

Kanopadletur gjennom 400 millioner år
Feltkurs i Kroppsøving og Geografi



Sikkerhetsregler og redningstips ved bruk av kano.

- Du skal aldri padle uten vest, for du vet ikke hva som kan skje.
- Ta alltid hensyn til værforholdene, og husk at de fort kan endre seg til det verre.
- Bytt aldri plass i kanoen når den er i åpent vann.
- Alle som ferdes i kano bør kunne svømme, hvis en padler er usikker svømmer, bør den andre være en god svømmer.
- Padle alltid to kanoer sammen.

Dato: _____ Klasse _____

Navn: _____

Grunnleggende ferdigheter

Kompetansemål fra læreplan i Geografi

Etter Vg1/Vg2

Geografiske kjelder og verktøy

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne • lese og bruke kart i ulike målestokk og gjere enkel kartanalyse

- gjere observasjonar og registreringar av geografiske tema på ekskursjon eller feltarbeid og bruke dei til å sjå natur og samfunn i samanheng*
- gje oversikt over geografiske hovudtrekk, som elvar, innsjøar, fjell, byar og land nasjonalt og globalt*

Landskap og klima

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne • gjere greie for korleis jorda er oppbygd, hovudtypane av bergartar og korleis dei blir danna

- forklare korleis indre og ytre krefter formar landskap, og kjenne att typiske landformer i Noreg*

Kompetansemål fra læreplan fra kroppsøving Vg1/Vg2

Friluftsliv

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- praktisere friluftsliv i ulike naturmiljø med lokal forankring*

Idrettsaktivitet Vg2

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- praktisere treningsmetodar for å forbetre teknikk, taktikk og evne til samspel i lagidrettar*

Friluftsliv Vg2

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- bruke naturen til rekreasjon, trening og friluftsliv*

TEORI

Kanopadling

Gjennom dagen i dag skal dere ut på kanotur, orientere dere etter et turkart og finne 10 ulike geologiske poster underveis.

Den skriftlig oppgaven etter i dag blir å gjenfortelle hva som er riktig ferdsel når man skal bruke kano som fremkomstmiddel.

- **Hva er viktig å forberede i forkant av en kanotur?**
 - Utstyret som tas med i kano: Sjekk at du har pakket utstyret vanntett, Lever mobiltelefon til lærer eller at det er pakket vanntett, løse eiendeler forsvinner ved kanovelt
 - Padleåren skal rekke deg omtrent til haken
 - Flytevesten skal passe på kroppen og kunne holde de aktuelle padlerne flytende.
 - Kanoen må være uten skader
 - Gå over den planlagte ruten man skal padle.
 - Alle deltakerne bør være enig om rutevalget og kunne vise den på kartet.

- **Hva må man huske på/ hva gjør man underveis ved:**

Ombordstigning

Stedet kanoen legges bør ha stabil grunn på land og ikke være for eksponert for vind og bølger.

Man går alltid opp i en kano en av gangen!

Den andre padleren tar støttetak om den sitter i kanoen.

- Støttetak utføres ved å holde åren med flatsiden opp litt nede i vannet.
- Siste padler på land hjelper til med å holde kanoen stabil med hendene når padlepartneren setter seg i farkosten.
- Et lavt tyngdepunkt på personen som går ombord må etterstrebtes slik at man er mest mulig i balanse.

Padling= Samarbeid, kommunikasjon og roller

Padling av kano er en god øvelse i samarbeid. Man er helt nødt til å jobbe sammen for å få en kano til fungere som den skal. De som sitter i kanoen har ulike roller ettersom hvor i farkosten de sitter.

- Den som sitter foran er motoren og skal bidra med stabile padletak og rytme i padlinga. I tillegg er frontpadleren sin oppgave å være utkikk etter stein og slikt i grunne områder.
- Den som sitter bak i kanoen er retningsansvarlig. Retningsansvarlig må også kunne gi beskjed til padleren i front om å bytte side om det trengs ekstra kraft for styre/snu kanoen.
- Den som sitter i midten skal ha kontroll på kartet og postene!

Bølger

Kommer man ut for forhold med mye bølger er det lønnsomt og mest sikkert å holde kanoen med fronten mot bølgene, slik at baugen kan kløyve bølgene.

NB! En kano tåler ikke mye bølger fra siden før den velter. Man bør orientere seg tidlig om hvor nærmeste og beste ilandstigningsplass er hvis bølgene ser ut til å vokse.

Vind

Mye av det som står over (i bølgeavsnittet) gjelder selvfølgelig også i situasjoner med vind. Men passende vind kan man også benytte til sin fordel når man padler kano. En stabil og ikke for sterk medvind kan man seile kanoen i, selv uten seil.

Er man heldig så kan bakerst padleren bare styre kanoen og man kan uten særlig kraftanstrengelse reise en lengre strekning enn man ellers ville klart i vindstille vær.

Styring

Som nevnt over er det den padleren som sitter bak som styrer kanoen. Dette gjøres ved å bruke padleåren som et ror når retningen må justeres.

- Stikk åren godt ut bakover og pek den mot høyre for å svinge kanoen mot venstre og motsatt.
- Hvis man trenger å snu raskt eller det er sterke strømmer, vind eller bølger som jobber mot en, kan det lønne seg:
 - At begge to padler på samme side (retningsansvarlig informerer om dette når denne metoden blir nødvendig).
 - Eller at bakerste person padler på motsatt side av fremre person, men padler bakover

Bremsing

Å bremse en kano gjør man ved å sette padleåren vinklet litt bakover ned i vannet med flatsiden. Begge padlerne gjør dette samtidig for best effekt.

I land stigning

Tenk litt på hvor man skal gå ut av kanoen. Stedet bør ha stabil grunn på land og ikke være for eksponert for vind og bølger.

- Man går alltid ut av en kano en av gangen!
- ta støttetak for å holde kanoen stabil
- Når man ut av en kano bør man være rolig og konsentrert.
- Et lavt tyngdepunkt bør etterstrebes slikt at man er mest mulig i balanse
- På vei opp på land bør man sette ene foten midt på bunn i kanoen for å bevare stabiliteten til kanoen.
- Flytt så tyngdepunktet gradvis over på land. Gjør man dette for fort kan det ende med våte klær.

- **Hva gjøres med kanoen når turen er ferdig?**

- Sjekk om det er vann opp i kanoen.
- I så fall tømmes kanoen for vann.
- Skal man frakte kanoen på biltaket lønner seg å skylle av eventuelle planterester eller annet som kan ha festet seg på farkosten i vannet.
- Sjekk om alt utstyret man hadde med fortsatt er med og fungerer.
- Sjekk om alle turdeltakerne har kommet frem til avtalt sted.
- Hvis alt er i orden og alle deltakerne er på plass er det bare å pakke utstyr og stroppe fast kanoene forsvarlig fast på biltak eller til hengeren og begynne hjemreisen.

God tur!

Dagens program og oppgaver

- **Kort intro om dagens program**
- **geologi**
- **kort intro om padling**

Utstyr:

- **flytevest/redningsvest**
- **kanoer**
- **årer**
- **Pakk tørt! Kart, feltkurshefte og blyant**
- **1 Mobiltelefon i vannsikker pose pr kano**
- **Matpakke/drikke**

- Løft kanoen av hengeren
- Kanoen bæres til flytebygga
- Legg i bagasjen (mobil i lomme)
- To padleårer pr. kano
- Hold lavt tyngdepunkt ved ombordstigning
- De andre to holder kanoen stabil
- Planlegg ruten ut fra kartet og postene

LUNSJ I JESUSBUKTA!

Oppgave 1. Utsetting av kanoer ved Løvøybrua.

Orienter kartet og skaff dere oversikt over hvor postene er. Gå sammen med en kanogruppe til slik at dere er to kanoer som padler sammen. Start padlingen!

Oppgave 2. Utsnitt av Vestfolds geologiske historie

Gjennom dagen i dag skal dere ut på kanotur, orientere dere etter et turkart og finne 10 ulike geologiske poster underveis.

Den skriftlige oppgaven etter i dag blir å benytte all informasjonen dere har samlet i geologi og sortere informasjonen om hvordan landskapet har endret seg gjennom 750 millioner år.

På hver av de 10 postene finner dere informasjon om tidsperioder og bergartsdannelser.

Gruppens oppgave blir å sette sammen informasjonen fra de 11 postene slik at de danner en geologisk historie. Husk å ta bilder underveis av geologien og løs oppgavene postene gir dere!

Det er lurt å ta bilde av oppgaven også ☺

Lykke til!