

Aktivitetslederkurs Hav

Aktivitetslederkurs Hav

Hovedmål Deltakeren lærer å lære bort padleteknikker og å lede grupper på vannet. Etter endt aktivitetslederkurs kan utøveren planlegge og gjennomføre introduksjons- og grunnkurs, samt klubbture i kjent og skjermet farvann.

- Teorimomenter:
 - Om NPF og utdanningssystemet.
 - Undervisningsmetoder.
 - Organisering.
 - Tilrettelegging for padlere med spesielle behov.
 - Treningslære.
 - Leker/aktiviteter.
 - Feilretting.
 - Navigasjon.
 - Hypotermi.

Delmål

- Førstehjelp.
 - Grunnleggende kunnskap om symptomer og tiltak.
 - Bør ha grunnleggende førstehjelpskurs.

Praktiske øvelser:

- Teknikk til 3 stjerner.
-
- Gruppeledelse på vannet

- Grunnkurs
- Teknikkurs
- Beherske kamerat- og egenredning
- Gruppeoversikt
- Kunne navigere i skjermet farvann
- Bør ha grunnleggende førstehjelpskurs

Krav til deltakelse

Varighet Loggført minst 10 turer.
16 timer.

Organisering Helgekurs eller kveldskurs avhengig av arrangør.

Evaluerings Tilfredsstillende kravene til teknikk og ledelse.

Kurs-arrangør NPF/Klubbene/kommersielle aktører

Kurslærer Veiledere godkjent av TKH

Økonomi Arrangør fastsetter kursavgift.

Kommentar Organisering og ledelse er i fokus. Oppgavene er vide nok til at deltakeren får utfordringer i forhold til dette. Kurset kan tilrettelegges for deltakere med spesielle behov. Etter endt kurs må kursdeltager hospitere på ett NPF Grunnkurs før egne kurs kan holdes.

Deltakerens utstyr på Aktivitetslederkurs

Kajakk og åre

- Kajakken må være utstyrt for å kunne gjennomføre redningsøvelser tilfredsstillende.
- Åra må være tilfredsstillende for en dagstur.

Taueline

- Deltakeren må ha 10-12m taueline som kan benyttes i redningsoperasjoner.

Ekstra åre

Personlig bekledding.

- Må være passende for dagens forhold.

Flytevest, hjelm, og spruttrekk.

- Flytevest med minst 50 N oppdrift må benyttes.
- Hjelmen må gi tilstrekkelig beskyttelse og sitte godt.
- Trekket må passe og ha stropp som er lett å få tak i under vann og som fungerer.

Enkelt førstehjelpsutstyr og reparasjonsutstyr.

- Førstehjelpsutstyret bør passe kunnskapen.
- Reparasjonsutstyret bør passe typen kajakken som benyttes.

Ekstra varmt tøy.

- Passende mengde varmt tøy må medbringes for dagen.

Medbrakt lunsj.

- Mat – for ekstra kalorier og proteiner.
- Termos – varm drikke må med.

Nødutstyr for personlig bruk.

- En ekstra sjokolade.
- Lommelykt
- Lighter

Vanntette sekker.