



ALLTID BEREDT

Nivå 3: Fossekallen	
Hovedmål	
<p>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.</p> <p>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.</p>	
Varighet:	8 dager
Forkunnskaper:	Nivå 2: Turlederkurs kano eller har tilsvarende erfaring
Antall deltakere:	6 - 12 deltakere
Antall veiledere:	4 veiledere (inkludert kursleder)
Innhold:	<p>Padleteknikk</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 <p>Sikkerhet</p> <ul style="list-style-type: none">- Synfaring - å lese og forstå elva- Svømming og redning i strømmende vann- Kameratredning i strømmende vann- Sikker padling i stryk <p>Friluftsliv og speiderledelse</p> <ul style="list-style-type: none">- 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:	