

Paddling vid Åre Extreme Challenge 2018

Vad behöver du läsa?

Om du tävlar i RIVER CLASS:

- Kapitel 1. Nya utrustningskrav för paddlingsdelen
- Kapitel 2. Säkra vattennivåer för forspaddling
- Kapitel 3. Krav på examination för RIVER CLASS
- Kapitel 4. *Rekommenderad* kurs för RIVER CLASS (*frivillig*)

Om du tävlar i LAKE CLASS (SOLO, DUO, eller TEAM):

- Kapitel 1. Nya utrustningskrav för paddlingsdelen
- Kapitel 5. *Rekommenderad* examination för LAKE CLASS (*frivillig*)

Om du är instruktör

- Bilaga 1. "Paddelpasset Nivå 2 Grönt Paddelpass fors" (Forspaddlingsexamination för multisport)
- Bilaga 2. Innehåll i kursen Grundläggande Säkerhet i Fors
- Bilaga 3. Kriterier för EPP-nivå 2, Grönt paddelpass kajak

Varför introducerar vi nya regler?

Vårt mål är att säkerställa en säker och utmanande tävling för alla klasser. Tråkigt nog har vi varit tvungna att stryka forsdelen av loppet under tre av de senaste fyra åren på grund av höga vattennivåer. Detta är en besvikelse, eftersom banan är själen och hjärtat i denna "utmaning".

Åre Extreme Challenge är en krävande tävling, det handlar om "man vs. nature", där naturen bjuder ett antal hinder: en färd nedför en dalgång genom forsar och över en sjö, att springa upp och över ett högt berg och en teknisk cykeltur genom skogen. För att säkerställa att vi kan paddla forsarna på ett säkert sätt, även vid något högre vatten än normalt, har vi beslutat att införa nya regler för 2018.

Vilka är de nya reglerna?

- För det första introducerar vi nya utrustningskrav för RIVER CLASS och LAKE CLASS.
- För det andra klargör vi processen för att avgöra när forsnivåerna är för farliga, vilket tvingar oss att stryka forspaddlingen och låta RIVER CLASS paddla på sjön.
- För det tredje tydliggör och höjer vi kraven på de färdigheter som krävs för forspaddling (forsklass) och ger även några rekommendationer för paddlingsfärdigheter för LAKE CLASS. Bägge har utvecklats i samarbete med Svenska Kanotförbundet (kanot.com)

Ensamtävlade som inte lever upp till de nya kraven på forspaddlingskunskaper är välkomna att istället delta i Nya LAKE CLASS. Läs mer på svenska [här](#).

Kapitel 1. Obligatorisk paddlingsutrustning

Obligatorisk paddlingsutrustning för alla tävlande. **Röd text är nytt för 2018.**

- Varje deltagare måste ha antingen:
 - En kajak med (1) vattentäta skott eller flytelement fram och/eller bak, (2) bogserögla i för eller akter och (3) kajakkapell; eller
 - Surfski (**starkt rekommenderat att även ha bogserögla fram och/eller bak så att säkerhetsteamet kan bogsera din kapsejsad kajak till land. Silvertjep kan funka för detta syftet**)
- Paddelhjälm* godkänd enligt CE-norm (hockeyhjälm är godkänd)
- Kajakflytväst godkänd enligt CE-norm EN 393 50 N
- Visselpipa
- Paddel
- **Följande i vattentät påse:**
 - Telefon
 - Första hjälpen (tryckförband)
 - Extra underställströja (gärna ull)
 - Buff eller mössa
- Nummerväst + Nummerlapp på kajak (+ nummerlapp på hjälm*)
- **Rekommenderat**:** vattentät jacka och våtdräkt som täcker överkropp och ben ("Long John" våtdräkt OK om du har ull- eller fleeceunderställ under jackan).

* Gäller endast RIVER CLASS

** De rekommenderade kläder **kan ev. bli obligatoriska** för RIVER CLASS vid hög vattennivå i älven (se kapitel 2). Tävlingsorganisation informerar veckan innan racet och delar info om hur man kan ev. hyra våtdräkt vid behov. Tips - ta med "just-in-case-kläder" när du packar inför Åresan.

Flera viktiga punkter om *rekommenderade kallvattenklädseln*:

- Om du faller i någon följande kategorier rekommenderar vi starkt att du bär denna typ av kläder, även om det inte uttryckligen krävs av tävlingsorganisationen:
 - du (som tävlande) som inte kan göra en roll i din kajak.
 - du (som tävlande) som inte kan klättra tillbaka in i din surfski när det är blåsigt eller när du är i forsen
- Ditt klädval bör baseras på hur skicklig du är på att manövrera din kajak - inte på lufttemperaturen!

Varför är klädsel för kallt vatten så viktigt? Den som hamnar i kallt vatten riskerar att drabbas av hypotermi -även i mitten av sommaren. Eftersom tävlingsbestämmelserna inte ställer krav på förmåga att rolla (eskimåsväng), finns en ökad risk att deltagarna faller ur sin kajak. En lång simtur i kallt vatten kan vara förödande för kroppen. Det är värt att notera att sjöräddningspersonalbär torrdräkt vid vattentemperaturer under 12 ° c (vilket nästan är säkert på tävlingsdagen i Åre). Dessutom har strömmande vatten en upp till 250 gånger starkare avkylande effekt än stillastående vatten, vilket innebär att en lång simning i forsen får drastisk effekt på kroppstemperaturen. Var smart!

Kapitel 2. Säkra vattennivåer för forspaddling (RIVER CLASS)

Tidigare har det funnits osäkerhet om hur tävlingsorganisationen utvärderar vattennivåer. Vi ställer nu högre krav på forspaddlingskunskaper hos våra deltagare (se kapitel 3) så att vi med större sannolikhet kan inkludera forspaddling även om vattennivåerna är något högre än normalt.

Värderingen av vattennivån tar hänsyn till två saker: (1) risken för hypotermi vid lång simtur och (2) risken att fastna i forsen i samband med kapsejsning.

För att hantera den första risken (1) förbehåller vi oss rätten att kräva extra kläder/våtdräkt. Tävlingsorganisationen kan man med andra ord komma att kräva att alla deltagare bär den *rekommenderade kallvattenklädelsen* (se kapitel 1). Detta särskilt då höga vattennivåer resulterar i färre bakvatten där en kapsejsad paddlare kan komma i säkerhet.

För att hantera den andra risken (2), kommer vi tillsammans med paddlingsexperten under veckan före tävlingen göra en bedömning av om älven kan paddlas på ett säkert sätt. Detta beslut kommer att grundas på flera kriterier, bland annat om stranden är fri från föremål från vårfloden, om det finns tillräckliga och säkra bakvatten för simmare och om det finns faror som orsakats av erosion av branta flodbänkar etc. Om vi bedömer riskerna som alltför stora stryks forspaddlingen.

Kapitel 3. Kunskapskrav för RIVER CLASS

ÅEC-deltagare måste inneha kunskaper som gör dem rustade att paddla [klass I och II-forsar](#).

- **Vad krävs?** En tre timmar lång examination (Bilaga 1). Kursen på 8 timmar är frivillig men rekommenderas starkt för förstagångspaddlare, liksom en kurs i forspaddling (bilaga II).
- **Utrustning.** Korta forskajaker är användbara som introduktion och för lärande men certifikatet är baserat på din förmåga att demonstrera färdigheter i den utrustning du planerar att använda under tävlingen (t. ex. havskajak/multisportkajak/surfski och vingpaddel/Euroblade paddel). Din examinator dokumenterar den utrustning som används och detta måste matcha tävlingsdagens utrustning.
- **Välj rätt båt!** Varje år vi ser deltagare som valt en alltför rank kajak. Välj en båt som passar dig både på älven och sjön!
- **Roll och självräddning i forsen.** Varken examinationen eller tävlingen kräver att du kan rolla (eskimåsväng) eller att ta dig tillbaka i surfskin. Vi tror att andra färdigheter är mer betydelsefulla för ett säkert deltagande i en multisporttävling. Men, roll och självräddning är ändå viktiga kompetenser som alla bör lära sig och öva, öva, öva!
- **Intyg från examinationen** kan visas upp vid incheckningen till tävlingen torsdag/fredag men helst skickas via e-post två veckor innan loppet. Ansökan om dispens skickas via e-post minst två (2) veckor innan loppet. Skicka intyget eller ansökan till Whitewater@areextremechallenge.se.

- **Icke-svenskar.** Våra krav är baserade på European Paddle pass (EPP), men vi är också villiga att acceptera andra standarder. Skicka frågor med e-post till whitewater@areextremechallenge.se

Kriterier

Kriterierna för den examination som krävs finns i Bilaga 1. Bedömning sker på en forssträcka i klass II ("Paddelpasset Grön Fors").

Examinatorer

- Bedömningar måste utföras av en certifierad examinator (innehavare av licens från Svenska Kanotförbundet). Certifierade för detta är just nu:
 - Dennis Franzén, Håkan Mattsson, Linda Falk, Mats Enbusk, Anders Wredendal, Jonas Forsmark, Matt Larsson Clifford, Jonas Brunnemyr, Annis Nyberg, Karin Trolin, Erik Rehn, Nenad Martinis, Kristian Lund.
 - Från 1 maj 2018 kommer det dock att finnas 20 examinatorer att vända sig till.
 - Kontaktuppgifter till dessa examinatorer finns (och uppdateras kontinuerligt) på kanot.com/paddelpasset.
- Den nödvändiga examinationen kan endast utföras av dessa certifierade personer.
- Det finns dock många fler instruktörer som kan hålla utbildningar och undervisa för att du ska kunna klara examinationen. Om du är osäker, använd en instruktör certifierad av Svenska Kanotförbundet (se kanot.com/utbildning)
- Den som vill bli certifierad instruktör kan kontakta Jonas Forsmark (paddelpasset@kanot.com). Kurser för instruktörer och examinatorer kommer att hållas under våren 2018.

Dispens

Vi gör undantag för mycket erfarna paddlare.

Ansökning om dispens skickas till Whitewater@areextremechallenge.se senast två veckor före loppet. Begäran bör innehålla en motivering baserad på minst två* av följande:

- Dokumenterad erfarenhet
- Undertecknat intyg från en person som har auktoritet i kajakvärlden
- Bevis på kajaktävling eller multisportevenemang med paddling i klass 2-fors
- Videobevis på färdigheter
- Har dokumenterat genomförnade av säkerhetskurs i fors eller annan forspaddlingskurs
- Framstående paddlingsresultat i ÅEC:s f.d. soloklass 2013/2014/2016.

* Obs: Tävlingsorganisation kan komma att kräva mer än två former av bevis.

Kapitel 4. Rekommenderad kurs för RIVER CLASS

Även om det inte krävs, rekommenderar vi tävlande i RIVER CLASS går den 8 timmar långa kursen "Grundläggande säkerhet och räddning i fors." Detta är en färdighetskurs och ersätter alltså inte den obligatoriska examinationen (Kapitel 3).

Innehållet

- Innehållet för den rekommenderade kursen finns i Bilaga 2. Kursen hålls i en klass II-fors.

Instruktörer

- Det finns 7 certifierade instruktörer som ger denna kurs. Mer information om dessa instruktörer och kurserna kommer att finnas tillgänglig på kanot.com/utbildning, [ÅEC English](#) eller [ÅEC på svenska](#)
- Många instruktörer kan ge dessa färdigheter att kunna passera denna nödvändiga bedömning i Kapitel 3. Om du är osäker, använd en instruktör certifierad av svenska kanotförbundet (se kanot.com/utbildning).
- De som önskar bli certifierad instruktör kan kontakta Jonas Forsmark (paddelpasset@kanot.com). Kurser för instruktörer och examinatoreer kommer att hållas under våren 2018.

Kapitel 5. Rekommenderad examination av färdigheter för LAKE CLASS

Även om det inte krävs, rekommenderar vi alla paddelnybörjare att genomföra en så kallad Grön examination. Använd då samma kajak och paddel som du tänker använda under tävlingen.

Kriterier

- Kriterierna för denna rekommenderade examination beskrivs i Bilaga 3. Bedömningen görs på plattvatten.

Instruktörer/Examinatoreer

- Det finns många instruktörer i Sverige som gör den här typen av examination. En lista (med cirka 50 personer) finns på kanot.com/Paddelpasset/godkandaexaminatoreer/
- För att komma med på denna lista, vänligen kontakta Jonas Forsmark (paddelpasset@kanot.com).

Bilaga 1. "Paddelpasset Nivå 2, Grön Fors" (Grön examination för Forspaddling i multisport)

Nedan följer en sammanställning av de moment och kunskapskrav som ingår på grön nivå Fors. Detta är obligatorisk för deltagare i ÅEC RIVER CLASS (se Kapitel 3).

Grön Fors är en svensk utökning av EPP: s Grön Kajak. Examinationen går ut på att säkerställa att paddlaren kan välja och paddla en linje nedför en fors av klass II. Examinationen förutsätter att paddlaren är understödd av en säkerhetskanotist eller annan säkerhetspersonal.

Utrustning. Lång eller kort kajak samt dubbelpaddel. Typen av kajak och paddelblad (euroblade/vingpaddel) som används under examinationen dokumenteras som en del av examinationen. Kajaken ska flyta när den är vattenfylld. Kapell ska användas om kajaktypen så kräver.

Paddeltekniskt innehåll

- Lyfta, bära och lägga i kajaken
- Effektiv paddling framåt med förmåga att hålla önskad linje
- Paddla bakåt och stanna
- Förflytta kajaken i sidled
- Låg stöttning för att undvika kapsejsning i forsen
- Kurshållning med akterroder
- Vändning med svep-/backsvep
- Angöra och stiga ur kajaken
- Lägga kanoten säkert på land
- Progression - att visa god början på*
 - Höga stöd
 - Kontrollerad kantning (utifrån de förutsättningar kajaken ger)
 - In och utgång ur bakvatten
 - Traversering (färjning)

** Utvecklad kompetens på dessa punkter är färdigheter som examineras på Nivå 3. Med andra ord, för examination på Nivå 2 är det tillräckligt att ha förståelse för dessa färdigheter.*

Säkerhet. Kapsejsa, ta hand om utrustningen, simma till land, återuppta paddlingen. Visa stävräddning eller god början på roll (om kajaken är lämplig för detta). För surfski-paddlare ingår istället re-entry på djupt, stillastående vatten. Flytväst väl anpassad för ändamålet, flytväst, hjälm, lämplig klädsel.

Miljö och Uppförande. Respektera naturen och ha grundkunskaper om allemansrätten. Följa principerna om Fair Play vid träning och tävling

Tid för examination

3 timmar

Bilaga 2. Innehåll i kursen Grundläggande säkerhet i fors

Kursen innehåller och övar följande färdigheter:

- Att förstå och läsa forsmiljön & hydrologi, t ex: bakvatten och bakvattenlinje, vågtåg, hål, och vals. Känna igen och förstå faror i samband med kajakpaddling, inklusive silar och tofälla.
- Förberedelser och planering inför forspaddlingsaktivitet
- Dynamiskt säkerhetsarbete, inklusive lämpliga åtgärder som krävs för att undvika eller hantera faror. Identifiera och demonstrera paddling av säkra och effektiva linjer. Förstå korrekt användning av personlig paddlings- och säkerhetsutrustning. Identifiera lämplig och olämplig utrustning.
- Räddning från land: prioriteringar och metoder, inklusive användning av kastlina
- Självräddning i fors: säker simning inkl. ta emot kastlina, hantering av stenar, förstå silar.
- Räddning i vattnet: paddla för att undsätta, "Hand of god", Vadning
- Ta hand om utrustning: paddel och kanot
- Första hjälpen: vanliga skador samt beskriva, förebygga och behandla olika grader av nedkyllning

Omfattning

8 timmar

Bilaga 3. Kriterier för EPP-nivå 2 "Grönt Paddelpass Kajak"

Detta är en kvalifikation som täcker de grundläggande färdigheterna i kajakpaddling och säkerhet. Den visar att paddlaren har förvärvat grunderna i en god framåtpaddling och börjat utveckla en bredd av tekniska färdigheter. Kunskapsnivån kännetecknas av att det finns ett driv i paddlingen snarare än koncentration på enskilda paddeltag. Kanotisten har övat de kunskaper som ingår ett flertal gånger.

Plats

Examinationen genomförs på platt vatten (se "tid för bedömning" nedan)

Paddeltekniskt innehåll

- Lyfta, bära och lägga i kajaken
- Effektiv paddling framåt
- Paddla bakåt och stanna
- Förflytta kajaken i sidled
- Låg stöttning för att undvika kapsejsning
- Kurshållning med akterroder
- Vända med svep-/backsvep
- Angöra och stiga ur kajaken
- Lägga kanoten säkert på land
- Progression - att visa god början på*
 - Höga stöd
 - Kontrollerad kantning
 - Stävräddning (om kajaken är lämpad för det)

** Utvecklad kompetens på dessa punkter är färdigheter som examineras på Nivå 3. Med andra ord, för examination på Nivå 2 är det tillräckligt att ha förståelse för dessa färdigheter.*

Säkerhet

- Vattenvana
- Kapsejsa, ta hand om utrustningen, simma till land, återuppta paddlingen.
- Kamraträddning, som räddare och bli räddad
- Självräddning på djupt vatten
- Visa stävräddning eller god början på roll (om kajaken är lämplig för detta).
- Flytväst väl anpassad för ändamålet, flytväst, hjälm, lämplig klädsel.

Miljö och Uppförande

- Respektera naturen och ha grundkunskaper om allemansrätten
- Följa principerna om Fair Play vid träning och tävling

Tid för bedömning

1-3 timmar, beroende på sammanhang, gruppstorlek, och ambition.