



FRILUFTSFRÄMJANDET
Riksorganisationen, 2023-03-15

Friluftsakademien – vår utbildningsorganisation

Utbildningsplan

Kanadensare från intro till steg 3

Innehåll

| | | |
|-----|---|----|
| 1.1 | Inledning | 4 |
| | Vårt uppdrag | 4 |
| | ledare i Friluftetsfrämjandet | 4 |
| | Ledarskap och Metodik | 5 |
| | Kvalitetssäkring och uppföljning | 6 |
| | Så använder du utbildningsplanen | 6 |
| 1.2 | Kanadensarledare påbyggnad steg 0 | 7 |
| | Praktiska förutsättningar för blivande kanadensarledare | 7 |
| | Övergripande utbildningsmål påbyggnad | 7 |
| | Utbildningens omfattning | 7 |
| | Utbildningens innehåll | 7 |
| | Ledarskap | 7 |
| | Kunskap och teknisk färdighet | 8 |
| | Utbildningens avslutning | 8 |
| | Litteratur | 8 |
| 1.3 | Kanadensarledare steg 1 | 9 |
| | Praktiska förutsättningar för blivande kanadensarledare | 9 |
| | Övergripande utbildningsmål för blivande kanadensarledare | 9 |
| | Utbildningens omfattning | 9 |
| | Utbildningens innehåll | 9 |
| | Ledarskap | 10 |
| | Kunskap och teknisk färdighet | 10 |
| | Utbildningens avslutning | 11 |
| | Litteratur | 11 |
| 1.4 | Kanadensare: Steg 2 Långfärd | 12 |
| | Förutsättningar | 12 |
| | Övergripande utbildningsmål | 12 |
| | Utbildningens omfattning | 12 |
| | Utbildningens innehåll | 12 |

| | |
|--|----|
| Kunskap och färdighet | 13 |
| Utöver tekniska färdigheter ska deltagaren:..... | 13 |
| Utbildningens avslutning..... | 14 |
| 1.5 Kanadensare: Steg 3 strömmande vatten..... | 15 |
| Förutsättningar..... | 15 |
| Övergripande utbildningsmål..... | 15 |
| Utbildningens omfattning..... | 15 |
| Utbildningens innehåll..... | 16 |
| Mål för Kunskap och färdighet | 16 |
| Litteratur..... | 18 |

Utbildningsplan

Kanadensare från intro till steg 3

Att utbilda sig till ledare inom Friluftsförbundets verksamhetsgren Kanadensare är roligt, utvecklande, spännande och lärorikt på många sätt. Som kursledare utvecklas du i att leda dig själv och andra. Som grund för utbildningen finns denna utbildningsplan. Utbildningsplanen tydliggör målens innehåll och vad deltagaren ska uppnå i utbildningen. De första rubrikerna i denna utbildningsplan är gemensamma för samtliga utbildningsplaner inom Friluftsakademien.

1.1 Inledning

Friluftsförbundet är en demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation. Sedan 1892 har vi främjat friluftslivet och värnat allemansrätten.

Vi skapar roliga, trygga och lärorika äventyr – på fjället, vattnet, snön, isen, i skogen och i gläntan runt hörnet. Året runt och för alla.

VÅRT UPPDRAG

Vi har tagit på oss uppdraget att bidra till ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen, genom friluftsliv.

LEDARE I FRILUFTSFRÄMJANDET

I Friluftsförbundets aktiviteter står friluftsupplevelser i centrum. Friluftsförbundet bedriver ledarledd friluftsverksamhet för alla åldrar året runt. Vi vill att deltagarna i våra aktiviteter:

- ska få en upplevelse som lockar till nya friluftsupplevelser
- ska få kunskaper som gör att de vill fortsätta att utvecklas
- ska känna sig trygga och sedda så att de återkommer till våra aktiviteter.

Ledarna företräder Friluftsförbundet i mötet med deltagarna/medlemmen.

Ledaren möjliggör och skapar förutsättningar för deltagarnas utveckling och friluftsupplevelser. Ledaren behöver ha ett genomtänkt förhållningssätt till ledarskapet när det gäller att möta deltagare med olika behov och på olika nivåer samt att stimulera deltagarens utveckling och upplevelser.

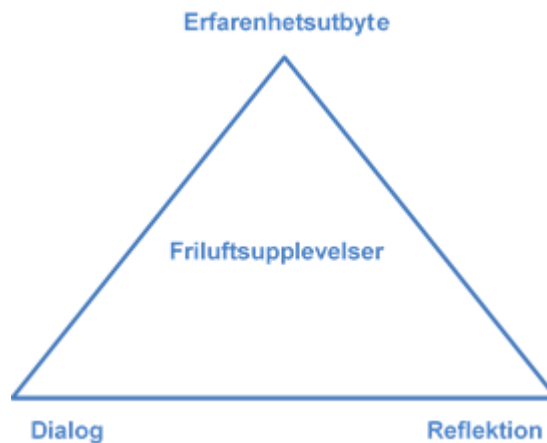
Friluftsförbundets ledarskap utgår från tre samverkande delar 1. kunskap, 2. färdigheter och 3. att leda. Dessa tre delar samverkar alltid och ledaren hjälper deltagaren att utveckla sin kunskap genom att omsätta den i praktiken. Ledaren utgår från gruppens erfarenheter och genom dialog och reflektion kan upplevelsen eller kunskapen förstärkas. I utbildningarna tränas alla olika delar kontinuerligt.

LEDARSKAP OCH METODIK

Friluftsförbundets ledarskap och metodik kännetecknas av friluftsupplevelser, dialog, reflektion och erfarenhetsutbyte, där friluftsupplevelser står i centrum. Varje ledare får möjlighet att utveckla sitt ledarskap, sin kunskap och sitt förhållningssätt i relation till deltagarna och deras upplevelse.

Utbildningsinsatserna bygger på ett reflekterande arbetssätt. De blivande ledarna får tillfälle att enskilt och i grupp reflektera över sitt ledarskap. Genom dialog, reflektion och erfarenhetsutbyte fördjupas deltagarnas förståelse för det egna ledarskapet, deltagarna och deras upplevelse. Deltagarna integrerar ny kunskap med egna och andras erfarenheter för ett ökat lärande. Som ledare vill vi stimulera egen nyfikenhet och uppmuntra till att lära så att vi kan utvecklas tillsammans. För att uppnå detta används olika metoder och arbetssätt beroende på verksamhetsgren.

Att öka självkännedomen är ett viktigt inslag i alla utbildningar. Ökad förståelse för hur jag påverkas och påverkar andra i mitt sätt att vara och kommunicera innebär att insikten om det egna ledarskapet fördjupas.



KVALITETSSÄKRING OCH UPPFÖLJNING

Utbildningsinsatserna är en viktig del i Friluftsförbundets arbete med att kvalitetssäkra alla ledarledda aktiviteter. Alla utbildningsplaner fastställs på riksnivå.

För att få en god bild av vad ledaruppdraget innebär, uppmuntras blivande ledare att vara hjälpledare innan ledarutbildning påbörjas.

Det är också viktigt att kvalitetssäkring genomförs enligt styrdokument Friluftsakademin och styrdokument ledare. I detta styrdokument framgår hur ledare utses och ska utbildas samt fortbildas.

Samtliga utbildningar ska utvärderas efter genomförandet och resultatet ska följas upp – se styrdokument Friluftsakademin.

SÅ ANVÄNDER DU UTBILDNINGSPLANEN

Alla mål ska vara uppfyllda i utbildningsplanen. Utbildningsledaren väljer själv metoden för hur målen nås.

Flera mål kan integreras i ett kurspass men det är viktigt att regelbundet återkoppla och förtydliga målen för deltagarna så att de ser och förstår måluppfyllelsen. I samband med t ex ett pass som handlar om att hitta en lägerplats vävs många delmål in, t ex:

- paddelteknik
- säkerhet
- utrustning
- allemansrätt
- Friluftsförbundets förhållningssätt och värderingar
- friluftsmat
- kniv & yxa

Vid dagens slut återkopplar vi till utbildningsplanens olika mål som uppnåtts i samband med dagens aktiviteter.

Utbildningsledaren ska använda sig av Friluftsförbundets syn på ledarskap och metodik i alla moment under utbildningen. Genom utbildningsledarens förhållningssätt kan deltagaren se och förstå hur han/hon själv kan agera och möta sina blivande deltagare.

Friluftsförbundet använder sig av tre nivåer för uppfyllnad av utbildningsmålen:

Färdighet - förmåga att under realistiska förhållanden lösa en uppgift på ett godtagbart sätt

Kunskap - förmåga att detaljerat och på ett i huvudsak riktigt sätt redogöra för något

Kännedom - förmåga att allmänt och på ett i huvudsak ha en uppfattning om något

1.2 Påbyggnad intro steg 0

PRAKTISKA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR BLIVANDE KANADENSARLEDARE

Deltagaren ska:

- vara medlem i Friluftsförbundet och minst 18 år
- ha den genomgått den interaktiva värdegrundsbildningen
- vara anmäld eller rekommenderad av lokalavdelningen
- ha grundläggande kunskaper om kanadensarpaddling
- kunna simma 200 meter och doppa huvudet under vattnet
- Ha genomgått en annan ledarutbildning inom Skogsmulle och skogens värld eller Vildmarksäventyr

ÖVERGRIPANDE UTBILDNINGSMÅL PÅBYGGNAD

- att ha kunskap om sin betydelse som ledare i Friluftsförbundet
- att efter genomgången utbildning ha färdighet att leda sin egen grupp inom vildmarksäventyr i Friluftsförbundet på ett säkert sätt i skyddade kända vatten
- att ha fått kännedom om paddeltekniker
- att ha kunskap om räddningstekniker
- att ha kännedom om dialog och reflektion i ledarrollen runt kanadensarpaddling

UTBILDNINGENS OMFATTNING

Utbildningen ska genomföras under minst 1 dag och med fördel kan övernattning ingå. Det kan förekomma en distansträff före utbildningen.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

Dessa moment skall behandlas under utbildningen

LEDARSKAP

- Kunskap om att planera en paddelaktivitet i skyddade och kända vatten, där följande delmoment ingår:
 - Göra en säkerhetsplan
 - Känna till rutinerna vid en incidentrapportering
 - Hantera utrustning
 - Inhämtat information om ev. bestämmelser i området, hänsyn som behöver göras
 - Kännedom om allemansrätten och naturskydd.
- Träna att leda på vatten.

- Träna på att instruera paddelteknik och konstruera övningar för att utveckla trygghet på vattnet för deltagare utifrån deltagarna förutsättningar
- Reflektera och pröva olika metoder för inläring och upplevelsebaserat lärande

KUNSKAP OCH TEKNISK FÄRDIGHET

Efter avslutad utbildning ska deltagaren ha kännedom om och färdigheter motsvarande europeiska paddelpassets grundläggande nivå gul vilket innehåller följande moment:

- Lyfta, bära och lägga i kanoten
- Paddling framåt
- Paddla bakåt och stanna
- Sidoförflyttning
- Förhindra vältning med lågt stöd
- Styra
- Vändning
- Paddla cirka 200 m och tillbaka till bryggan och stig ur kanadensaren
- Lagg kanoten säkert eller knyt fast
- Efter avslutad utbildning ha kunskap och färdigheter att undsätta paddlare som vält eller på annat sätt råkat illa ut. (grön nivå)
- Kunskap i att reflektera över situationer som kan uppkomma i de tänkta vatten som den planerade aktiviteten ska genomföras i, samt agera på ett adekvat sätt.

UTBILDNINGENS AVSLUTNING

Vid utbildningens slut skall utvärdering genomföras.
Deltagare skall efter godkänd utbildning erhålla ett intyg.

LITTERATUR

Handledning kanadensare, artikelnummer 48817

Ledarskap i kanot, artikelnummer 49908

Interaktiv utbildning värdegrund <https://www.friluftsframjandet.se/mina-sidor/friluftsakademin/>

Övrig litteratur

Canoeing - Ray Goodwin - Pocket, Engelska

Uteliv på sommaren, (Lars Fält)

Josef Hegart Grundläggande kanot [Paddla kanot, teknik grund](#)

1.3 Grundutbildning steg 1

PRAKTISKA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR BLIVANDE KANADENSARLEDARE

Deltagaren ska:

- vara medlem i Friluftsförbundet och minst 18 år
- ha den genomgått den interaktiva värdegrundsbildningen
- vara anmäld eller rekommenderad av lokalavdelningen
- ha en mentor i lokalavdelningen, eller annan lokalavdelning
- ha grundläggande kunskaper om kanadensarpaddling
- kunna simma 200 meter och doppa huvudet under vattnet

ÖVERGRIPANDE UTBILDNINGSMÅL FÖR BLIVANDE KANADENSARLEDARE

- att ha kunskap om sin betydelse som ledare i Friluftsförbundet
- att efter genomgången utbildning ha färdighet att leda en grupp paddlare i skyddat vatten i Friluftsförbundet på ett säkert sätt
- att ha fått kunskap paddeltekniker
- att ha kunskap om räddningstekniker
- att ha kännedom om dialog och reflektion i ledarrollen runt kanadensarpaddling
- Kännedom om hur en kurs för *steg 0, påbyggnad för ledare vildmarksäventyr* genomförs med inslag av paddelteknik, räddningsövningar och säkerhet

UTBILDNINGENS OMFATTNING

Utbildningen ska genomföras under minst två dagar och med fördel kan övernattnig ingå. Det kan förekomma en distansträff före utbildningen. Deltagaren kan behöva göra förberedelser hemma innan kurstillfället.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

Dessa moment skall behandlas under utbildningen

LEDARSKAP

- Kunskap om att planera en paddelaktivitet på skyddat vatten från ax till limpa, där följande delmoment ingår:
 - Aktivitetshanteraren – presentation av äventyr, anmälningsförfarande, rapportering.
 - Göra en säkerhetsplan
 - Känna till rutinerna vid en incidentrapportering
 - Planera turen i naturen med hjälp av karta, men även gps och app och kunna reflektera över vald metod
 - Hantera utrustning
 - Inhämtat information om ev. bestämmelser i området, hänsyn som behöver göras enligt allemansrätt och naturskydd
- Träna att leda på skyddat vatten
- Träna på att instruera paddelteknik och konstruera övningar för att utveckla trygghet på vattnet för deltagare utifrån deltagarnas personliga förutsättningar
- Reflektera och pröva olika metoder för inläring och upplevelsebaserat lärande

KUNSKAP OCH TEKNISK FÄRDIGHET

Efter avslutad kurs ska deltagaren ha personliga kunskaper och färdigheter motsvarande europeiska paddelpassets grundläggande nivå grön vilket innehåller följande moment:

- Lyfta, bära och lägga i kanoten
 - Effektiv paddling framåt
 - Paddla bakåt och stanna
 - Sidoförflyttning
 - Förhindra vältning
 - Styra
 - Vändning
 - Paddla tillbaka till bryggan och stig ur kanadensaren
 - Lagg kanoten säkert eller knyt fast den
 - Välta, samla ihop utrustningen, ta sig iland
 - Kamraträddning på djupt vatten
- Efter avslutad kurs ha färdigheter att undsätta paddlare som vält eller på annat sätt råkat illa ut
 - Kunskap i att reflektera över situationer som kan uppkomma i de tänkta vatten som den planerade turen ska genomföras i, samt agera på ett adekvat sätt
 - Kännedom i hur en kurs för *Pröva på kanadensare/Kanadensare steg 0, påbyggnad för ledare vildmarksäventyr* genomförs med inslag av paddelteknik, räddningsövningar och säkerhet

UTBILDNINGENS AVSLUTNING

Vid utbildningens slut skall utvärdering genomföras.
Deltagare skall efter godkänd utbildning erhålla ett intyg.

LITTERATUR

Handledning kanadensare, artikelnummer 48817

Ledarskap i kanot, artikelnummer 49908

Interaktiv utbildning värdegrund <https://www.friluftsfremjandet.se/mina-sidor/friluftsakademin/>

Övrig litteratur

Canoeing - Ray Goodwin - Pocket, Engelska

Uteliv på sommaren, (Lars Fält)

Josef Hegart Grundläggande kanot [Paddla kanot, teknik grund](#)

1.4 Steg 2 Långfärd

FÖRUTSÄTTNINGAR

Deltagaren ska:

- Vara medlem i Friluftsförbundet
- Ha godkänts på Friluftsförbundets kanadensarutbildning steg 1.
- Vara anmäld eller rekommenderad av lokalavdelningen.
- Ha ett effektivt utförande av paddeltekniker på väg mot blått paddelpass
- Ha erfarenhet av att leda grupper i kanadensare på skyddade vatten

ÖVERGRIPANDE UTBILDNINGSMÅL

- Att förstå sin betydelse som ledare i Friluftsförbundet.
- Att efter genomgången utbildning kunna leda en grupp paddlare inom Friluftsförbundet på ett säkert sätt på flerdagarsturer på större sjöar med sträckor av öppet vatten.
- Att ha fått erfarenhet av paddling samt teori och teknik på större sjöar i vind upp till 5 m/s
- Att ha tränat på och reflekterat över olika former av ledarskap.
- Att kunna göra en säkerhetsplan för en aktivitet. (Säkerhet och riskanalys i rådande miljö och skilda förhållanden.)

UTBILDNINGENS OMFATTNING

Utbildningen genomförs som en tillämpad färd under två och en halv dagar med övernattnig. Det ingår förberedelser i form av att studera kartor, kursmaterial, instruktionsfilmer före utbildningen. Det kan förekomma digital förträff.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

- Planera en paddelaktivitet med övernattnig, där följande delmoment ingår:
 - Aktivitetshanteraren – presentation av äventyr, nivå, förkunskaper, anmälningsförfarande, rapportering.
 - Göra en säkerhetsplan



- Planera turen i naturen med hjälp av karta/gps/app och kunna reflektera över varför vi valt just det verktyget.
- Hantera utrustning
- Allemansrätten vid paddling och lägerslagning. (Naturreservat och skyddade områdets specifika regler och skydd)
- Träna att leda en grupp på större sjö med oskyddade partier i vind upp till 5 m/s. Tillämpa **CLAP**. Öva ledarsituationer, strategier och vägval under färd.
- Träna på att hantera incidenter på öppet vatten.
- Träna på att instruera paddelteknik och konstruera övningar för att utveckla trygghet på vattnet för deltagare.
- Reflektera och pröva olika metoder för inläring, tex instruktion och upplevelsebaserat lärande.

KUNSKAP OCH FÄRDIGHET

Efter avslutad kurs ska deltagaren färdighet i följande moment:

- Lyfta, bära och lägga i kanoten. (Märka/landtransport)
- Rörelseeffektiv framåtpaddling med effektivt trim
 - Motvind, sidvind, medvind.
 - Färjning i vind.
 - Läsa vattnet i vind och vågor
- Säker landstigning i vågor, val av säker landstigningsplats
- Rörelseeffektiv bakåtpaddling,
- Svänga under fart, Sidoförflyttning under fart
- Häva obalans med stöttning
- Bogsering
- Kamraträddning

UTÖVER TEKNISKA FÄRDIGHETER SKA DELTAGAREN:

- Ha kunskap om risker med att paddla i vind och vågor
- Ha kunskap om hur man väljer bra landstigningsplats och lägerplats.
- Ha kunskap om utrustning för paddling på längre färder
 - Kanot, egenskaper hos olika typer och hur en kanot bör utrustas för paddling på öppet vatten. (fäste för linor, flythjälp)
 - Flytväst, kastlinor, öskar,
 - Paddel. Lämplig modell, +extra
 - Klädsel
 - Packa vattentätt
 - Surra eller inte surra fast packning i kanoten.
- Ha kännedom om hur man på ett säkert sätt kan ta hjälp av vinden för att segla med kanadensare.
- Kunna principen för räddning: Ropa, räcka, kasta, paddla, simma
- Känna till hur man ska agera om man välter långt från land.
- Känna till hur man hanterar och undviker nedkylning
- Kunna reflektera över situationer som kan uppkomma i de tänkta vatten som den planerade turen ska genomföras i, samt agera på ett adekvat sätt.
- Kunna analysera och utveckla paddlarens teknik.

UTBILDNINGENS AVSLUTNING

Vid utbildningens slut skall utvärdering genomföras.
Ledare skall efter godkänd utbildning erhålla ett intyg.

Litteratur

- Ledarskap i Kanot (FF)

•

Övrig litteratur

- Uteliv på sommaren, (Lars Fält)
- Canoeing (Ray Goodwin) eng

1.5 Steg 3 strömmande vatten

FÖRUTSÄTTNINGAR

Deltagaren ska:

- Vara medlem i Friluftsförbundet
- Bör ha godkänts på Friluftsförbundets kanadensarutbildning steg 1 och 2 eller har motsvarande kunskaper i Friluftsförbundets ledarskap i kanadensare
- Vara anmäld eller rekommenderad av lokalavdelningen.
- Ha ett effektivt utförande av paddeltekniker motsvarande blått paddelpass.
- Ha erfarenhet av paddling i strömmande vatten (klass 2) dvs. kunna gå in och ut ur bakvatten samt att färja kanoten framlänges och baklänges
- Ha erfarenhet av att leda grupper i kanadensare.
- *Ha kunskaper motsvarande GSRT utbildning. (Grundläggande Säkerhet och räddningsteknik)?*
- *Genomgått en förstahjälpen utbildning gärna med inriktning mot paddling*

ÖVERGRIPANDE UTBILDNINGSMÅL

- Att förstå sin betydelse som ledare i Friluftsförbundet.
- Att efter genomgången utbildning kunna leda en grupp paddlare inom Friluftsförbundet på ett säkert sätt på strömmande vatten. (klass 1-2)
- Att ha fått erfarenhet av paddling samt teori och teknik på strömmande vatten.
- Att tränat på och reflekterat över olika former av ledarskap.
- Säkerhet, riskanalys och strategier i rådande miljö och skilda förhållanden.
- Kunna analysera och utveckla paddlarnas teknik

UTBILDNINGENS OMFATTNING

Utbildningen genomförs i två delar under minst 2+2 dagar.

Första delen på minst 2 dagar innehåller teknik och säkerhetsträning i klass 2 forsmiljö.

Andra delen genomförs som en tillämpad färd under minst två dagar med övernattnig. Det ingår förberedelser i form av att studera kartor, kursmaterial, instruktionsfilmer, göra en säkerhetsplan före utbildningen.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

Dessa moment skall behandlas under utbildningen.

Ledarskap

- Planera en paddelaktivitet med övernattnig, där följande delmoment ingår:
 - *Aktivitetshanteraren – presentation av äventyr, nivå, förkunskaper, anmälningsförfarande, rapportering.*
 - Göra en säkerhetsplan
 - Planera turen i naturen med hjälp av karta/gps/app och kunna reflektera över vald metod
 - Hantera utrustning
 - Allemansrätten vid paddling och lägerslagning. (Naturreservat och skyddade områdens specifika regler och skydd)
- Träna att leda en grupp på strömmande vatten med forsar klass 1-2. Tillämpa

CLAP

(Öva ledarsituationer, strategier för vägval under färd.)

- Träna på att hantera incidenter i strömmande vatten.
- Träna på att instruera paddelteknik och konstruera övningar för att utveckla trygghet på vattnet för deltagare.
- Reflektera och pröva olika metoder för inläring, tex instruktion och upplevelsebaserat lärande.

MÅL FÖR KUNSKAP OCH FÄRDIGHET

Att efter avslutad kurs ska deltagaren vara färdighet i följande moment:

- Lyfta, bära och lägga i kanoten. (Mårka/landtransport)
- Rörelseeffektiv framåtpaddling med effektivt trim
- Rörelseeffektiv bakåtpaddling,
- Svänga under fart, Sidoförflyttning under fart
- Häva obalans med stöttnig
- Hantering av strömmande vatten, gå in och ut ur bakvatten.
- Färjning både framlänges och baklänges
- Landstigning strömmande vatten.
- Bogsering
- Kamraträddning i strömmande vatten

Utöver tekniska färdigheter ska deltagaren:

- Ha kunskap om hur man läser vattnet i forsar och identifiera farliga hinder.
- Ha kunskap om utrustning för paddling i strömmande vatten
 - egenskaper hos olika kanot typer och hur en kanot bör utrustas för strömmande vatten. (fäste för linor, extra flythjälp)
 - Flytväst, hjälm, kastlinor, karbiner
 - Paddel. Lämplig modell,
 - Klädsel
 - Packa vattentätt
 - Surra eller inte surra fast packning i kanoten.
- Ha kännedom om hur man använder linor. Tåga/lina
- Kunna principen för räddning: Ropa, räcka, kasta, paddla, simma
- Kunna använda en kastlina
- Kunskap om och pröva på hur man ska göra om man måste simma i en fors
- Känna till hur man kan dra loss en kanot som fastnat

- Kunna reflektera över situationer som kan uppkomma i de tänkta vatten som den planerade turen ska genomföras i, samt agera på ett adekvat sätt.
- Kunna analysera och utveckla paddlarens teknik.

Utbildningens avslutning

Vid utbildningens slut skall utvärdering genomföras.

Kursdeltagare skall efter godkänd utbildning erhålla ett intyg.

LITTERATUR

- Ledarskap i Kanot (FF)
 -
- Övrig litteratur
- Uteliv på sommaren, (Lars Fält)
 - Canoeing, (Ray Goodwin) eng

Vem leder steg 3 förkunskaper

Rescue 3 eller annan motsvarande försränningsutbildning

Rött paddelpass motsvarande

Utbildning till utbildningsledare

Egen erfarenhet av att leda grupper i strömmande vatten.