



Høgskolen i Telemark

**EKSAMEN**

**1454 KANO, PRAKTISK FORDYPNING I**

**06.12.2013**

Tid: *4 timer (14.30-18.30)*

Målform: *Bokmål/nynorsk*

Sidetall: *3 (inkludert denne forsiden)*

Hjelpemiddel: *Ingen*

Merknader: *Ingen*

**Eksamensresultata blir offentliggjort på Studentweb.**



Fakultet for allmennvitenskaplige fag.

## **Bokmål**

### **1. Padleteknikk**

Tenk deg at du har en gruppe folkehøyskoleelever som har forutsetninger for å lære å padle solokano. Med tanke på at de senere skal padle solo på elv, hvilke padletak ville du lært dem i løpet av en «introduksjonsdag» på flatt vann? Beskriv hvordan takene gjennomføres, og oppgi kort hvilken effekt de har på kanoen.

### **2. Redning**

Beskriv hvordan man gjennomfører kameratredning med kano på elv. Gjør rede for hvordan man forebygger og behandler hypotermi i forbindelse med kanovelt.

### **3. Sikkerhet**

Hva er det viktig å ta hensyn til med tanke på sikkerhet under padling på flatt vann? Beskriv hvordan man kan organisere gruppen ved krevende padling på flatt vann (vind, bølger etc.).

### **4. Undervisningsopplegg**

Beskriv et undervisningsopplegg ute (innhold og gjennomføring), om kanopadlingens historie, for en selvvalgt gruppe, med varighet på inntil en time.

## **Nynorsk**

### **1. Padleteknikk**

Tenk deg at du har ein gruppe folkehøgskuleelevar som har forutsetningar for å lære å padle solokano. Med tanke på at dei seinare skal padle solo på elv, kva for paddeltak ville du lært dei i løpet av en «introduksjonsdag» på flatt vann? Grei ut om korleis takene gjennomførast, og forklar kort kva effekt dei har på kanoen.

### **2. Redning**

Grei ut om korleis man gjør ein kameratredning med kano på elv. Korleis forebygge og behandle hypotermi etter ein kanovelt.

### **3. Sikkerhet**

Kva er det viktig å ta hensyn til med tanke på sikkerheit under padling på flatt vatn? Grei ut om korleis ein kan organisere gruppa ved krevande padling på flatt vatn (vind, bølgar etc.).

### **4. Undervisingsopplegg**

Grei ut om eit undervisingsopplegg ute (innhald og gjennomføring), om kanopadlingas historie, for ei sjølvvalt gruppe, med varighet på inntil ein time.

