



ALLTID BEREDT

Kanostigen, Norges speiderforbund

Nivå 1: Emnekurs kano	
Hovedmål	
Deltakerne skal utvikle ferdigheter for å kunne arrangere kanoaktiviteter for speidere på flattvann og kunne ta speidere med på kortere kanoturer på flattvann.	
Varighet:	4 - 6 timer
Forkunnskaper:	Ingen
Antall deltakere:	12 deltakere
Antall veiledere:	2 veiledere
Innhold:	Introduksjon til utstyr og personlig utstyr - Valg av åre og flytevest Sjøsetting, ombordstigning og generell oppførsel i kano - Sette kano i vannet og ta kano opp fra vannet - Trygg ombordstigning Grunnleggende padleteknikk - Padletak for fremdrift og bakpadling - Padlerytme - Sveiptak, j-tak/kombinasjonstak, heng- og brekktak - Støttetak Aktivitet i kano - Kanoleker Sikkerhet - Sikkerhetsgjennomgang med gruppe på kanotur - Bruk av kanoflåte - Kanoredning, herunder kameratredning - (Øvelse i kameratredning)
Krav til kursleder og stab:	Har gjennomført <i>Nivå 2: Turlederkurs kano</i>
Kommentar:	Kurset kan gjennomføres med eller uten øvelse i kameratredning.



ALLTID BEREDT

Nivå 2: Turlederkurs kano

Hovedmål

Kurset skal gi rovere og ledere i Norges speiderforbund et bedre grunnlag for å ta med troppen eller roverlaget på kanotur på flatt vann.

Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om padleteknikk, turplanlegging, ledelse og sikkerhet på tur.

Varighet:	3 dager
Forkunnskaper:	Nivå 1: Emnekurs kano eller har tilsvarende erfaring
Antall deltakere:	8 - 12 deltakere
Antall veiledere:	4 veiledere (inkludert kursleder)
Innhold:	Grunnleggende padleteknikk - Padletak for fremdrift og bakpadling - Padlerytme - Sveiptak, j-tak/kombinasjonstak, heng- og brekktak - Støttetak - Pakking og trimming av kano Aktivitet i kano - Leker og aktiviteter i kano Sikkerhet - Sikkerhetstenkning ved planlegging og gjennomføring av kanotur. - Kameratredning på flatt vann Friluftsliv og speiderledelse - Ledelse på kanotur - Enkelt friluftsliv og primitiv matlaging - Bruk av rammer
Krav til kursleder:	Har gjennomført <i>Nivå 3: Fossekallen</i>
Krav til stab:	Har gjennomført <i>Nivå 2: Turlederkurs kano</i> eller har tilsvarende erfaring
Kommentar:	To deltakere i hver kano



ALLTID BEREDT

Nivå 3: Fossekallen	
Hovedmål	
Kurset skal utvikle deltakerne som veiledere/ledere i Norges speiderforbund ved å gi dem økt erfaring og innsikt i kanopadling i elv som en gren av friluftslivet. Kurset har også til hensikt å gi en naturopplevelse som skal inspirere til tanker omkring natur, kultur og miljø. Videre fokuseres det spesielt på holdninger og sikkerhet i forbindelse med kanopadlingen.	
Varighet:	8 dager
Forkunnskaper:	Nivå 2: Turlederkurs kano eller har tilsvarende erfaring
Antall deltakere:	6 - 12 deltakere
Antall veiledere:	4 veiledere (inkludert kursleder)
Innhold:	Padleteknikk - Manøvrering av kanadisk kano i strømmende og strykende vann - Hengtak, hengtak foran, brekktak, framdriftstak, bakovertak, sveiptak, krysstak og lavt støttetak - Tilbakeføring av padleåre i vann - Fergingsteknikken Sikkerhet - Synfaring - å lese og forstå elva - Svømming og redning i strømmende vann - Kameratredning i strømmende vann - Sikker padling i stryk Friluftsliv og speiderledelse - Samarbeid og ledelse - Natur-, kultur- og miljøtema - Enkelt friluftsliv og primitiv matlaging
Krav til kursleder:	Har deltatt i stab på <i>Nivå 3: Fossekallen</i>
Krav til stab:	Har gjennomført <i>Nivå 3: Fossekallen</i> eller har tilsvarende erfaring
Kommentar:	



ALLTID BEREDT

Nivå 4: Solopadlekurset	
Hovedmål	
Kurset tar sikte på å utvikle ferdigheter for å ferdes alene i kanoen (solopadler) på elv med enkle stryk.	
Varighet:	2 dager
Forkunnskaper:	Nivå 3: Fossekallen eller har tilsvarende erfaring
Antall deltakere:	3 - 12 deltakere
Antall veiledere:	1 veileder per tre deltakere
Innhold:	Padleteknikk - Pakking og trimming av kano for solopadling - Manøvrering av kanadisk kano alene i strømmende og strykende vann - Vrikking - Repetisjon av padletak og introduksjon av nytt tak: baklengs j-tak - Teknikk for bakferging - Inn og ut av bakevjer - Fergingsteknikken Sikkerhet - Sikkerhetsutstyr for redning - Repetisjon svømming og redning i strømmende vann - Turplanlegging og sikkerhetsvurderinger - Synfaring og ferd nedover elva
Krav til kursleder:	Har deltatt i stab på <i>Nivå 4: Solopadlekurset</i>
Krav til stab:	Har gjennomført <i>Nivå 4: Solopadlekurset</i> eller har tilsvarende erfaring
Kommentar:	Det anbefales at det er minimum 2 veiledere på kurset.