



2020-10-30

ÅEC Paddlingsregler

Vad behöver DU läsa?

Om du tävlar i RIVER CLASS:

- Kapitel 1 - Obligatorisk paddlingsutrustning
- Kapitel 2 - Säkra vattennivåer för forspaddling
- Kapitel 3 - Kunskapskrav
- Kapitel 4 - *Rekommenderad* kurs

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

- Kapitel 1 - Obligatorisk paddlingsutrustning
- Kapitel 5 - *Rekommenderad* examination

Om du är instruktör

- Bilaga 1 - Paddelpasset Nivå 2 Grönt Paddelpass fors
- Bilaga 2 - Innehåll i kursen Grundläggande Säkerhet i Fors
- Bilaga 3 - Kriterier för EPP-nivå 2, Grönt paddelpass kajak

Varför har vi sådana regler?

Vårt mål är att kunna genomföra en säker och utmanande tävling för alla klasser. Tråkigt nog har vi varit tvungna att stryka forsdelen av loppet ett antal gånger på grund av höga vattennivåer. För att säkerställa att vi kan paddla forsarna på ett säkert sätt, även vid något högre vatten än normalt, har vi beslutat att följande regler gäller.

Sammanfattning:

- För det första beskriver vi 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 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)

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

Vid frågor kontakta whitewater@areextremechallenge.se.



Kapitel 1. Obligatorisk paddlingsutrustning (LAKE och RIVER CLASS)

Obligatorisk paddelutrustning för varje tävlande:

- Kajak med:
 - Vattentäta skott eller flytelement fram och/eller bak,
 - Bogserögla i för eller akter
 - Kajakkapell

Eller

- Surfski (starkt rekommenderat att även ha bogserögla fram och/eller bak så att säkerhetsteamet kan bogsera din kapsejsad kajak till land. Silvertejp kan funka för detta syfte)
- 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
- Nummerlapp på kajak
- Nummerlapp på hjälm*

* Gäller endast RIVER CLASS

Rekommenderat paddelutrustning:

- Vattentät jacka
- Våtdräkt som täcker överkropp och ben (OK med Long John och ull/fleece under jackan)

Tävlingsorganisationen rekommenderar starkt att du bär ovanstående kläder om du faller inom någon av följande kategorier även om det inte uttryckligen krävs av tävlingsorganisationen:

- Tävlände som INTE kan göra en roll i sin kajak
- Tävlände som INTE kan klättra tillbaka i sin surfski när det är blåsigt eller är i forsande vatten

Klädval generellt bör baseras på hur skicklig du är på att manövrera din kajak - inte på lufttemperaturen!

Rekommenderat paddelutrustning kan eventuellt bli obligatorisk för RIVER CLASS vid hög vattennivå i älven (se Kapitel 2). Tävlingsorganisationen informerar veckan innan tävlingen om detta blir aktuellt.

Vårt tips är att ta med den rekommenderade paddelutrustning just in case.

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 tävlingsreglerna 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 sjöräddningspersonal bär torrdräkt vid vattentemperaturer under 12°C. Vattentemperaturen under ÅEC kommer med mycket stor sannolikhet vara under 12°C.



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.



Kapitel 2 - Säkra vattennivåer för forspaddling (RIVER CLASS)

Kravet på forspaddlingskunskaper hos de tävlande (se Kapitel 3) gör så att vi kan med större sannolikhet kan genomföra forspaddling i älven även om vattennivåerna är något högre än normalt.

Värderingen av vattennivån tar hänsyn till två saker:

- Risken för hypotermi vid lång simtur
- Risken att fastna i forsen i samband med kapsejsning.

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

För att hantera risken med att fastna i forsen, kommer vi tillsammans med paddlingsexperter 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 flodbankar etc. Om tävlingsorganisationen bedömer riskerna som alltför stora stryks forspaddlingen i älven.



Kapitel 3 - Kunskapskrav (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 2).
- **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 både älven + sjön!
- **Roll och självräddning i forsen.** Roll och självräddning i forsen. Varken examinationen eller tävlingen kräver att du kan rolla (eskimåsväng). Men om du har en surfski så bör du kunna göra den "re-entry" (dvs. självräddning) i djupstillande vatten. Vi tror att andra färdigheter är mer betydelsefulla för ett säkert deltagande i en multisporttävling. Eskimåsväng är ändå en viktig kompetens som alla bör lära sig och öva, öva, öva!
- **Intyg från examinationen** måste skickas via e-post två *senast två veckor innan tävlingen*. Ansökan om dispens skickas också via e-post. 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 fors-sträcka i klass II.

Examinatorer

- Bedömningar måste utföras av en certifierad examinator (innehavare av licens från Svenska Kanotförbundet). Certifierade för detta (Nivå Grön och även Blå) finns på kanot.com.
- 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).

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 genomförande av säkerhetskurs i fors eller annan forspaddlingskurs
- Framstående paddlingsresultat i ÅEC:s f.d. soloklass 2013/2014/2016 samt RIVER CLASS 2019.

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



Kapitel 4 - Rekommenderad kurs (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 flera certifierade instruktörer som ger denna kurs (se lista på kanot.com)
- 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 kanotförbundet (paddelpasset@kanot.com).



Kapitel 5 - Rekommenderad examination av färdigheter (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/Examinatorer

- Det finns många instruktörer i Sverige som gör den här typen av "Nivå 2 Grön" examination. En lista finns på kanot.com.
- För att komma med på denna lista, vänligen kontakta kanotförbundet (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 fotfälla.
- 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 nedkylning

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
- Självträddning 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.