

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 1 av 15

Instruktörs - & ledarskap

Innehåll

- Inledning
- Vår instruktörs- & ledarpolicy
- Tips och råd för en blivande instruktör.
- Allmänt
- Turledning
- Att paddla i grupp
- Gruppstrukturer
- Att tänka på som turledare
- Instruktion och undervisning
- Allmänt
- Praktisk instruktion i bassäng eller utomhus.
- Föreläsning

Inledning

Detta dokument innehåller kärnan till de idéer som styr examinationssystemet. Det är därför av yttersta vikt att du som vill examinera dig läser igenom nedanstående sidor noggrant och tänker igenom innehållet noga. Har du frågor så skall du vända dig till din examinator.

Innehållet nedan består av två huvuddelar. Den första och kortaste "Vår instruktörs- & ledarpolicy" utgörs av våra huvudidéer. Resten av texten "Tips och råd för en blivande instruktör" utgör exemplifiering och förklaring till den första delen. Denna sista del är speciellt viktig att läsa igenom inför andra dagen på Helg1 och inför Helg2.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 2 av 15

Vår instruktörs- & ledarpolicy

Att känna med och för eleven i olika situationer är grunden för förståelse och därmed för möjligheten att instruera och leda.

Vi strävar efter en bred kompetens hos instruktörerna. Detta innebär att både turledning, instruktion och förmåga att föreläsa och undervisa krävs. "Learning by doing" gäller verkligen inom detta område, kurser och böcker kan aldrig bli mer än komplement till den egna - bearbetade - erfarenheten.

Kunskap är en färskvara; denna examination garanterar en kunskapsnivå endast vid examinationstillfället. Det är den utexaminerades skyldighet att underhålla, fördjupa och bredda sina kunskaper.

Att lära ut ställer precisa krav på dina kunskaper och ditt handlande; du tvingas till en ständig omvärdering och därigenom ökar din kunskap.

Tips och råd för en blivande instruktör

Allmänt

Lyssna alltid på deltagarna. Det är alltid svårt att lyssna när man har huvudet fullt av planer för turen, så sänk tempot lite och skapa situationer där det finns utrymme för deltagarna att prata lite mellan fyra ögon.

Ha ögonkontakt med deltagarna

Det är mycket lättare att se vad andra känner när man har ögonkontakt. Det är också mycket lättare att ta åt sig saker när man har ögonkontakt. Se till att skapa sådana situationer så att du får det.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 3 av 15

Försök lära dig namnen på deltagarna

Det känns tryggare och trevligare för dom om du vet vad dom heter. Det är jättesvårt om man inte jobbar med det i sin ordinarie situation. Men det går att träna upp, fråga gärna ofta i början av turen. Alla deltagare har förståelse för det i början och ingen tar illa upp för det. Låt det bli en liten period i början som ni helt koncentrerar er på vad dom heter medan ni går igenom rutinmässiga saker.

Tala långsamt och tydligt

Försök att med så få ord som möjligt instruera olika saker. Det är mycket som är nytt för dom flesta deltagarna och dom blir som "bedövade" i öronen. Kombinera helst orden med fysisk aktivitet. Se även till att alla hör vad du säger, och ser vad du visar, innan du sätter igång. Detta kan vara nog så svårt en blåsig dag på sjön eller i en simhall med dålig akustik. Här är det viktigt att alla är tätt samlade och uppmärksamma - vänta tills så är fallet, låt dig inte stressas till att börja för tidigt.

Ha en neutral attityd

Försök att undvika att hamna i diskussioner om vilken kajak som är bäst osv. Ni befinner er i en position där deltagarna gärna lägger saker som ni säger på minnet. Tyvärr blir då kontroversiella åsikter eller uttalanden ryckta ur sitt sammanhang och deltagarna bär med sig en uppfattning som inte riktigt stämmer när du hör det igen, vid ett annat tillfälle.

Var noga med att berömma eleverna/ deltagarna

Deltagarna blir osäkra, tveksamma och oroliga om ingen uppmuntran ges. Försök skapa en positiv stämning tillsammans med deltagarna. Man kan berömma nästan vad som helst med ett gott resultat. Så var inte rädda för att slänga ut lite komplimanger hit och dit.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 4 av 15

Undvik att bli irriterad eller få ett överlägset tonfall

Vissa människor känns helt omöjliga, känner du så mot någon, stanna till och tänk på din roll som instruktör så går det lättare. Prata gärna med din medinstruktör, det kan hända att han/hon kan hantera den personen på ett bättre sätt.

Sträva efter små grupper

Många deltagare per instruktör begränsar era möjligheter både i undervisande och säkerhetsmässigt hänseende. Tänk alltid efter före turen eller träningen vad ni vill kunna göra med gruppen; för vissa aktiviteter är två till tre deltagare per instruktör ett säkerhetsmässigt maximum medan det i andra fall kan gå bra med upp till tio stycken deltagare. Försök att undvika att vara ensam instruktör; vid ett tillbud är dina handlingsalternativ i så fall starkt beskurna, om du överhuvud har några kvar! Kanotcentraler och andra kommersiella organisationer samt även ideella organisationer kan ibland ha en annan uppfattning, ofta av ekonomiska skäl. Det kan ställa er i ett dilemma där ni måste välja om ni vill hålla turen eller inte. Tänk då på att det är på er ansvaret hänger om alla kommer hem levande eller inte. Det är ni som får sitta i polisutredningar och förklara hur det hela har gått till. Det är ni som får bära med er minnen resten av livet, med tankar som – Om jag bara hade gjort så eller så? Även om det troligen är arrangören som får bära det juridiska ansvaret, så är det ni som får bära det moraliska ansvaret inom er.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 5 av 15

Turledning

Att paddla i grupp

Långfärdspaddling i grupp är en lagsport! Hur ofta hör man inte långfärdspaddlare säga att de aldrig i livet skulle ge sig ut på en överfart ensam, utan att man alltid skall vara en grupp; gruppen anses ge en ökad säkerhet. Om man tittar lite närmre på denna säkerhet så finner man att den i många fall endast är psykologisk. Gruppen utgör en reell säkerhet endast i de fall då den fungerar som ett lag där man ser efter varandra och kan hjälpa varandra i kritiska situationer. Detta förutsätter att man har nödvändig kunskap och utrustning, i annat fall blir tryggheten bedräglig och man ger sig kanske ut i en situation som man - dvs. gruppen - inte klarar av!

Grupp paddling - Solopaddling

Att paddla ensam innebär att även bagatellartade händelser kan bli besvärliga eller t.o.m. farliga. Gruppen ger större säkerhet, förutsatt att den utnyttjas rätt. Detta innebär att man efter bästa förmåga försöker utröna gruppens prestanda och svaga länkar innan turen.

Under turen gäller det att utnyttja gruppens säkerhetspotential och att alla deltagare förstår att man utgör en del i denna säkerhet. Genom att hålla uppsikt på varandra efter symptom på: trötthet, hypotermi, skador, balansproblem, osv., inte låta grupstrycket lura med dig på något du egentligen inte vill och anpassa turen efter den för tillfället svagaste länken i kedjan kan man uppnå en hög säkerhetsnivå; om inte så kan det vara säkrare att paddla ensam. Då måste du visserligen ta allt ansvar själv men besluten är också helt dina egna.

Grupp paddling - Paddla "i - hop"

Individerna måste fungera som dynamiska delar i gruppen och inte som ett gäng kanoister som råkar vara på väg åt samma håll! Gruppen skall alltid fungera som ett samspel. Ett samspel som ser olika ut beroende på typ av grupp.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 6 av 15

Typer av grupper

Ledd tur med i förväg definierade ledare och dessas befogenheter och med vanligtvis stor skillnad i kunskapsnivå mellan ledare och deltagare, och i många fall även mellan deltagarna. Denna typ är vanligast vid organiserade turer av klubbar, kanotcentraler o.d. som vanligen vänder sig till nybörjare alternativt nya typer av paddling för vana paddlare.

Å andra sidan **kamratturer** utan i förväg utsedda ledare och med mer lika kunskapsnivå mellan deltagarna som är vanliga vid mer informella sammanhang inom klubbar. Jämna grupper är dock mycket mer ovanliga än man tror; olikheter i fysisk styrka, erfarenhet, mål med turer osv. visar sig tyvärr oftast först på vattnet.

Varför paddla i tät gruppering?

Undvika att deltagarna paddlar olika vägar och kommer bort från varandra. Räddningsmanövrar går fortare att utföra; den kapsejsade behöver inte ligga onödigt länge i vattnet, med risk för nedkylning och tilltagande panik, då räddaren hinner fram fortare. Kommunikationen mellan deltagare går smidigare, och fortare, vilket ibland kan vara av största betydelse, både ur bekvämlighets- och säkerhetssynpunkt. En tät sammanhållen grupp gör det möjligt eller åtminstone enklare för övrig båttrafik att välja väg. Ett viktigt mentalt stöd för deltagare som känner sig osäkra, rädda eller trötta. Att hela tiden ligga efter och försöka paddla ifatt är förödande för tekniken (för en paddlare som troligen inte har en speciellt bra teknik till att börja med).

Vanliga olämpliga beteenden vid paddling i grupp

Oförmåga eller ovilja att hålla uppsikt horisonten runt, vilket bl.a. leder till att gruppens medlemmar kommer onödigt långt isär. Speciellt då kön av någon anledning måste stanna upp eller sänka tempot, splittras gruppen upp om täten inte uppmärksammar detta utan fortsätter. Denna oförmåga att hålla "koll" åt alla håll regelbundet tilltar än mer då omgivningen "hårdnar till", t.ex. då vind eller vågor ökar, varför gruppen oftast splittras upp just då den tajtare gruppen behövs som bäst.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 7 av 15

Oförmåga eller ovilja att acceptera att när man väl är på vattnet - sitter man i samma båt - och får då gå efter de förutsättningar som faktiskt gäller. Vilket inte behöver stämma överens med det man kom överens om innan. Turens längd, fart och svårighet måste naturligtvis anpassas efter de svagaste paddlarna i gruppen liksom efter väderlek o.d.

Avviker från gruppen (för gott eller för en avstickare) utan att underrätta övriga deltagare (speciellt ledaren i det fall det rör sig om en ledd tur).

Avviker/vill avvika från gruppen utan att göra klart för sig att man kan utgöra en viktig del av gruppen ur säkerhetssynpunkt.

Startar från läger eller rastplats utan att kontrollera att hela gruppen är beredd eller ledaren har gett klartecken.

Ovanstående bottnar alltsammans i avsaknad av insikten att (den rätt använda) gruppen utgör en viktig säkerhetshöjande faktor; man inser egentligen inte alls skillnaden mellan att paddla i grupp och att paddla ensam.

Gruppstrukturer

Köman - Tätman

Kömannen är den mest erfarne paddlaren, går sist och övervakar gruppen, kommer först fram till problem,

Tätmannen är den näst mest erfarne paddlaren, håller samman gruppen genom att hålla rätt tempo och håller ögonkontakt med kömannen med jämna & täta mellanrum. Denna gruppstruktur är mycket lämplig vid ej för stora grupper (<20) och ej för svåra sjöförhållanden.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 8 av 15

Buddy-system

Om köman-tätman-systemet ovan inte räcker till för att hålla ihop gruppen kan den kompletteras med en underindelning av gruppen i små delgrupper om 2-4 deltagare, som får till uppgift att hålla ögonen på varandra och att hålla ihop.

Centrumpaddlare

En av paddlarna i gruppen fungerar som "centralfigur", vilken övriga i gruppen har som referenspunkt; man kan ligga före eller efter denne person, men måste hela tiden vara beredd att samlas kring denne.

Alla ser till alla

Detta system går ut på ett decentraliserat ansvar och det förutsätter att:

- Gruppen är homogen vad gäller kunskap.
- Gruppmedlemmarna är vana att paddla med varandra.
- Alla i gruppen är medvetna om att man paddlar med dessa premisser.
- Alla i gruppen har kunskapen och viljan att leva upp till sin del av det kollektiva ansvaret.
- Gruppen är ej för stor.

Övrigt om gruppstruktur

Kontrollräkning; som ansvarig skall du alltid veta antalet deltagare – och kontrollräkna med jämna mellanrum!

Utkik horisonten runt är ett krav på sjön. Detta inte endast för att hålla reda på annan båttrafik, utan även en förutsättning för uppsikt över medpaddlare och annalkande väder. Som köman skall du speciellt tänka på att hålla utkik bakåt och åt sidorna.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 9 av 15

Att tänka på som turledare

Det finns en del saker som kan vara bra att känna till för att en grupptur skall bli lyckad för alla, även för oss instruktörer. För deltagarnas del kan händelser som vi instruktörer kanske tycker är oväsentliga bli fasliga minnen i flera år framöver. Så här kommer några tips för att undvika det.

Dela gärna upp gruppen om den är ojämn.

Det är lika viktigt att ta hänsyn till dom som paddlar fortare som dom som paddlar långsammast, båda ytterligheterna har behov att trivas med turen.

Ta aldrig ut gruppen till din maximalnivå.

Alltså håll dig till dom förutsättningarna där du behärskar situationen så pass att du kan ägna din uppmärksamhet åt dom andra i gruppen. Har du "fullt upp" har du passerat den nivån rejält.

Håll gruppen tätare om det blåser

Tänk på att kommunikationen och gruppens rörlighet försämras allteftersom vinden ökar.

Upptred på ett tryggt sätt

Ibland räcker det att paddla intill någon som är orolig och prata lite grann om allt möjligt. Är det svårt att få kontakt kan man prova det i intervjuform.

Se till att alla lyssnar på dig. att alla lyssnar på dig

Om du vill säga något till alla i gruppen får du påkalla uppmärksamhet först så att alla har möjlighet att avsluta vad dom håller på med innan du säger vad du vill ha sagt.

När du är på vattnet är det lättast att be alla samlas i en solfjäder, alternativt i en flotte om vind och vågor gör det svårt att ligga i solfjäder.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 10 av 15

Delge alla din plan för turen

Det blir enklare att hålla ihop gruppen om alla vet hur man har tänkt paddla. Tänk på att vid överfarter utse en paddlare som centumpaddlare; om var och en tar sitt rikt-
märke – även om det är samma – så kommer gruppen att spridas ut!

Låt alla ta paus

Vänta in hela gruppen och vänta lite till så att alla i gruppen får en chans att vila. Annars får dom snabbaste den längsta vilan och dom långsamma nästan ingen alls, dom är minst lika trötta. Det är inte ovanligt att dom snabbaste tar initiativet och vill iväg igen så fort alla är ikapp. Stå på er och låt alla vila. Ha gärna lite vatten och godis eller dylikt lätt tillgängligt som du kan bjuda på när deltagarna börjar bli griniga, rädda, trötta. Ibland kan dom som blir trötta få väldigt ont någonstans, stanna då och vila, ät något, dra någon bra historia så att dom återfår sina krafter. Var vaksam på tecken snarare än vad dom svarar på dina frågor.

Ändra kvällsläger om någon i gruppen inte orkar

Är det så att det börjar bli för tungt i gruppen, ändra hellre kvällsläger, än att ta er fram till varje pris. Det är inte alltid så bra att ha en lägerplats iordningställd från land, ett fast mål dit man skall. Genom att gå igenom kartan för att finna lämpliga reservvägar kan man korta ner turen. Då är det bra att ha alla tillbehör till övernattningsmed sig i gruppen.

Utnyttja vinden om möjligt

Kolla upp hur det skall blåsa på väderleksrapporten. Titta på kartan. Lägg helst upp turen så att ni avslutar i medvind. Eller undviker de allra blåsiga ställena. Försök att tälta i lä.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 11 av 15

Lita på din intuition

Hamnar du i en situation där du måste besluta om det är lämpligt eller ej att göra en överfart. Känns det osäkert, lägg ner och ändra kurs, bli ej övertalad av dom andra. Lita vid ett tillbud på dig själv och din instruktörskollega.

Osäkerhet

Att ha vågskräck innebär inte alltid att man är rädd för att drunkna. Bara att vara den som ställer till besvär för resten av gruppen kan vara nog så stressande för många. Ibland träffar man på personer som är väldigt tuffa och kaxiga på ett störande sätt. Kaxighet tyder på osäkerhet. Bli istället kompis och måna om att visa olika saker för just honom / henne, hellre än att bli arg.

Om någon eller några kapsejsar, visa ej någon oro. Tänk på att ditt ansiktsuttryck visar vad du känner. Är du rädd sprider du rädsla, är du trygg sprider du trygghet osv. Tänk på att om det är flera som kapsejsar, har du tagit ut gruppen i något som är för mycket för dem. Du har alltså missbedömt gruppen. Kolla in dom tryggaste, eller personerna med mest paddelkänsla. Dom kan bli nyttiga vid eventuella problem som kan uppstå i gruppen. Lägg kontrollerat ansvar på deltagarna. Dom växer med uppgiften. Få deltagarna att hjälpa varandra ex hjälpas åt med att kliva i och ur kajaken, först upp på stranden hjälper dom andra, hjälpas åt med tälten osv. Tala gärna om sådant innan ni sticker iväg.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 12 av 15

Instruktion och undervisning

Allmänt

Empati är grunden för en trygg instruktör. Försök komma ihåg hur du själv kände när du var nybörjare, detta kan vara svårt; minnena är gärna lite förskönade. Humor är viktig som ett spänningslösande medel i en situation som uppfattas som ny och ovan av eleverna. Skratta dock aldrig åt någon skratta bara med.

Visa saker på ett positivt sätt

Börja inte en demonstration med att visa de vanligaste felen, det kommer att leda till att det är just dessa som eleven kommer ihåg! Visa istället ett mycket väl utfört och tydligt exempel utan onödiga detaljer.

Tänk på att alla elever är olika och lär sig olika fort

Det krävs mer uppmuntran för dem som har det lite svårt. Försök att ställa upp individuella mål för varje elev, på så sätt kan alla vara nöjda med det som de uppnått. Om alla elever i en grupp får samma mål att uppnå kommer de med sämst förutsättningar att vara missnöjda för att de inte har uppnått målet och de med bäst förutsättningar att bli uttråkade därför att de inte har fått en tillräckligt svår och stimulerande uppgift.

Det är bättre att lära sig enklare saker bra än att hasta vidare med mer teknik

Vid för snabbt avancemang genom nivåerna drabbas eleven lätt av bakslag och när då grunderna inte är ordentligt lagda så ramlar eleven gärna ner fler nivåer, vilket kan vara mycket demoraliserande.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 13 av 15

Upprepa ej instruktioner för länge

Det är lätt att låsa sig vid för mycket information. Detta leder bara till att eleven får för mycket att hålla reda på och troligen glömmer dom grundläggande detaljerna som du började med att tala om. Kom ihåg att alltihop är nyheter för eleven. För mycket prat och demonstration från din sida leder även till att eleverna tappar koncentrationen. Målet med undervisning är alltid att eleverna skall vara aktiva, tänk på devisen: "jag hör jag glömmer, jag ser jag kommer ihåg, jag gör jag kan".

Använd flera metoder

Det är viktigt att du som lärare och instruktör utvecklar ett flertal helt olika sätt att lära ut på; har du bara ett sätt och din elev inte förstår eller klarar av övningen så kan ni inte gå vidare. Är ni fler instruktörer så kan man i ett sådant läge byta instruktör för att få en annan infallsvinkel som kanske passar eleven bättre.

Praktisk instruktion i bassäng eller utomhus

Vattenvana och räddningsmetoder

Vattenvana är grundläggande för all kunskapsinhämtning vid kajakpaddling; om man hela tiden känner skräck eller obehag inför tanken att kapsejsa och komma under vattnet försvåras eller omöjliggörs inläringen av nya paddeltekniker och paddling i svårare förhållanden än man är van vid. Det är alltså av avgörande betydelse att eleven blir av med sin eventuella vattenrädsla innan du går vidare med andra övningar.

Instruktören kan aldrig med ord förklara att det är helt ofarligt att sitta upp och ner i en kajak under vattnet. Din uppgift är att skapa en så trygg miljö som möjligt runt eleven när han/hon praktiserar.

Det är lättare för nybörjaren att vara blöt innan man börjar träna evakueringar. Att göra kullerbyttor i vattnet kan vara ett bra sätt för instruktören att se hur pass mycket tid dom olika eleverna behöver för vattenvaneträning.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 14 av 15

De som har vattenskräck hittar ofta flera olika ursäkter för att slippa göra det dom är rädda för, ex kan ej doppa huvudet pga. linserna, problem med öron e.dyl. Försök hitta lösningar tillsammans som känns tryggt för eleven.

Övningar utomhus kortar ner träningstiden avsevärt på grund av avkylningen även om det är "varmt" i vattnet och deltagarna har vådräkt. Tänk på att avkylning sänker om-
dömet.

Var noga med att poängtera detaljerna vid räddningsövningar i bassäng även om dom är svåra för eleven att förstå när det är lugnt och platt varmt vatten.

Använd alltid flytväst vid bassängträning, det ger övning i att kontrollera sin kropp i vattnet och förstå effekten av den i alla övningar.

Paddelteknik

Vid instruktion i paddelteknik är det viktigt att du motiverar paddeldragen genom att ge exempel på användningsområde och vad som skiljer draget från eventuellt liknande paddeldrag.

Bygg upp mer komplicerade drag i delar som sedan sätts ihop till det färdiga draget. Fokusera på några få delar i paddeldraget åt gången, annars riskerar allt att bli halvdant.

Utnyttja paddeldrag som liknar det du vill lära ut och modifiera dessa, t.ex. från sidoförflyttning till kontrung eller lågt stöd till bakåtpaddling. Se gärna till att paddeldragen hänger ihop vid en längre övning som t.ex. att dom kan utvecklas ur varandra eller har liknande användningsområden.

Instruktörspolicy

Version 2000-09-20, SJ, redigerad 2005-03-19 JM

sidan 15 av 15

Träna upp en egen teknik som präglas av tydlighet och balans, det sistnämnda i både bokstavlig och bildlig betydelse; draget skall inte se konstlat eller ansträngt ut när du utför det. Tydligheten i din teknik är viktig för att dina elever lätt skall kunna ta efter.

Var noga med att poängtera att det inte finns enkla och komplicerade paddeldrag, utan bara mer eller mindre bra utförda paddeldrag; man kan alltid förbättra sin teknik på alla områden. När eleverna har lärt sig grunderna är det viktigt att de lär sig att kombinera ihop paddeldragen i sekvenser där målet är att man inte skall märka några skarvar mellan de enskilda dragen.

Föreläsning

En föreläsningssituation kan vara allt från att du förklarar skäddans funktion vid lägerelden efter dagens paddling, till att du ger en regelrätt föreläsning i navigation i en lektionssal. Skillnader vad gäller ämnets omfattning, tillgängliga hjälpmedel och den tid du har till förfogande skiljer sig markant i de båda situationerna, men de grundläggande kunskaperna som du behöver är desamma.

Försök att använda alla pedagogiska hjälpmedel som finns tillhands för att åskådliggöra det du säger, det kan vara allt från OH-apparat till pinnar och kottar.

Anknyt i så stor grad som du kan till praktisk erfarenhet som du vet att eleverna har, annars blir kunskapen lätt teoretisk och svår för eleverna att tillämpa.

Exemplifiera alltid teorimoment och låt eleverna göra praktiska övningar där de får tillämpa teorin, det brukar vara först då som frågorna kommer!

Undvik för långa föreläsande moment, där deltagarna endast sitter och lyssnar; bryt av ofta med övningar som aktiverar eleverna.