemansrätten och det ansvar som följer av den.

Anmälan för samråd

Miljöbalken 12 kap 6 § föreskriver att anmälan för samråd med kommun eller länsstyrelse ska ske vid verksamhet eller åtgärd som kan medföra förändring av naturmiljön. Det kan gälla större eller regelbundet återkommande arrangemang, eller för vissa anläggningar för friluftsliv och naturturism. Samråd bör i sådana fall ske även med berörda markägare.

Villkor efter samråd

Om det skulle behövas kan kommunen eller länsstyrelsen förelägga den som gjort anmälan att vidta åtgärder för att förebygga skador på naturmiljön. I värsta fall kan verksamheten förbjudas om man bedömer att den inte kan ske utan alltför stora skador på naturmiljön.

Mer information om allemansrätten finns på hemsidan: www.allemansratten.se

7 Laxparasiten Gyrodactylus salaris

Var försiktig så du inte sprider parasiten som hotar den norska laxen! I vårt grannland finns fantastiska forsar och många svenskar åker årligen dit. Därför finns kunskap om laxparasiter med.

Gyrodactylus salaris – laxdräparen i Norge

Gyrodactylus salaris är en 0,5 mm lång parasit som lever på huden av sötvattenfisk. Parasiten trivs på lax där den kan leva och föröka sig. I vissa norska vattendrag kan det finnas flera tusen parasiter på huden av en enda laxunge. De punkterar huden och biter av delar av den. Efter en tid kan fisken dödas av sekundära orsaker. I svenska vattendrag i Östersjöområdet vållar parasiten så vitt vi vet inga problem för laxen. Förutom på lax så kan parasiten också leva på andra fiskarter under en viss tid, såsom harr, röding och öring. Det förefaller också som om parasiten kan leva och trivas under mycket lång tid på huden av regnbågslax och kanske också på havsvandrande röding. Från en alltför lång lista på norska laxälvar, vet vi att G. Salaris i dessa vattendrag vanligen leder till att laxstammen nära på försvinner inom några få år. Dödligheten av laxungar i norska vattendrag förefaller vara i intervallet 85-nära 100 %.

Gyrodactylus salaris –status på Nordkalotten

Infekterade älvar i Sverige: Torneälven, Lainioälven, Umeälven, Könkämä och Lätaseno. På norska delen av Nordkalotten är finnmark förskonat från parasiten. I Troms finns 2 infekterade älvar och i Nordlands fylke 5 parasitinfekterade laxälvar.

Tänk på att avståndet mellan några av ovanstående svenska och finska älvar till det norska laxälvarna som Reisaelva och Måselva i Troms fylke bara har ett avstånd på två timmars restid.

Notera att det saknas en fullständig överblick av i vilka svenska vattendrag den finns.

Enkla reglerna kan stoppa vidare spridning!

- Parasiten kan inte överleva på torra föremål. Så **TORKA** all fiskeutrustning och båtar innan du använder dem i nya sjöar och vattendrag.
- Flytta inte vatten eller fisk till andra sjöar eller vattendrag. Rensa fisken på samma ställe där du fångat den!
- De kan också nämnas att norsk lagstiftning kräver desinfektion av fiskeutrustning, båtar och annan utrustning som använts i vatten där G. Salaris finns eller kan finnas. Denna regel omfattar också ALL utrustning som använts **UTANFÖR** Norge.

Mer information finns på Fiskeriverket.