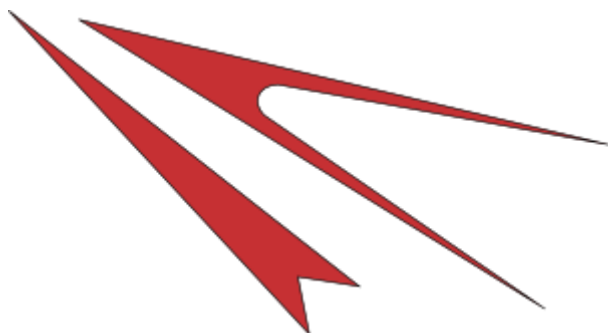


# DKF Instruktør 1 forløb i klubber

## *Uddannelsesvejledning*



**Dansk Kano og Kajak Forbund**

## Indholdsfortegnelse

<a href="#"><u>Introduktion til vejledningen</u></a>	
<a href="#"><u>Opbygning og sammenhænge i DKFs uddannelsesstruktur</u></a>	
<a href="#"><u>Hvad er en Instruktør 1</u></a>	
<a href="#"><u>Muligheder for uddannelse af Instruktør 1'ere i klubregi</u></a>	
<a href="#"><u>Krav til Instruktør 1 kursus/forløb</u></a>	
<a href="#"><u>Forudsætninger for at deltage på Instruktør 1 kursus/forløb</u></a>	
<a href="#"><u>Overvejelser vedrørende opbygningen af klubbens uddannelsesforløb</u></a>	
<a href="#"><u>Hvad kan en Instruktør 1</u></a>	
<a href="#"><u>Evaluerings af Instruktør 1'ere</u></a>	
<a href="#"><u>Anbefalet indhold i klubbens Instruktør 1 uddannelse</u></a>	
<a href="#"><u>Modul 1. Pædagogiske redskaber</u></a>	
<a href="#"><u>Instruktør og deltagerstyret undervisning</u></a>	
<a href="#"><u>IDEAS</u></a>	
<a href="#"><u>HV-ord</u></a>	
<a href="#"><u>Lektions-planer (eksempel vedlagt som bilag)</u></a>	
<a href="#"><u>Modul 2. Vandtilvænning, lege og aktiviteter</u></a>	
<a href="#"><u>Lege og aktiviteter</u></a>	
<a href="#"><u>Modul 3. Forevisningskvalitet, teknik og fokuspunkter</u></a>	
<a href="#"><u>Forevisningskvalitet på Instruktør 1 niveau</u></a>	
<a href="#"><u>Tip til forevisningskvalitet</u></a>	
<a href="#"><u>Tekniske fokuspunkter</u></a>	
<a href="#"><u>Modul 4. Vejr og vind - de fysiske rammer</u></a>	
<a href="#"><u>Afgrænsning af en Instruktør 1's fysiske arbejdsområde</u></a>	
<a href="#"><u>Modul 5. Nedkøling, sikkerhed og udstyr</u></a>	
<a href="#"><u>Underafkøling (hypotermi)</u></a>	
<a href="#"><u>Vejr, vind og vandtemperatur</u></a>	
<a href="#"><u>Fralandsvind</u></a>	
<a href="#"><u>Sikkerhed i forbindelse med afholdelse af kano- og kajakaktiviteter</u></a>	
<a href="#"><u>Organisering af grupper på vandet under Instruktør 1 forhold</u></a>	
<a href="#"><u>Førstehjælpsudstyr</u></a>	
<a href="#"><u>Modul 6. Evaluering af Instruktør 1 aspiranter</u></a>	
<a href="#"><u>Vurderingskriterier i evalueringen af Instruktør 1'ere</u></a>	
<a href="#"><u>Registrering af nye instruktører</u></a>	
<a href="#"><u>Diciplinopdelt Instruktør 1 pensum</u></a>	
<a href="#"><u>Inspiration til videre fordybelse</u></a>	
<a href="#"><u>Downloads fra DKFs hjemmeside</u></a>	
<a href="#"><u>Bilag</u></a>	
<a href="#"><u>Tips og idéer til uddannelsesforløbet</u></a>	
<a href="#"><u>Lektions – planer (kan printes og lamineres)</u></a>	
<a href="#"><u>Historik</u></a>	



## Introduktion til vejledningen

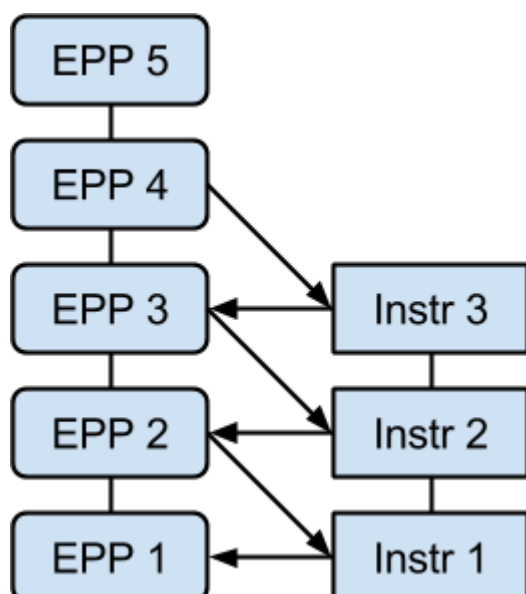
Denne vejledning er målrettet de Instruktør 2'ere (Instruktør 3'ere), der skal arbejde med at uddanne Instruktør 1'ere i klubregi.

Vejledningen er udarbejdet således, at den skal give det bedst mulige overblik over Instruktør 1 niveauet alene. Men det anbefales at se dette niveau i sammenhæng med de andre egenfærdigheds- og instruktørniveauer, da en instruktørs uddannelsesvej er knyttet tæt sammen med tilegnelsen af personlige erfaringer, egenfærdigheder og viden opnået via uddannelse i EPP-niveauerne. Uddannelse af Instruktør 1ere handler derfor også om at sikre sig, at de kommende instruktører har de egenfærdigheder og den viden, der indgår i EPP1 og EPP2 niveauerne. En Instruktør 1 skal derfor vide hvad der indgår i de enkelte byggesten i uddannelsesstrukturen og skal have forståelse for sammenhængen i hele uddannelsesstrukturen i DKF. Den efterfølgende oversigt over uddannelsesstrukturen i DKF viser, hvorledes Instruktør 1 niveauet hænger sammen med de øvrige EPP- og instruktørniveauer.

Vejledningen er en minimumsstandard for indhold i Instruktør 1 uddannelsen. Med dette menes, at klubberne kan videreudvikle og tilpasse deres egne Instruktør 1 forløb. Men det er en stor fordel at forankre Instruktør 1 forløbene i denne vejledning, hvis klubbens Instruktør 1erne fortsætter videre i uddannelsessystemet til ex. Instruktør 2 niveauet.

## Opbygning og sammenhænge i DKFs uddannelsesstruktur

Uddannelsesstrukturen er bygget op således, at en instruktør skal besidde det egenfærdighedsniveau, der ligger over det instruktørniveau vedkommende gerne vil erhverve. For en Instruktør 1 er det således EPP2. En Instruktør mestrer dermed de egenfærdighedsniveauer og instruktørniveauer, der ligger på niveau med og under det kompetenceniveau vedkommende har. For en Instruktør 1 er det EPP1 - 2, samt Ins 1 niveauet. For en Instruktør 3 er det således EPP 1 - 4, samt Ins 1 - 3.



Flere detaljer på DKFs hjemmeside: <http://kano-kajak.dk/system/artikel/VisArtikel.asp?ID=157>

## Hvad er en Instruktør 1

En instruktør 1 arbejder overvejende med at introducere nybegyndere til kano- og kajaksporten. Derudover fungerer Instruktør 1'ere ofte som hjælpeinstruktører under en ansvarlig Instruktør 2 og kan fungere som selvstændig aktivitetsleder i Instruktør 1 forhold. På Instruktør 1 niveauet introduceres en række af temaer knyttet til formidling af teknik, viden om sikkerhed og gruppeansvar, flere pædagogiske redskaber, samt viden om instruktørens rolle i forhold til den målgruppe en Instruktør 1 arbejder med. Mange af disse temaer går igen i alle instruktørniveauerne (og der kommer flere til), men der arbejdes mere og mere i dybden med dem. De gennemgås i denne vejledning og det er derfor hensigtsmæssigt at følge den i arbejdet med at uddanne instruktør 1'ere i klubregi.

## Muligheder for uddannelse af Instruktør 1'ere i klubregi

Der er flere måder at uddanne Instruktør 1'ere på:

1. Eksterne kurser, der afholdes af DKF eller en anden kursusudbyder. Disse varer typisk 2 dage
2. Interne koncentrerede kurser på minimum 16 timer. F.eks en weekend eller fire aftener
3. Interne kurser af længere varighed, der følger klubbens almindelige frigivelsesforløb svarende til en slags mesterlæreforløb. I et mesterlæreforløb vil de kommende Instruktør 1'ere være koblet på en gruppe af erfarne Instruktør 2'ere, der lærer de nye instruktører op
4. En kombination af 2 og 3, hvor klubben laver et blandingsforløb af små kursusforløb og mesterlæreforløbet
5. En sidste mulighed er, at klubben laver Instruktør 1 forløb i en eller anden form (2 - 4) i samarbejde med en anden klub/naboklub

Denne vejledning fokuserer udelukkende på mulighed 2, 3 og 4. Indholdet vil være det samme, men formen kan tilpasses den enkelte klubs muligheder og begrænsninger. Hvis det er muligt kan der laves et samarbejde på tværs af flere klubber.

## Krav til Instruktør 1 kursus/forløb

For at en klub skal kunne afholde Instruktør 1 kursusforløb skal følgende krav opfyldes.

- At undervisning og evaluering foretages af en uddannet Instruktør 2'er
- At forløbet indeholder minimum 16 timers kursus/undervisning af de kommende Instruktører

## Forudsætninger for at deltage på Instruktør 1 kursus/forløb

For at deltage på et Instruktør 1 forløb skal følgende forudsætninger være opfyldt

- At deltagerne har EPP 2 bevis i disciplinen de uddannes til Instruktør 1'er i
- At de har et gyldigt 6 timers førstehjælpsbevis
- At man mindst er 15 år

## Overvejelser vedrørende opbygningen af klubbens uddannelsesforløb

Der er som beskrevet ovenfor en god mulighed for at tilpasse Instruktør 1 uddannelsesforløbet til den enkelte klub. Der er dog en række overvejelser, der er gode at gøre sig klubben før i går i gang med at lave Instruktør

1 forløb. klubben skal have uddannede Instruktør 2 ressourcer til rådighed og det vil være en fordel, at klubben har nogle introforløb, EPP1 forløb eller frigivelsesforløb som Instruktør 1 forløbet kan knyttes sammen med.

En fordel ved mesterlæreforløb er, at de kan kobles direkte til frigivelsesforløb, introforløb eller andre kursusforløb i klubben. Dette er en rigtig god løsning fordi, at der rent faktisk er nogle rigtige kursister at undervise. Her tages der udgangspunkt i en autentisk sammenhæng og i reelle undervisningssituationer. Et mesterlæreforløb vil endvidere strække sig over længere tid, hvilket skaber en læreproces, der kvalitativt og indholdsmæssigt giver nogle muligheder for fordybelse, der ikke kan opnås på komprimerede kursusforløb. Til gengæld stiller det krav til den løbende vejledning af Instruktør 1 aspiranterne, da det er vigtigt, at en sådan type Instruktør 1 forløb ikke udelukkende bliver efter *følg mig* princippet. Det er vigtigt at følge op på de kommende instruktør 1'ere, således, at de stadig får den viden de har brug for. Det er derfor stadig vigtigt at lave en slags uddannelsesplan, der sikrer at den enkelte Instruktør 1 aspirant satelig kommer igennem et relevant "pensum".

En fordel ved koncentrerede kursusforløb er naturligvis tiden. Uddannelsen er hurtigere at gennemføre og lettere at gennemføre i fællesskab med andre klubber. Koncentrerede uddannelsesforløb er skarpere på målet og præsenterer hurtigt og kort essensen af pensum. Her er der fokus på en kort men effektiv læreproces, der har som forudsætning, at deltagerne er gode til selv at opsøge læring og læringssituationer, samt at sætte sig ind i pensum og selv tage ansvar for at arbejde videre med stoffet efter endt kursus. Ulempen er, at der ikke er ret meget tid til at arbejde med undervisning i praksis. Men, hvis deltagerne på kurset alligevel tilhører gruppen af klubbens instruktører (et læringsfællesskab af instruktører) vil de få god nytte af at arbejde sammen bagefter.

Kombi-forløb vil tage det bedste fra mesterlæreforløbet og kursusforløbet, men have den særlige fordel, at instruktør aspiranterne vil få brugt deres viden i praksis og stadig få mulighed for, at blive vejledt undervejs.

## Hvad kan en Instruktør 1

En Instruktør 1 har kendskab til brugen af udstyr og grundlæggende metoder til videreformidling i den pågældende disciplin. Vedkommende er i stand til at organisere aktiviteter og turroning for mindre grupper under meget beskyttede forhold under hensyntagen til natur, miljø og regler for færdsel ved danske kyster. En Instruktør 1 kan undervise i EPP1 eller tilsvarende niveau og kan være hjælpeinstruktør på EPP2 eller tilsvarende niveau. En Instruktør 1 kan således ikke have ansvaret for frigivelsesforløb alene, hvis den indeholder en EPP2, men skal i den forbindelse altid arbejde sammen med en uddannet Instruktør 2'er.

Hvad kan en Instruktør 1	Hvad kan en Instruktør 1 ikke
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan introducere nye roere til kano/kajakporten</li> <li>• Kan uddanne nye roere til EPP 1 i den pågældende disciplin.</li> <li>• Kan fungere som aktivitetsansvarlig for op til 8 roere i EPP 1 farvand</li> <li>• Kan fungere som hjælpeinstruktør på EPP 2 kurser/forløb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan ikke selvstændigt tage ansvar for en gruppe i EPP 2 farvand</li> <li>• Kan ikke uddanne roere til EPP 2 niveauet</li> <li>• Kan ikke tage ansvar for mere end 8 roere af gangen</li> <li>• Kan ikke tage ansvar for roere med skørt/overtræk på</li> </ul>

Lisette?  
Gik M?





Modul 1 + 3 den 5te el 6 mæg

7/19

## Evaluering af Instruktør 1'ere

Der er ikke en decideret prøve på et Instruktør 1 forløb, men den ansvarlige (de ansvarlige) Instruktør 2'er skal stadig helt konkret vurdere om Instruktør 1 kandidaten lever op til kravene for at arbejde sikkert, forsvarligt og pædagogisk fyldestgørende som ~~en~~ Instruktør 1'er. Det er op til klubben selv, hvordan den gennemfører evalueringen, men det er en fordel at gøre det løbende, således, at det er muligt at vejlede Instruktør 1 aspiranterne undervejs i uddannelsesforløbet og dermed sikre, at de er på rette spor.

## Anbefalet indhold i klubbernes Instruktør 1 uddannelse

<b>Modul 1</b> <i>Mariame B Mariame K</i>	<b>Modul 2</b> <i>Som del af hjælper</i> 	<b>Modul 3</b> <i>Gik</i>
Pædagogiske redskaber herunder grupperhåndtering på vandet	Vandtilvænning, lege & aktiviteter	Forevisningskvalitet, teknik & fokuspunkter
<b>Modul 4</b> <i>Som del af hjælper</i> 	<b>Modul 5</b> <i>fordelsjælp + deltagerne i instruktion</i> 	<b>Modul 6</b> <i>løbende</i>
Vejr og vind - de fysiske rammer	Underafkøling, sikkerhed og <u>sikkerhedsudstyr</u> <i>Bredde snak</i> 	Evaluering af Instruktør 1ere <i>evt. stå for aktivitet på fridag dagen.</i>

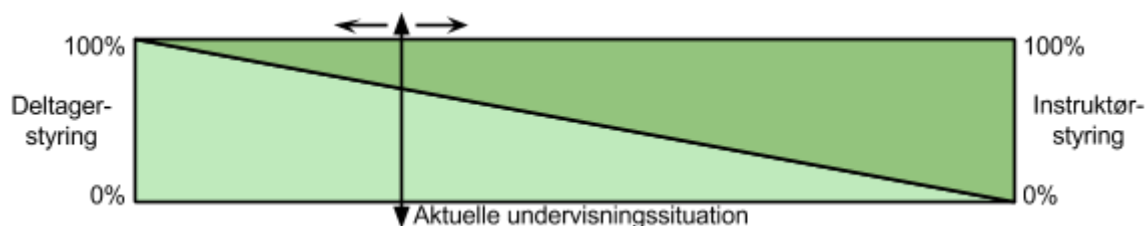
### Modul 1. Pædagogiske redskaber

Her præsenteres en række af simple og praksisnære redskaber. De er valgt fordi, at de er direkte anvendelige i praksis. De er op til klubben selv, hvilke redskaber der præsenteres og anvendes i Instruktør 1 forløbet. Men hvis instruktørerne vil fortsætte til de eksterne Instruktør 2 kurser, er det en fordel, at de også kender til og kan bruge de redskaber, der er medtaget i denne vejledning.

### Instruktør og deltagerstyret undervisning

Som navnet antyder viser denne model graden af instruktørstyring eller deltagerstyring i undervisningen. Tabellen illustrerer relationen mellem undervisningsmetode, forløb, mål og tiden.

Instruktørstyret undervisning	Deltagerstyret undervisning
<ul style="list-style-type: none"><li>• Instruktøren instruerer, viser og forklarer direkte i, hvordan de forskellige teknikker udføres</li><li>• Målet med undervisningen er klart defineret af underviseren</li><li>• Der er fokus på at nå et bestemt mål, der er valgt af instruktøren på forhånd</li><li>• Er mindre tidskrævende</li><li>• God til at holde struktur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Instruktøren stiller spørgsmål til, hvordan forskellige teknikker udføres bedst muligt</li><li>• Instruktøren skaber refleksion og plads til eksperimenteren</li><li>• Der er fokus på processen og målet defineres undervejs i fællesskab med deltagerne</li><li>• Er i udgangspunktet mere tidskrævende</li><li>• Strukturen er mere løs</li></ul>



Modellen ovenfor viser, at graden mellem instruktørstyret og deltagerstyret undervisning hele tiden svinger mellem en overvægt af instruktørstyring eller en overvægt af deltagerstyring. I den virkelige verden er undervisning altid dynamisk og består af en række forhold, der ikke kun handler om dette alene. På Instruktør 1 niveauet er forventningerne til de pædagogiske kompetencer på et sådant niveau, at denne model vil være dækkende for forståelsen af hvordan instruktørens rolle og læreprocessen (vejen til målet) hænger sammen.

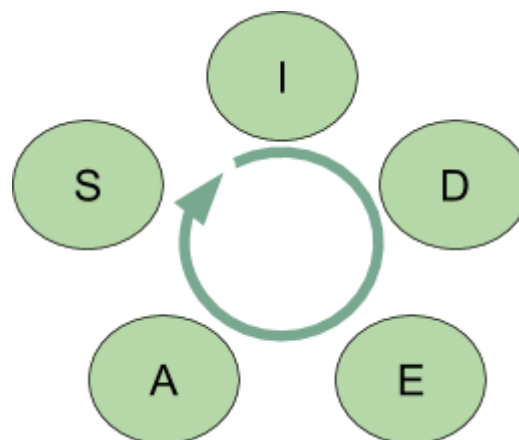
## IDEAS

Denne model er gengivet fra BCU Coaching Handbook (British Canoe Union) og er en model, der favner overvejelser vedrørende opbygningen af både de små korte præsentationer og de overordnede strukturer i undervisningsforløb.

• læringsstile

• Opmærksomhed på at det er fysisk kunnen.

• Håndtering af utryghed?



**I**ntroduction (introduktion til øvelse/hvad skal vi lave)

**D**emonstration (demonstration af øvelse)

**E**ksplanation (forklaring på øvelse)

**A**ctivity (kursistaktivitet/afprøvning)

**S**ummery (opsummering/fokuspunkter)

## Vægtning af enkeltdele i IDEAS ex; iDeas, ideAs, ideAS

**iDeas**: her er der fokus på demonstrationen, dvs. deltagerne får set aktiviteten mest muligt

**ideAs**: her er der fokus på aktiviteten, dvs. at deltagerne bruger mest tid på at øve og få praktiske erfaringer

**ideAS**: her er der fokus på både aktiviteten og opsummeringen

## HV-ord

HV-ord er gode til at komme omkring relevante faktorer, der vedrører planlægningen og gennemførelsen af undervisningen. I besvarelsen af spørgsmålene, vil der automatisk blive arbejdet med relationerne mellem de forskellige HV-ord. Eksempelvis vil det være vanskeligt at se på HVor, HVad og HVem uden at se dem i forhold til hinanden.



- **HV**em undervises (målgruppeanalyse)
- **HV**ad skal de undervises i (tema/mål for undervisningslektionen)
- **HV**ordan skal de undervises (metode)
- **HV**orfor skal de undervises i det (begrundelse for relevansen af stoffet)
- **HV**or skal de undervises (de fysiske rammer, vejr og vind)

### Lektions-planer (eksempel vedlagt som bilag)

Lektionsplaneren er et skema/en tabel, der kan lamineres om medbringes på vandet. Den fungerer både som planlægningsværktøj, kordineringsværktøj og som huskeliste. Den er god at bruge, hvis der er flere instruktører, der underviser samtidigt. Udfyld den med vandfast pen og vask den ren med sprit, eller slib den let med vandslibepapir, så kan der skrives på den med blyant og viskes ud med viskelæder.

## Modul 2. Vandtilvænning, lege og aktiviteter

Der er stor sandsynlighed for at støde på mennesker med en eller anden grad af vandskræk. Det er derfor en god idé at tage højde for dette i undervisningen af begyndere og i introduktionen af kano- og kajakaktiviteter. Praktiske øvelser til vandtilvænning og bevidstgørelse om vandtilvænning bør derfor indgå i uddannelsen af Instruktør 1'ere. Tryghed i vandet giver øget sikkerhed og langt bedre forudsætninger for at lave god undervisning. Der er en række af øvelser, der er gode at lave og det er bare at bruge fantasien. Det vigtigste er, at dem, der har brug for at træne på vandtilvænning kan følge med i den almindelige undervisning og hele tiden føler sig trygge. I arbejdet med vandtilvænning er det rigtig vigtigt at tænke en god progression ind i øvelserne. Progression er det samme som sammenhæng i opbygningen og rækkefølgen af de enkelte øvelser.

### Lege og aktiviteter

De fleste mennesker elsker at lege. Det gode ved legen er, at den motiverer til læring uden at være færdighedsorienteret. Legen er endvidere i familie med eksperimenterende læring, hvilket ofte er deltagerstyret (se ovenfor). Begge dele sætter en mindre formel ramme om det der skal læres, hvilket gør det hele mere afslappet. Hvor stor en del af undervisningen, der skal foregå i denne ramme, må vurderes ud fra målgruppen. Men det vil være en god idé at lave en legeaften med de kommende Instruktør 1ere, hvor I kan udvide redskabsskassen og udveksle erfaringer. Mange af de lege I kender fra land, kan tit overføres til vandet ved at justere lidt i den oprindelige leg. Se eventuelt i DKFs PaddlePlay database eller ATK-materialet.



Sidst men ikke mindst. Husk altid at varme op. Opvarmning er altid godt for både det sociale samvær og er skadesforebyggende foruden præstationsfremmende.



### **Modul 3. Forevisningskvalitet, teknik og fokuspunkter**

Alle instruktørniveauerne indeholder krav til, at den udøvende instruktør skal vide noget om teknik og korrekt udførelse af relevant teknik og manøvrer. Der vil være et stigende fokus på dette, når en instruktør uddanner sig videre i uddannelsesstrukturen. Det er derfor vigtigt at få taget fat på kvaliteten i instruktøernes

forevisningskvalitet allerede fra starten. Meget kort beskrevet er forevisningskvalitet ”det teknisk korrekte og tydelige billede” af en given teknik. På Instruktør 1 niveauet er der følgende forventninger til forevisningskvaliteten, herunder den viden der ligger ’bagom’ forevisningskvaliteten.

### Forevisningskvalitet på Instruktør 1 niveau

- En Instruktør 1 kan forevise EPP1 egenfærdigheder og teknikker med en vis kvalitet
- En Instruktør 1 har forståelse for teknikker og egenfærdigheder på EPP1 og EPP2 niveauet
- En Instruktør 1 har forståelse for fokuspunkterne for specifikke færdigheder. F.eks sideforflytning på hhv. EPP1 Og EPP2 niveauerne
- Hos en Instruktør 1 er der påbegyndt en bevidstgørelsesproces om korrekt teknik og sammenhængen og samspillet mellem kroppen, kajakken og pagajen/padlen/åren i den tekniske udførsel af tag og manøvrer

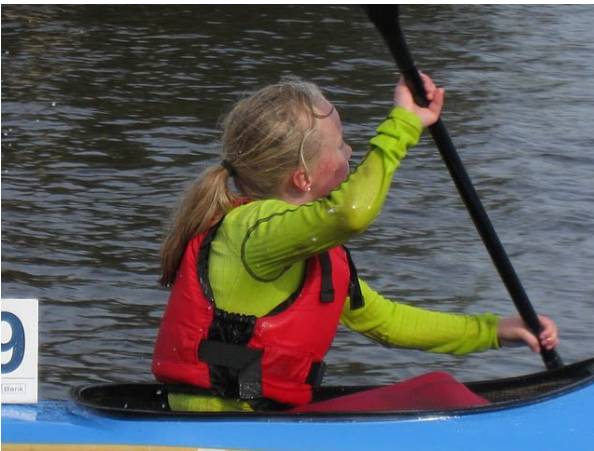
#### Tip til forevisningskvalitet

- Vis teknik langsomt og tydeligt
- Vis teknik mens folk står på land eller på en bro
- Placer folk/kajakkerne langs stranden når du viser tag og tekniske manøvrer
- Vis teknik fra forskellige sider

### Tekniske fokuspunkter

Et fokuspunkt kan defineres som er det vigtigste en kursist skal vide og kunne i en given teknik, på et givent tidspunkt. Fokuspunkter forandrer sig derfor hele tiden, jo mere erfaring kursisterne får. Det vil sige, at det ofte er muligt at vælge ex 3 fokuspunkter, der er fælles for alle, når de lærer eksempelvis en sideforflytning, et J-tag, fremadroning etc. Men vægten af de enkelte fokuspunkter vil variere fra person til person. Viden om fokuspunkter er derfor den viden der ligger bag korrekt teknik og dermed forevisningskvalitet. Viden om relevante fokuspunkter på de enkelte niveauer bidrager til at forevisningen bliver tydeligt på de rigtige fokuspunkter.





### Fremadroning

1. Ret ryg
2. Rotation
3. Relativt strakte arme



### J-tag i kano

1. Rotation
2. Strakte arme
3. Øverste hånd vrides med tommelen ned mod vandet

## Modul 4. Vejr og vind - de fysiske rammer

### Afgrænsning af en Instruktør 1's fysiske arbejdsområde

- Særligt beskyttet (EPP1)farvand, når der er tale om selvstændige Instruktør 1 aktiviteter
- Beskyttet kystnært (EPP2)farvand, når der er tale om hjælpeinstruktør aktiviteter
- Roligt og fladt vand i perioden 1. april – 31. oktober
- Vandtemperatur minimum 10 grader

Skal vi sige noget her  
 → de kan kun ro ned til  
 vandskænt og op til sand  
 pletter?

### Eksempler på Instruktør 1 farvand





## **Modul 5. Nedkøling, sikkerhed og udstyr**

Nedkøling og fralandsvind er nok de to største risikofaktorer ved alle kano- og kajakaktiviteter på introduktionsniveauet. Derfor får de lige en særlig kommentar med på vejen.

### **Underafkøling (hypotermi)**

Det der er værd at vide om nedkøling på dette niveau står rigtig godt beskrevet i folderen *Værd at vide om beklædning og kulde til søs*. Heri er en oversigt over symptomer på nedkøling. Det er endvidere vigtigt at holde sig for øje, at visse aldersgrupper er potentielt i risiko for at få hjertestop, hvis de ikke er vandt til at være i koldt vand. En sidste ting, der er værd at gøre Instruktør 1 aspiranterne kendt med er den såkaldte gisperefleks. Gisperefleksens opstår når folk får koldt vand i ansigtet. Som navnet siger, så begynder mennesker at gispe efter vejret og er derfor både i risiko for at sluge vand, men også for at folk kan blive bange for, at de ikke kan trække vejret. Det er godt at forberede kursisterne på, at det kan ske, men endnu bedre er det at sørge for, at de har prøvet at være i det kolde vand i det tøj de skal ro i før de begynder at ro. Jævnlig kolde bade bevirker, at kroppen vendes til at være i koldt vand og på den måde undgår man, at gisperefleksens sætter ind. De ovenfor nævnte risici for hjertestop vil ligeledes mindskes væsentligt ved at være jævnlige i koldt vand.

### **Vejr, vind og vandtemperatur**

Det er vigtigt, at de kommende Instruktør 1ere kender de ovenfor nævnte fysiske rammer og kan vurdere dem i praksis. Det er herunder særligt vigtigt, at de kan vurdere hvornår de fysiske rammer og betingelser for deres kano- og kajakaktiviteter overskrides. Med andre ord, hvornår de i princippet bevæger sig ud over de fysiske rammer en Instruktør 1 kan arbejde i. Vand temperatur er som beskrevet ovenfor minimum +10 grader for at afholde EPP1 kurser. Det kan være vanskeligt at få de perfekte vejr og vindforhold, men det er hensigtsmæssigt at hverken vind eller vejr situationen gør undervisningen dårlig eller farlig. Hvis instruktørerne har travlt med at holde styr på deltagerne på grund af for meget vind (fralandsvind), eller hvis deltagerne ikke kan koncentrere sig om at lære fordi forholdene er vanskelige, eller at de bliver utrygge og bange, så er det måske ikke dagen, hvor der afholdes EPP 1 kurser.

### **Fralandsvind**

Vær særlig opmærksom på fralandsvind, der ofte skaber Instruktør 1 forhold tæt ved kysten, men som få meter ude fra kysten giver helt andre forhold. Hvis I vælger at arbejde et sted med fralandsvind, så vær sikker på, at der er nogle fysiske rammer, der gør, at kursisterne ikke driver ud af Instruktør 1 arbejdsforholdene. Alternativt kan I være flere instruktører på, således, at der er nogle både, der kan fungere som stopklodser, hvis folk driver væk fra land.

### **Sikkerhed i forbindelse med afholdelse af kano- og kajakaktiviteter**

Sikkerhed handler både om at de kursister man har med på vandet lærer at foretage de relevante manøvrer

egenfærdighedsniveau 1 (niveau 2) indeholder. Derudover er det vigtigt, at de kommende instruktør 1ere kan vurdere, hvorledes, at de skal organisere aktiviteter sikkert, hvordan de forebygger uheld og hvordan de løser de uforudsete hændelser, der måtte opstå inden for Instruktør 1 niveauets rammer. Det kan være en kursist, der sidder fast i en havkajak, to kanoer, der vælter samtidigt i fralandsvind, en turbåds roer, der bliver for nedkølet etc. Disse hændelser skal Instruktør 1erne være i stand til at håndtere. Lav en liste over de hændelser I ved sker og dem, der kan ske og træn dem med Instruktør aspiranterne. Det er sjovt og lærerigt for både jer og dem.

### Organisering af grupper på vandet under Instruktør 1 forhold

Organisering af grupper på vandet på Instruktør 1 niveauet/hjælpeinstruktørniveauet kræver at instruktør aspiranterne udvikler erfaring med og forståelse for hvad der kan gå galt, når de har folk med på vandet. Her bør der tages højde for de fysiske rammer, da disse har stor betydning for de potentielle uheld, der kan ske. En del af forebyggelsen handler derfor om gruppehåndtering i relation til de hav- og vindforhold, der er den pågældende dag. Er der fralandsvind, er vandet koldt, er der pålandsvind etc. Et andet forhold er de menneskelige faktorer så som instruktørernes erfaringsgrundlag (all round erfaring, samt erfaring med at tænke sikkerhed ifb med ovenstående), målgruppens erfaringer, alder, beklædning, tekniske kunnen, udstyr etc.

### Førstehjælpsudstyr

Der bør være relevant almindeligt førstehjælpsudstyr tilgængeligt. Eksempelvis pakket i vandtætte poser og med bragt i bådene.

Bådtype	Udstyr
Alle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beklædning efter årstiden (våddragt, rojakke eller lign)</li> <li>• Veste m fløjte</li> <li>• Ekstra tøj, hue/hætte</li> <li>• Bugserline/kasteline</li> <li>• Mobiltelefon</li> <li>• Førstehjælpsudstyr</li> <li>• Solcreme</li> <li>• Varmt vand/the/saft</li> <li>• Vand</li> <li>• Energi(rosiner/chokolade</li> <li>• Relevant sikkerhedsudstyr og repsæt</li> <li>• Ekstra pagaj eller paddel</li> </ul>

### Modul 6. Evaluering af Instruktør 1 aspiranter

Der er vedlagt et skema som bilag, der kan bruges, når I evaluerer jeres kommende Instruktør 1ere. Det er vigtigt, at der laves en form for evaluering, hvad enten den er løbende eller til sidst eller begge dele. Se endvidere nedenstående *Hvad skal en instruktør 1 kunne*. Denne liste er ligeledes et godt udgangspunkt for jeres evalueringer. Klubben kan vælge at udarbejde egne evalueringsskemaer eller benytte de officielle skemaer fra DKF.

### Vurderingskriterier i evalueringen af Instruktør 1'ere

**En instruktør 1 skal kunne:**

- Være i stand til at introducere nye til kano/kajak
- Planlægge og gennemføre mindre og afgrænsede introforløb
- Udstyrskendskab på Instruktør 1 niveau for hhv. instruktør og deltager
- Bruge og kende relevant sikkerhedsudstyr på Instruktør 1 niveau
- Have basale pædagogiske værktøjer i 'værktøjskassen'
- Kunne fungere som hjælpeinstruktør i beskyttet kystnært farvand (EPP2 farvand)
- Kunne fungere som selvstændig instruktør i særligt beskyttet farvand (EPP1 farvand)
- Kunne forevise teknikker på EPP 1 niveauet
- Kunne håndtere relevante cases (hvad nu hvis?...)
- Kunne vurdere andre i forhold til EPP1/EPP2 (dvs. kende grænsen mellem dem)
- Kunne de beskrevne teknikker på EPP 1 og EPP 2
- Kunne foretage sikre redninger
- Kunne skelne mellem EPP 1 og EPP 2 farvand
- Have et gyldigt førstehjælpsbevis (6 t.)
- Have forståelse for strukturen i DKF uddannelsessystem

## Registrering af nye instruktører

Når klubben har uddannet nye Instruktør 1ere skal de registreres i DKF. Dette gøres ved, at klubben benytter sig af den licens de allerede bruger til at registrere EPP2 roere.

## Diciplinopdelt Instruktør 1 pensum

Relevante tekniske standarder og beskrivelser af instruktør- og egenfærdighedsniveauer

Søsporten Sikkerhedsråds foldere: (downloades gratis på [www.soesport.dk](http://www.soesport.dk))

*Værd at vide om mobiltelefoni til søs*

*Værd at vide om sikkerhed i kano og kajak*

*Værd at vide om lov og ret på vandet*

*Værd at vide om kulde og beklædning til søs*

*Værd at vide om rednings- og svømmeveste*

DKF Instruktør 1 forløb i klubber

## Inspiration til videre fordybelse

Havkajak:

*Havkajakinstruktør* fra Ungdomsringen

*Seakayak* af Gorden Brown

*Canoe and Kayak Games* af Dave Ruse

*Långfärdsjak* af Karin Mentzing

*BCU Coaching handbook* af BCU (Britiske kajakforbund)

*This is the Sea 1 – 4* af Justine Curgenven

Turbåd:

*I gang med turbåd for voksne* af Helle Stuart

Videofilm på DKFs hjemmeside

Kompendium ver. 2010 - Instruktør 1+2 Tur/kap

Kano:

*Kanoinstruktør* af Kanosamrådet

*Den store kanobog* af Tonni Frandsen

*BCU Coaching handbook* af BCU

*This is Canoeing* af Justine Curgenven

## Downloads fra DKFs hjemmeside

PE-log

Tekniske standarder



## Bilag

### Tips og idéer til uddannelsesforløbet

Forslag til arbejdsopgaver til kommende Instruktør 1'ere

- afgræns og diskuter relevant sikkerhedsudstyr for hh Ins 1 og hjælpeinstruktør arbejdet
- planlæg en selvstændig workshop, hvor der anvendes forskellige pædagogiske metoder ex både instruktørstyret og deltagerstyret undervisning
- planlæg en workshop hvor leg bruges til at indøve nogle teknikker
- find 3 fokuspunkter i alle EPP1 teknikkerne
- afsøg jeres nærområde og find de bedste EPP1 forhold
- gennemgå 1.hjælp og (under)afkøling

Dato	Tid
Målgruppe	Mål

Vejrmelding

Tid	Sted	Opgave	Hvordan	Rekvisit	Ansvarlig	Delmål

Evaluering / Andet

--

## Historik

Følgende ændringer er foretaget i vejledningen siden offentliggørelsen.

Dato	Hvem	Ændringer
24/3-2012	Jannie Heegaard	Offentliggørelse i.f.m DKFs Temadag 2012