

Utvärderingsmall för GrundSäkerhet

Version 2005-01-05, SJ

sida 1 av 2

Deltagarens namn:

Instruktörens underskrift:

Namnförtydligande: Datum:

Introduktion

Detta är en mall som fylls i av instruktören under kursen. En kopia kan om så önskas delas ut till deltagaren.

De olika kolumnerna i tabellerna under de olika rubrikerna har följande betydelse:

Kolumn 1:	Kolumn 2:	Kolumn 3:
Här står en kortfattad beskrivning.	Här står en av fyra bokstavskoder: M = Mycket bra. G = Godkänt T = Träna mer på. E = Ej kontrollerad.	Här fyller instruktören i eventuella kommentarer.

Färdigheter på vattnet.

<i>Paddelteknik</i>		Kommentar
I- och urstigning vid strand och brygga eller klippa.		
Paddla rakt fram hyfsat korrekt.		
Bra sittställning i kajaken.		
Svänga med hjälp av ytterdrag.		
Bromsa snabbt med bibehållen kurs.		
Backa med full kontroll bakåt.		
Sidledes förflyttning på minst ett sätt.		
Akterligt styrtag på båda sidorna.		
Kanta kanoten och svänga.		
Lågt stöd båda sidorna.		
Kunna visa högt stöd, behöver dock ej behärskas.		
Bogsera.		
Lägga sig i flotte.		

Utvärderingsmall för GrundSäkerhet

Version 2005-01-05, SJ

sida 2 av 2

Kapsejsning, evakuering och flottöruppgång.		
Kapsejsning, evakuering och kamraträddning.		
Utföra en kamraträddning av kapsejsad paddlare.		

Övrigt

Orientera sig med hjälp av karta/sjökort och kompass.		
Sjövägsregler, framför allt med avseende på väjningsplikt.		

Färdigheter teori

Detta moment går igenom och testas muntligen eller skriftligt eller om så önskas i tillämpliga delar på vattnet.

Tömma en vattenfylld kajak utan skott.		
Utrustning som alltid ska medföras avsett turens längd.		
Hur skädda och roder fungerar.		
Hur ett bra bogsersystem ser ut.		
Hur vågor reflekteras mot land och effekter som då uppstår.		
Hur kajaken reagerar vid sjögång från olika håll.		
Vad man bör tänka på vid frånlandsvind.		
Hur man ser, under färd, att någon är rädd eller mår dåligt.		
Diagnos och åtgärder mot blåsor, kramp, somnade ben, solbränna samt smärtor i handled, armbåge, axel och rygg under färd.		
Bestämmelser för säl- och fågelskyddsområden.		