**Overskrift:**

Stifinner – Kanopadling

**Beskrivelse:**

Vi øver på padleteknikker og prøver å få god fart på kanoen

Sikkerhetsregler, påkledning og trygg bruk av kano

**Åpning:**

Flaggsang med utrulling, velkommen og opprop

Kort info om påkledning og plan for dagen, repetere av-og påstigning i kano og plan for velt: Svøm til land og la noen andre hjelpe til med å ta kano og årer inn. Ikke prøv å klatre oppi noen andre sin kano – da er det stor fare for at de velter også.

**Hovedaktivitet:**

Start med litt stasjonsarbeid:

1. Patruljen får info om og tørrtrening på ulike padleteknikker på land (vis gjerne med padleåre og kano)
2. Patruljen finner vester og årer
3. Patruljen legger kanoene de skal bruke klare nede ved vannet
4. Patruljen går gjennom noen sikkerhetsregler for kanopadling med en leder: <https://speiding.no/speiderprogram/speiderbasen/sikkerhet-i-kano>

Ut på vatnet. Patruljen holder sammen og prøver de ulike padleteknikkene, prøver å padle raskt og beint. Prøv gjerne å slepe hverandre

**Konkurranse:** Kanostafett! Patruljene konkurrerer mot hverandre. (Gjerne et langt strekk der en må padle raskt og så en sikksakk-løype tilbake igjen viss det lar seg gjøre)

Viss ok temperatur i vann og på land kan en gjerne prøve kanovelt viss noen har lyst til det.

**Avslutning:**

1. Flaggsang med innrulling av flagget
2. Speiderbønn
3. Alltid beredt

**Dette må møteleder huske å ta med/ordne:**

1. Bestille kanoer fra frilager.no
2. Flagg og flaggsang
3. Navneliste
4. Fløyte til å få alle sin oppmerksomhet ute på vatnet
5. Flere slepetau

**Speiderne tar med:**

1. Ekstra klesskift
2. Håndkle

**Speiderne tar på:**

1. Ullklær og regntøy (hjemmelaget våtdrakt)
2. Lette sko