



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 flattvann.

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: | <p>Grunnleggende padleteknikk</p> <ul style="list-style-type: none">- Padletak for fremdrift og bakpadling- Padlerytme- Sveiptak, j-tak/kombinasjonstak, heng- og brekktak- Støttetak- Pakking og trimming av kano <p>Aktivitet i kano</p> <ul style="list-style-type: none">- Leker og aktiviteter i kano <p>Sikkerhet</p> <ul style="list-style-type: none">- Sikkerhetstenkning ved planlegging og gjennomføring av kanotur.- Kameratredning på flatt vann <p>Friluftsliv og speiderledelse</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 |