

Retningslinjer for grunnkurs i havpadling - BSI

Mål: Å sikre kvaliteten på grunnkurs i havpadling i BSI Padling.

Krav til deltakerne:

- Deltakerne må ha betalt kurset for å få delta, kursholder sjekker dette på forhånd.
- Deltagerne må være tilstede begge dager/hele dagen for å få kurset godkjent.
- Deltagerne må være villige til å svømme i løpet av kurset.

Info til deltakerne før kursstart:

- Send ut mail på forhånd med nødvendig info.
- Spesifiser at samtlige må i vannet for å få kurset godkjent.
- Ta med håndkle, ekstra sett tørre og varme klær.

Krav til instruktør (ansatt av styret v/kursansvarlig):

- NPF Aktivitetsleder
- God kjennskap til gjeldende HMS (for klubben og NPF)
- Skal kunne grunnleggende HLR
- Skal delta på minst 2 øvinger for instruktører i året, skal kunne snu bevisstløs padler (forbeholdt om gjennomføring i klubben)
- Må arrangere/lede minst 2 tirsdag/torsdagspadlinger samme år
- Skal "sjekke" alle som går på vannet (påkledning, hempe på spruttrekk og lignende)

Deltakerliste og Fakturering for instruktørtjenester:

- Se eget dokument – "Prosedyre_for_kursholdere_BSIPadling"

BSI Grunnkurs del1 i havpadling skal inneholde følgende (minimum):

- Omvisning i nauset og informasjon om at det er verneverdig
- Info om klubbens regler (finnes på nettsiden)
- Presentasjon av kajakk med utstyr; vest, åre, spruttrekk (inkl. hempe) og line på kajakkene.
- Hvordan behandle en kajakk; lagring, løfting, bæring, sjøsetting osv.
- Fornuftig bekledding på padletur
- Kort om sikkerhet på sjøen; padle minst to og to, kameratsjekk, observer båttrafikk og været, lokale padleforhold. Ikke padle over evne.
- Hvordan gå inn og ut av en kajakk (flytebrygge og i fjæra)
- Sittestilling og god padleteknikk
- Manøvrering
 - Fremoverpadling, bakoverpadling og stopp
 - Sveipetak
 - Padle et åttetal (svinging)
 - Svinge kajakken 360 grader begge veier
 - Sideveis forflytning (valgfri metode)
- Støttetak
 - Lavt støttetak, hvordan støtte seg på åren når man skal se bakover
- Redning
 - Alle skal gjennomføre minst en kameratredning, primært den der begge er aktive og så demonstrere den der den som blir reddet henger på baugen slik at de har sett denne. Deltager skal både redde og bli reddet.

BSI Grunnkurs del2 i havpadling skal i tillegg inneholde følgende:

- Effektiv fremoverpadling
- Sideveis forflytning; ulike metoder
- Ilandstigning og sikring av kajakk
- Planlegging av enkel tur som skal gjennomføres
- Skadeforebygging
- Redningsteknikker; ulike metoder
- Generell sikkerhet og grunnleggende sjømannskap
- Generelt om friluftsliv og Allemannsretten, sporløs ferdsel

- Manøvrering
 - Kanting av kajakken
 - Styretak bak (hekkror)
 - Sving (sveipetak og styretak)

Øvrig info for innhold i kurs finner du på <http://www.padling.no/t2.asp?p=3956>

Til Kursholder

Gå gjennom kursmalen fra NPF og tenk på hvordan du kan komme gjennom målene på en god, lærerik og moro måte.

Hvordan er gruppen?

Skaff deg et raskt overblikk over deltakerne - Virker noen nervøse? Et tegn på nervøsitet kan være at noen snakker veldig mye og har satt seg inn i alt dere skal gjøre for dagen. Vær spesielt obs på disse. Men glem ikke de andre!

Er det noen du umiddelbart kan tenke deg «trenger» en spesiell kajakk? Kanskje en mindre dame som vil slite å håndtere en stor kajakk? En stor mann? Legg det på minnet og husk det når du senere skal fordele kajaker.

Presentasjon

Presenter deg selv – fortell om deg selv som person og som padler. Hold gjerne en lett tone hvor du f.eks. allerede nå understreker at det å velte ikke er farlig, men bør være vanlig og ufarlig. Bra å øve ofte på dette, da lærer man masse!

La hver enkelt presentere seg selv og fortelle litt om seg selv som person og som (ny) padler. Hvilke forventninger har de til kurset? Hva gruer de seg til? Helt konkret kan du gi deltakerne oppgaven å si to ting de gleder seg til og en de gruer seg til. Ha svarene i bakhodet resten av kurset.

Hospitering

BSI Padling oppfordrer instruktører til å hospitere hos hverandre og andre utenfor BSI. Max en hospitant pr kurs som hovedregel. Kontakt kursholder om dette. Ingen honorar.

Spørsmål og innspill

Er det noe du lurer på eller har du nye innspill, så ta gjerne kontakt med kursansvarlig på havkurs@bsipadling.no

Lykke til med kurset!

Noen forslag til øvelser/leker

Kajakkyss

To og to skal padle mot hverandre og få nesene på kajakkene til å treffe. Dette gir øving i fremoverpadling, manøvrering, stopp og bakoverpadling når de skal prøve en gang til.

Duell

To kajaker ligger med tuppene sine nesten i hverandre og starter samtidig. Det er om å gjøre å få kajakken først 360 grader rundt på stedet hvil.

Miniflåtekappløp

Lag miniflåter med to kajaker, en legger åra på tvers bak cockpitkantene og setter seg bak oppå åra. Denne holder kajakkene samlet, åra sørger for stabilitet. Den andre skal så stå opp med et bein i hver kajakk. Organiser kappløp hvor den som står sørger for fremdriften.

Flåtegang

Alle i flåte. En og en vandrer over flåten, på tvers eller rundt omkring. NB! Ikke egnet for kajaker i glassfiber.

Eskimokyss

Åle seg utover egen kajakk, ut til tuppen, kysse denne og tilbake til cockpit.

Sideveis forflytning

Dann flåter med tre kajaker i hver. Den i midten har som oppgave å holde kajakkene samlet. De andre skal så bruke en sideveis teknikk til å få flåten flyttet til den siden de er på. Takene må altså tas på utsiden av flåten. Den i midten må passe hodet.