




# Padlestigen

– hvem er en trygg padler?

Et viktig poeng med padlestigen er at man i tillegg til ferdighetene på et gitt nivå må inneha ferdighetene på nivåene under.

	Ferdigheter	Vanskelighetsnivå
	Eskimorulla sitter under alle padlbare forhold	Lengre soloturer, (men det er fremdeles artigst å padle langs land sammen med andre).
	God padleteknikk, støttetak fungerer under vanskelige padleforhold. Redningsteknikkene fungerer svært godt.	Lengre turer i gruppe, kortere soloturer. Krevende teknikktraining under vanskelige forhold
	Inngående kunnskap om naturgitte forhold, vær, vind, sjø, strøm og virkningene av disse på kajakken og padleren. Padler defensivt ut fra forholdene.	Padle i grupper, kan foreta kortere kryssinger. Solopadling langs land.
	Kunnskaper og ferdigheter i grunnleggende sikkerhetsteknikker og padleteknikker. Kan velte uten å få panikk.	Padling i grupper langs land. Teste ut ferdigheter under varierende forhold i trygge omgivelser.
	Ingen bakgrunnskunnskap.	Padling i svømmeavstand til land under oppsyn av andre. Bruker ikke spruttrekk.