

## Vedlegg 3: Oversikt over klubbens kurs



### Kurs i Lillehammer ro og kajakklubb.

Dette er en oversikt over klubbens kurs, og innholdet i disse kursene.

Annonsering av kursene skal skje på klubbens nettside i god tid før kursets avvikling.

Hver enkelt kursleder kan avgjøre når og hvordan kurset skal avvikles, men innholdet og varigheten skal være i samsvar med denne fastsatte planen. Innholdet er lik NPF's "våttkort stige", og gir dermed våttkort som er godkjent fra NPF.

Kursleder/hovedinstruktør skal være minimum aktivitetsleder gjennom NPF's våttkortsystem. Og har således ansvaret for utdeling av våttkort til deltagerne.

Det stilles ikke samme krav til eventuelle hjelpeinstruktører, men klubben etterstreber at samtlige instruktører er utdannet aktivitetsledere.

#### Introduksjonskurs Hav/flattvann.

<b>Hovedmål</b>	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. Kurset skal motivere for videre opplæring i padling.
<b>Innhold</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Løfte, bære og sjøsette kajakk.</li><li>• Padle forover 100 meter.</li><li>• Stoppe.</li><li>• Rotere kajakken 360°. Begge veier.</li><li>• Bakoverpadling.</li><li>• Padle i en 8-talls figur.</li><li>• Padle tilbake til land og gå i land.</li><li>• Gå rundt og komme seg tilfredsstillende ut av kajakken i vannet.</li> <li>• Gjennomgang av klubbens regler og aktiviteter.</li></ul>
<b>Krav til deltakelse</b>	Ingen.
<b>Varighet</b>	3 timer.
<b>Organisering</b>	Kveldskurs eller liknende.
<b>Evaluering</b>	Gjennomført.
<b>Kursleder</b>	Aktivitetsledere.
<b>Rettigheter i klubben.</b>	Etter endt kurs kan deltager benytte klubbens kajaker til padling lokalt rundt klubben, på Mjøsa. Kan kun benytte kajaker merket grønn og blå.
<b>Kommentar</b>	Deltakeren motiveres til å fortsette med padling. Helt enkel manøvrering av kajakken er i fokus.

## Grunnkurs. Hav/flattvann.

<b>Hovedmål</b>	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.
<b>Innhold</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Effektive framdriftstak (200m)</li><li>• Bakoverpadling og stopp.</li><li>• Sideveis forflytning av kajakken.</li><li>• Støttetak.</li><li>• Styretak (bak).</li><li>• Sving (sveipetak og styretak).</li><li>• Ilandstigning.</li><li>• Sikring av kajakk etter ilandstigning.</li><li>• Kameratredning.</li><li>• Litt om generell sikkerhet.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gjennomgang av klubbens regler og aktiviteter.</li></ul>
<b>Krav til deltakelse</b>	Ingen.
<b>Varighet</b>	16 timer.
<b>Organisering</b>	Helgekurs eller kveldskurs avhengig av kursleder.
<b>Evaluering</b>	Gjennomført.
<b>Kursleder</b>	Aktivitetsledere.
<b>Rettigheter i klubben.</b>	Etter endt kurs kan deltager benytte klubbens kajaker til padling lokalt rundt klubben. Dra på enklere turer i innland og langs kysten. Kan kun benytte kajaker merket grønn og blå. Etter en sesong med minst xxxxx antall bokførte turer, kan gule og røde kajaker benyttes.
<b>Kommentar</b>	For å sikre en god opplevelse som gir mersmak anbefales det at kurset legges opp som en tur.  Padling er i fokus, redningsøvelser trenger ikke drilles.  Kursleder vurderer ut i fra lokale forhold hvor mye teori og praksis som legges inn for å nå kursets hovedmål og komme gjennom innholdet.

## Grunnkurs elvekajakkpadling.

<b>Hovedmål</b>	Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.
<b>Innhold</b>	<p>Kunnskap om utstyret:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kajakken. Fotstøtte, knestøtte, ryggstøtte.</li><li>• spruttrekket. Hva og hvorfor.</li><li>• åra. Grep og vridning.</li><li>• flytevest. Påkrevet. Det må opplyses om bruken og de forskjellige typene som finnes.</li><li>• hjelm. Påkrevet. Det må opplyses om bruken og de forskjellige typene som finnes.</li><li>• øvrig bekledning. Det må opplyses om bekledning i forhold til beskyttelse ved svømming i elv og i forhold til hypotermi.</li><li>• line. Det må opplyses om hva man benytter line til og hvilke typer som finnes.</li></ul> <p>Padleteknikk:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sittestilling.</li><li>• fremdriftstak.</li><li>• sveipetak.</li><li>• padle bakover.</li><li>• lave støttetak.</li><li>• kante båten, og beherske forskjellige tak med båten på kant.</li><li>• inn og ut av bakevjer.</li><li>• traversering.</li><li>• endring av retning i elva.</li></ul> <p>Sikkerhet:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• utgang av kantret kajakk.</li><li>• kameratredning i elv.</li><li>• praktisk bruk av line.</li><li>• svømming i elv.</li><li>• synfaring av elv før egen padling.</li><li>• bruk av, og krav til personlig utstyr i forhold til sikkerhetsutstyr som skal finnes i gruppa.</li></ul> <p>Teori:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Elvelære. Teori om de forskjellige formasjoner man møter på elva.</li><li>• Tegn og signaler.</li></ul> <p>Deltakerne skal ha kunnskap om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvorfor og hvordan det organiseres i grupper.</li><li>• Videre kurs og utdanning innenfor NPF.</li></ul>

<b>Krav til deltakelse</b>	Ingen
<b>Varighet</b>	Minimum 16 timer.
<b>Organisering</b>	Det er opp til kursleder hvordan kurset avholdes. Det kan enten avholdes over 2 dager på rad, eller det kan kjøres over flere kvelder. Andre modeller godtas også så lenge timeantallet og innholdet opprettholdes.
<b>Evaluering</b>	Det foretas ingen evaluering.
<b>Kurs arrangør</b>	Klubbene.
<b>Kursleder</b>	Aktivitetsledere.
<b>Rettigheter i klubben.</b>	Etter endt kurs kan deltageren benytte klubbens elvekajaker med tilhørende utstyr.
<b>Kommentar</b>	<p>For å sikre en god opplevelse som gir mersmak anbefales det at kurset legges opp som en tur.</p> <p>Padling er i fokus, redningsøvelser trenger ikke drilles.</p> <p>Kursleder vurderer ut i fra lokale forhold hvor mye teori og praksis som legges inn for å nå kursets hovedmål og komme gjennom innholdet.</p>