



ALLTID BEREDT

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:	<p>Introduksjon til utstyr og personlig utstyr</p> <ul style="list-style-type: none">- Valg av åre og flytevest <p>Sjøsetting, ombordstigning og generell oppførsel i kano</p> <ul style="list-style-type: none">- Sette kano i vannet og ta kano opp fra vannet- Trygg ombordstigning <p>Grunnleggende padleteknikk</p> <ul style="list-style-type: none">- Padletak for fremdrift og bakpadling- Padlerytme- Sveiptak, j-tak/kombinasjonstak, heng- og brekktak- Støttetak <p>Aktivitet i kano</p> <ul style="list-style-type: none">- Kanoleker <p>Sikkerhet</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.