

# Rapport från projektet: Att ha roligt i forsen



Förening: Falu kanotklubb  
Dalarnas Idrottsförbund - Idrottslyftet - Höst 2012  
Kontakt: Soizick Lidström – [info@falukanotklubb.se](mailto:info@falukanotklubb.se) - 073-22 22 654



## Bakgrund

En fors är en spännande idrottsmiljö. Barn och ungdomar tycker om spänning och vill gärna uppleva lite äventyr, särskild när de ska prova "forspaddla". Men forsen kan upplevas som för spännande och skrämmande. Med projektet vill vi titta närmare på vad barn och ungdomar tycker är "roligt" eller "läskigt" i forsen.

## Syfte

Syfte med projektet är att Falu kanotklubbs ledare bli ännu bättre på att ta emot skolklasser. Vi vill att fler barn och ungdomar fortsätter paddla efter en prova-på aktivitet. Numera har Falu kanotklubb 3000 LOK-deltagartillfällen per år. Tanken är att nå 7000 LOK-deltagartillfällen per år inom 5 år.

## Mål

Målet med projektet är att identifiera vad eleverna anser vara "roligt" eller "läskigt" när de provar paddla kanotslalom i Hosjöholmen. Ca 90 skolelever i årskurs 4-6 från Sundbornsskolan och Danholnsskolan och fyra lärare är inblandade i projektet.

## Detta har vi genomfört

I slutet av augusti 2012 har Falu kanotklubbs ledare presenterat kanotslalom till fyra klasser årskurs 4-6 från Sundbornsskolan och Danholnsskolan. Ledarna besökte eleverna i klassrummet, visade bilder och svarade på frågorna.

Under september har eleverna fått chansen att prova kanotslalom på skoltid i Hosjöholmen. I nära samarbete med lärarna testade 71 elever att paddla.

I slutet av aktiviteten fick eleverna en liten blankett med tre frågor (se sista sida).

I ett tidigare Idrottslyftsprojekt under våren 2012 svarade fyra klasser årskurs 4-5 från Hosjöskolan till samma enkät.

Totalt svarade 116 barn till enkäten.



## Resultat av enkäten: mycket positivt!

93 % (111 st.) ansåg att det var roligt att prova kanotslalom. Åtta elever tyckte att det inte var roligt, varav tre svarade både ja och nej. Alla lärare var nöjda med aktiviteten och såg fram emot möjligheten att återvända med sina klasser till slalombanan. För att kunna nå detta positiva resultat, har Falu kanotklubb arbetat hårt för att göra kanotslalom lättillgängligt. Följande fyra aspekter har varit avgörande för att lyckas.

### Lätt strömmande vatten

Strömmen i Hosjöholmen är i klass I-II och passar perfekt för att pröva kanotslalom med unga skolelever. Verksamheten börjar på lugnt vatten, där ledarna visar hur man paddlar framåt, bakåt och hur man svänger. Efter ca 20 minuter testar eleverna att paddla i lätt strömmande vatten. Beroende på elevernas respons i strömmen, erbjuds anpassade övningar. Efter totalt ca 45 minuters paddling lämnas kajaker och paddlar tillbaka vid klubbhuset.

De sista 20 minuterna är de viktigaste, då eleverna simmar i strömmen med paddelkläder och flytväst. De flyter med strömmen ca 25 m. Ledarna väljer en lätt ström som passar barnens simkunnighet. Eleverna kan lätt simma till land. Alla gör turen många gånger med skratt och glädje.



### Funktionellt klubbhus

Lokalerna spelar en viktig roll i prova-på aktivitet med kanotslalom. Klubbhuset i Hosjöholmen ligger alldeles vid vattnet och har omklädningsrum för både tjejer och killar och två toaletter. Torkrummet för klubbens paddelkläder är stort och eleverna hittar lätt kläderna. Efter paddlingen kan de lämna allt själva. På ca 24 timmar är allt torrt igen, tack vare en stark avfuktare. Den nya övervåningen med soffor och TV ger möjlighet att visa filmer och ger utrymme vid t.ex. dåligt väder. Det som numera saknas i klubbhuset är dusch, bastu och torkrum i tjejomklädningsrummet.



### Ändamålsenlig utrustning

Utrustning har påverkat elevernas positiva upplevelse.

- **Kajaker och paddlar:** klubben har genom åren köpt slalomkajaker som passar barn och ungdomar 10-12 år. De väger 10 kg och är lätta att manövrera. Klubben äger dessutom lätta slalompaddlar i kompositmaterial som passar barnens styrka och storlek.
- **Paddelkläder:** klubben har investerat i neoprenkläder (vådräkt) som behåller värme. Alla barn får paddelskor och små hjälmar som passar deras storlek.
- **Flytvästar:** rätt storlek på flytväst är en del av säkerhet i forspaddling. Därför har klubben investerat i små flytvästar för 10-åringar.



### Utbildade forsinstruktörer

Utöver de praktiska aspekterna ovan, var ledarnas roll avgörande för en positiv upplevelse. Ledarna svarade på alla frågor och hjälpte varje elev att lära sig grunderna i kanotslalom. Med tålmod erbjöds övningar anpassade efter elevernas respons både på slätvatten och i strömmande vatten.



## Analys av enkäten: roligt eller läskigt ?

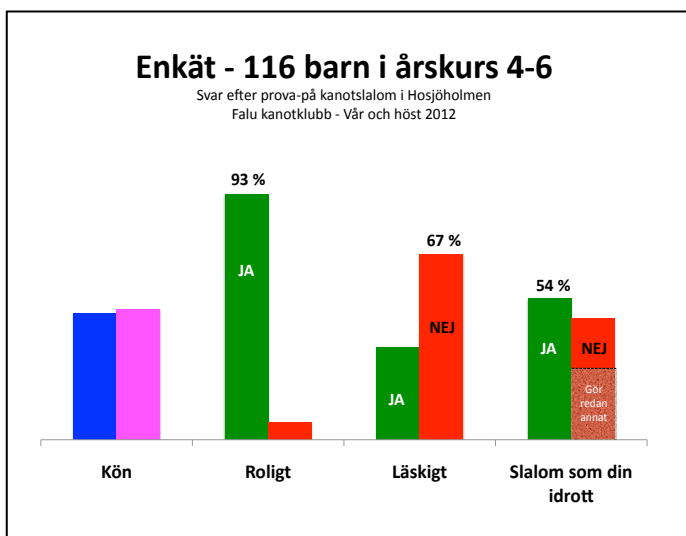
### 93 % (111 st.) tyckte att det var roligt att paddla

Till frågan varför det var roligt svarade 40 elever att de lärde sig att paddla och simma i forsen och att det var något nytt de aldrig testat förut. Åtta elever påpekade dessutom att de fick bra hjälp av ledarna.

Metoden som klubben har utvecklats för att ta emot skolklasser får därmed en positiv respons. Vi tänker fortsätta i liknande spår, där barnen provar paddla i lätta slalomkajaker på lugnt vatten och i lätt ström med en simtur i strömmen i slutet av aktiviteten.

#### Tankar till förbättring:

Ledarna behöver vara säkra på vad de undervisar och förklarar till barnen. De behöver dessutom snabbt anpassa sig efter barnens respons på lugnt vatten och i strömmen. Forsinstruktörsutbildning ger dessa kunskaper men klubben behöver hitta lösningar för att ledarna har många praktiska övningar i huvudet att välja emellan.



### 33 % (42 st.) tyckte att något var läskigt

Bland tjejer och killar som tyckte att något var läskigt nämnde 33 stycken ord som "välta", "ramla", "tipa" eller "flyta" med forsen/strömmen. De var rädda att vara upp-och-ner med kajaken och visste inte vad som skulle hända i vattnet.

#### Tankar till förbättring:

Att välta frivilligt på lugnt vatten utan kapell är en bra övning. Det gör att eleverna förstår att man bara glider ur kajaken och att man inte fastnar under. I slutet av prova-på verksamheten simmar dessutom alla barn i forsen. Alla uppskattar simturen och gör den flera gånger. Det hjälper att avsluta passet med en positiv känsla.

När i en prova-på verksamhet ska eleverna välta frivilligt är en diskussion som pågår i klubben. Det finns för- och nackdelar. Fördelen är att eleverna vet vad som händer när de välter och rädslan går oftast över. Nackdelen är att det tar tid när en grupp med 10-12 elever ska välta. Om vädret och vattnet är kallt, fryser eleverna snabbt.

Förslagsvis ska eleverna erbjudas att välta frivilligt i slutet av aktiviteten. Sedan tas alla kajaker in i förrådet och alla får simma i forsen. Hittills har denna lösning fungerat fint, vilket får stöd med enkätens resultat.

### 54 % (64 st.) kan tänka sig ha kanotslalom som sin idrott

Lika många tjejer som killar kan tänka sig ha kanotslalom som sin idrott. Orden som används för att förklara varför de vill fortsätta paddla är "roligt" och "kul" för 45 stycken. Sju skriver att det är spännande och fyra att det är bra träning.

Största orsaken bland de 55 eleverna som inte tänker sig ha kanotslalom som deras idrott, är att de redan håller på med en annan idrott eller annan aktiviteter. De har inte tid (26 st.). Andra största orsaken är att kanotslalom inte är deras grej och det inte är så kul (19 st.). Sex elever skriver att det är svårt och fyra att det är läskigt.

#### Tankar till förbättring:

Bättre information om kanotslalom och hur man kan fortsätta paddla i klubben, kan vara till stöd för att locka fler att fortsätta paddla. Följande kommunikationsmedel kan vara intressanta:

- Introduktionsfilmen "Det är så coolt när man lärt sig nåt nytt" kan visas innan prova-på-aktiviteten
- Bra foton i klubbhuset med slalompaddlare kan vara en inspirationskälla.
- En folder som beskriver sporten Kanotslalom bör vara lättillgängligt att ta hem efter aktiviteten.
- En folder med klubbinformation (träningstider, kontakt mm) bör delas ut efter aktiviteten.

## Diskussion

De flesta idrotter arbetar för att göra sin idrottsmiljö mer spännande. I kanotslalom har vi arbetat för att minska spänningen och rädslan som många barn har när de kommer till Falu kanotklubb för första gången.

Känslan att man ska dö, skada sig, fasta i kajaken dyker ofta upp vid en prova-på aktivitet med skolklasser. Detta trots att extrem få olyckor sker idag i Sverige, jämfört med dagliga allvarliga skador som förekommer i fotboll, ishockey, ridning mm.

Varför är det så? Svårt att säga, men kanotslalom blandas troligen med forspaddling. Oftast visas forspaddling i medierna som en extrem och farlig idrott som inte passar barn och ungdomar. Starka fördomar associeras med ordet ”fors”.

Vi vill visa att en 10-åring tjej eller kille faktiskt kan börja paddla fors och kanotslalom. Att det är säkert och fantastiskt kul! Vi anser att ledarnas kunskaper och attityd är a och o.

Av tradition har det funnits en ganska barsk attityd i kanotslalom. Få ledare kommer ihåg rädslan en nybörjare har i strömmen och ledarna har svårt att förstå barnens reaktioner. Många barn säger dessutom inte att de är rädda. De bara kommer inte tillbaka efter en prova-på aktivitet med för avancerade övningar.

Falu kanotklubb har arbetat hårt för att skolelever får en positiv första kontakt med kanotslalom och för att skapa intresse att fortsätta paddla. Numera har klubben ett funktionellt klubbhus, ändamålsenliga utrustning och kompetenta ledare. Vi är dessutom försiktiga att eleverna provar paddla på lugnt vatten och i lätt ström utan kapell.

Det positiva resultatet från enkäten visar att vi har nått en första milstolpe. Klubben har numera en stor nybörjargrupp med barn och ungdomar 10-13 år som tränar regelbundet i slalombanan i Hosjöholmen.

## Uppföljning och utvärdering av projektet

Vi här mycket nöjda, eftersom vi lyckades attrahera och behålla både tjejer och killar att paddla kanotslalom i Hosjöholmen. Samarbetet med närliggande skolor har varit en viktig del i rekryteringen.

Ett problem vi har idag är brist på utbildade och erfarna ledare. Vi räknar sju nybörjare för en ledare i fors klass II för att behålla kvalitet och säkerhet.

Det tar mellan tre och fem år för en paddlare att vara självständig och säker forsledare med barn och ungdomar. Orsaken är att ledaren måste själv kunna paddla fors och agera snabbt när det behövs. Den ska också kunna bedöma risker i en å eller älv med strömmande vatten och bedöma om barnen har förmåga att paddla i strömmen.

Ledarutbildning ”Forsinstruktör” ger dessa grundläggande kunskaper och fler examinationstillfällen behövs.



## Hur ska Falu kanotklubb arbeta vidare?

Falu kanotklubb ska fortsätta göra kanotslalom lättillgängligt för barn och ungdomar. De fyra delarna i ”Fyrklövermodellen” nedan är de grundstenarna i klubbens verksamhet.

De senaste 10-åren har mycket energi använts på tre grundstenar: anläggning, utrustning och rekrytering. De kommande åren ska grundstenen ”kunskap” prioriteras för att utveckla vidare klubbens verksamhet med barn och ungdomar.



## Lättillgängligt Kanotslalom för barn och ungdomar



## Enkät maj-september 2012

### Prova-på Kanotslalom

Årskurs 4-6 från 3 skolor

|               |            |     | 11 maj | 1 juni | 8 juni | 11 juni | 25 sept | 12 sept | 11 sept |
|---------------|------------|-----|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Pojke         | 57         | 49% | 7      | 5      | 7      | 8       | 11      | 10      | 9       |
| Flicka        | 59         | 51% | 5      | 10     | 10     | 10      | 6       | 8       | 10      |
| <b>Totalt</b> | <b>116</b> |     |        |        |        |         |         |         |         |

### Var det roligt att paddla?

|     |     |     | 11 maj                    | 1 juni | 8 juni | 11 juni | 25 sept | 12 sept | 11 sept |
|-----|-----|-----|---------------------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
| ja  | 111 | 93% | 12                        | 14     | 16     | 18      | 16      | 17      | 18      |
| nej | 8   | 7%  | 1                         | 1      | 1      | 0       | 2       | 2       | 1       |
|     | 119 |     | 3 svarade både ja och nej |        |        |         |         |         |         |

### Var något läskigt när du paddlade?

|     |     |     | 11 maj                     | 1 juni | 8 juni | 11 juni | 25 sept | 12 sept | 11 sept |
|-----|-----|-----|----------------------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
| ja  | 42  | 33% | 2                          | 7      | 10     | 8       | 6       | 3       | 6       |
| nej | 84  | 67% | 10                         | 11     | 9      | 12      | 14      | 15      | 13      |
|     | 126 |     | 10 svarade både ja och nej |        |        |         |         |         |         |

### Kan du tänka dig att ha kanotslalom som din idrott?

|     |     |     | 11 maj                    | 1 juni | 8 juni | 11 juni | 25 sept | 12 sept | 11 sept |
|-----|-----|-----|---------------------------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|
| Ja  | 64  | 54% | 9                         | 4      | 6      | 13      | 9       | 10      | 13      |
| Nej | 55  | 46% | 3                         | 11     | 11     | 5       | 8       | 8       | 9       |
|     | 119 |     | 3 svarade både ja och nej |        |        |         |         |         |         |

## Enkät - Prova-På Kanotslalom

Pojke ☐      Flicka ☐

Var det roligt att paddla?    Ja ☐    Nej ☐

Varför? (berätta med dina egna ord)

---

---

---

Var något läskigt när du paddlade?    Ja ☐    Nej ☐

Varför? (berätta med dina egna ord)

---

---

---

Kan du tänka dig att ha kanotslalom som din idrott?    Ja ☐    Nej ☐

Varför? (berätta med dina egna ord)

---

---

---