



ALLTID BEREDT

| <b>Nivå 4: Solopadlekurset</b>   |   |
|--|---|
| <b>Hovedmål</b>  |   |
| Kurset tar sikte på å utvikle ferdigheter for å ferdes alene i kanoen (solopadler) på elv med enkle stryk. |   |
| <b>Varighet:</b>   | 2 dager   |
| <b>Forkunnskaper:</b>  | Nivå 3: Fossekallen eller har tilsvarende erfaring  |
| <b>Antall deltakere:</b>   | 3 - 12 deltakere  |
| <b>Antall veiledere:</b>   | 1 veileder per tre deltakere  |
| <b>Innhold:</b>  | <p>Padleteknikk</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pakking og trimming av kano for solopadling</li><li>- Manøvrering av kanadisk kano alene i strømmende og strykende vann</li><li>- Vriking</li><li>- Repetisjon av padletak og introduksjon av nytt tak: baklengs j-tak</li><li>- Teknikk for bakferging</li><li>- Inn og ut av bakevjer</li><li>- Fergingsteknikken</li></ul> <p>Sikkerhet</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sikkerhetsutstyr for redning</li><li>- Repetisjon svømming og redning i strømmende vann</li><li>- Turplanlegging og sikkerhetsvurderinger</li><li>- Synfaring og ferd nedover elva</li></ul> |
| <b>Krav til kursleder:</b>   | Har deltatt i stab på <i>Nivå 4: Solopadlekurset</i>  |
| <b>Krav til stab:</b>  | Har gjennomført <i>Nivå 4: Solopadlekurset</i> eller har tilsvarende erfaring   |
| <b>Kommentar:</b>  | Det anbefales at det er minimum 2 veiledere på kurset.  |