

ETU ledelse Parapadling

INNLEDNING	2
ULIKE FUNKSJONSNEDESETTELSER	3
Cerebral Parese	4
Multippel Sklerose MS	4
Ryggmargsskadde og lammelser	5
Leddgikt	5
Bekhterevs sykdom	6
Synshemninger	6
Hørselshemming	7
Utviklingshemming	9
Skjulte utviklingshemninger	10
TIPS OG TING Å HUSKE PÅ	10
HJELPEMIDLER	11

INNLEDNING

En hovedmålsetting for norsk padling (NPF) er at “alle skal gis mulighet til å utøve sikker aktivitet ut fra sine ønsker og behov”. Vi ønsker å skape padleglede for alle uansett alder og forutsetninger.

Med enkle tilpasninger kan padling bli tilgjengelig for veldig mange mennesker. NPF og klubbene skal i den grad det er mulig arbeide for at det gis et tilrettelagt tilbud til funksjonshemmede i nærmiljøet. En viktig del av dette arbeidet er å øke kompetansen i klubbene.

«ETU Ledelse Funksjonshemmede» er en påbyggingsmodul i våttkortstigen som gir trenere, aktivitetsledere, turledere og veiledere økt kunnskap og erfaring med å tilrettelegge padling for funksjonshemmede. Etter endt kurs skal kursdeltakerne:

- ha kjennskap til hvordan idrett for funksjonshemmede er organisert i Norge
- kjenne til forskjellige typer funksjonshemninger og hva det betyr for mulighet til padling
- ha kjennskap til generell tilrettelegging av aktivitet og aktivitetshjelpemidler
- kunne gi innføring i padling til en person med nedsatt funksjonsevne.
- kunne finne frem hensiktsmessig teknikk og utstyr ut fra padlerens fysiske forutsetninger og motivasjon for aktivitet.

Kurset legges opp som en helgesamling i et samarbeid mellom helsesportsenter (eller tilsvarende) og NPF. Kurset gjennomføres med en blanding av e-læring, teori og praksis. Kursdeltakerne gjennomfører et tilpasset introkurs eller annen padleaktivitet for personer med nedsatt funksjonsevne.

Uttrykket “paraidrett” er en samlebetegnelse på idrett for personer med ulike typer funksjonsnedsettelse. Vi skiller mellom bevegelsehemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede. Dette avgrenses mot psykiske lidelser som ikke er en egen gren i norsk idrett.

I padling kan man stille i konkurranser i grenene K (kajakk) og V (kano med uttrigger). Det er 3 klasser (L1,L2,L3) som er en inndeling etter hvor stor del av kroppen man kan bruke for

fremdrift. Slik får vi disse klassebenevnelsene: KL1, KL2 og KL3, VL1 VL2 og VL3.

Distansen er 200 meter i alle klassene.

Se mer om paraidrett på NIF sine sider [her](#).

<https://www.idrettsforbundet.no/paraidrett/om-idrett/#>

Se mer om klassifisering og regelverk for konkurranser [her](#)

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/icf_classification_rules_regulations_for_paracanoe.pdf

Hensikten med dette heftet er å gi en kort innføring i forskjellige typer av funksjonsnedsettelse, hva det betyr for aktiviteten padling og hvordan vi kan tilrettelegge aktiviteten for hver enkelt. Husk at vi er padlere, ikke er medisinsk personell, og vår oppgave er å tilrettelegge padlingen på en best mulig og trygg måte. Heftet gir derfor bare en innføring, og all tilrettelegging handler mest om kommunikasjon med den enkelte.

Funksjonshemmede er en svært heterogen gruppe. Noen trenger ledsager for å komme seg ut i friluft mens andre er selvstendige. For funksjonshemmede som har hjelpebehov vil holdninger og interesser hos nærpå personer som støttekontakter, lærere og omsorgsarbeidere være avgjørende for om de selv får mulighet til å prøve friluftaktiviteter. Positive holdninger er viktig når det gjelder tilrettelegging. Hver person må vurderes individuelt, uavhengig av navnet på diagnosen. Hver person er unik og hver person påvirkes forskjellig. Respekter personens ønske om selvstendighet. De vet som oftest selv når de trenger hjelp og hva de trenger hjelp til. Spør vedkommende. Det er den funksjonshemmede selv som har ekspertisen! Fokuser på de forutsetningene personen har, og gi oppmuntring og støtte underveis.

ULIKE FUNKSJONSNEDETTelser

Amputasjon og dysmeli

Personer som har mistet en eller flere ekstremiteter (arm/ bein) eller deler av ekstremiteter, hører til denne gruppen. Dysmeli er en medfødt tilstand med manglende utvikling av armer og bein. Det er viktig å huske på at lemmer er ekstra sensitive og faren for å skade huden er stor. Padlere bør derfor bruke beskyttelse på de eksponerte lemmene. Sensitiviteten er forskjellig hos hver person. Diskuter potensielle hudskader og hvilke beskyttelse som er nødvendig med personen.

De vanligste utfordringene for **beinamputerte** er sittestilling og balanse. Dårlig sittestilling, forskyvning av kroppen i kajakken og lite effektive åretak kan igjen medføre at man kommer i ubalanse og forårsaker unødvendige velt. Sittestillingen kan forbedres ved å støtte det amputerte benet mot forskjellig padding, slik at padleren kan benytte styrken i resten av beinet. Det vil hjelpe på balansen. Ved låramputasjon vil eventuelle balanseproblemer i de rankeste båttypene elimineres ved å legge det friske beinet noe inn mot båtens midtlinje.

OBS! Proteser bør alltid legges igjen på land eller eventuelt tas med i kajakken i en vanntett pose. Protesen kan bli fastklemt under kanting. Det kan medføre at padleren ikke kommer seg ut av kajakken. Protoser er som regel ikke designet for å tåle vann.

Armamputerte må sørge for at protesen er designet for å være i vann. Andre proteser kan bli skadet, ha negativ effekt på balanse og på svømmeferdigheter. En protese som tåler vann, men som ikke sitter godt nok mot stumpen, kan festes ved å bruke f eks albuebeskyttere i neopren. Neoprenet må dekke hele protesen og festes til biceps. Padleren må være i stand til å fjerne festet og frigjøre protesen fra åra selv. Padleklær må tilpasses slik at protesen kan fjernes i en nødsituasjon. Tørre topper som passer perfekt over håndleddet kan medføre at protesen og armen sitter fast ved en eventuell kanting. Arm- amputert bør derfor bruke kortermede topper eller tilpasse en langermet topp. Test at padleren greier dette i en kontrollert velt i trygge forhold. Vær forberedt på å hjelpe til hvis padleren har vanskeligheter med å frigjøre seg.

Cerebral Parese

Cerebral parese er en hjerneskade som har oppstått før, under eller etter fødselen, mens hjernen er under utvikling. De symptomer den enkelte har avhenger av hvor stor hjerneskaden er og hvor den sitter. En hjerneskade kan føre til funksjonsnedsettelse på grunn av nedsatt muskelkraft, økt muskelspenning (spastisitet), ufrivillige bevegelser og balanseforstyrrelser (ataksi). Symptomene er svært varierende fra person til person.

Både beina og armene kan være rammet av spastisitet. Vanligvis er beina rammet i sterkere grad. Balansen er dårlig, og bevegelsen i beina er stiv og langsom. Ved spastisk **hemiplegi** er den ene kroppshalvdelen spastisk, som regel mest tydelig i hånden og armen. Personen går gjerne på tå med den spastiske foten. En annen variant er at det oppstår ufrivillige bevegelser i lemmene. På grunn av dårlig koordinasjon blir bevegelsene rykkvise og klossete og dermed uhensiktsmessige. **Ataksi** skyldes skader i lillehjernen og andre balansesystemer. Ved ataksi er balanseforstyrrelsen hovedproblemet. Personen lærer sent å stå og gå og har stor falltendens, og ofte også lette skjelvinger i hendene.

En padler med nedsatt håndfunksjon (hemiplegi), som har vanskeligheter med å gripe åre bør bruke en åre som veier lite og uten stor vinkel.

Valg av type åre avhenger av hvilken side lammelsen sitter på. Vridningen av åre-skaftet bør fortrinnsvis skje med den sterkeste hånden. Bruk høyre eller venstrevridd åre, avhengig av hvilken side som er sterkest. Ved venstresidig lammelse bør padlere derfor prøve en høyrevridd åre. Bruk en åre som veier lite og med mindre blad. Større blad krever mer styrke. Bruk åre med 15 - 30 graders vinkel. Mindre vinkel på årebladet krever mindre vridning av ryggen ved et padletak.

Under innøving av åretaket, legg vekt på rolig utøvelse og først og fremst de grovkoordinerte bevegelsene. Motstanden årebladet får i vannet reduserer ufrivillige bevegelser.

Ror kan være krevende å bruke hvis man har manglende kontroll på beinmuskulaturen. Bruk av sparkebrett kan gjøre sittestillingen mer gunstig.

Graden av kroppskontroll styrer valg av båttype.

OBS! Kaldt vann, anstrengelse, plutselige bevegelser og dårlig sittestilling kan øke spastisiteten.

Multipel Sklerose MS

Multipel sklerose er en kronisk, livslang neurologisk sykdom. De vanligste symptomene er nedsatt gang-, balanse- og koordinasjonsforstyrrelser, lammelser og dårlig syn. Sykdommen svinger i aktive og passive faser. Etter det første angrepet kommer en bedring i tilstanden, men senere kan utfallene bli større og mer synlige. Balanse- og koordinasjonsvansker tas hensyn til ved valg av båttype. Hensikten med padle-aktiviteten bør være vedlikeholdstrening og gode naturopplevelser. Aktiviteten tilpasses sykdomstilstanden.

OBS! Personer med MS blir fortare slitne, og kan ha en tendens til å overvurdere sin egen fysiske kapasitet. Det er derfor viktig og legge inn gode pauser. Dette kan enten skje ved at en legger åra flatt på vannet og hviler alene, går sammen i en flåte, eller at en ved bruk av dobbelkajakk lar makkeren i en periode stå for framdriften.

Ryggmargsskade og lammelser

Gruppen omfatter brukere som har dysfunksjoner i både armer og bein. Jo høyere opp i ryggmargen skaden sitter, jo mer av nerven er skadet, og mer omfattende blir utfallet av skaden. Sitter skaden i nakkeregionen kalles den **tetraplegi**. Personen har da lammelser i armer, kropp og ben. Sitter skaden i brystet/lumbalregion, kalles skaden **paraplegi**.

Funksjonsutfallet er da lammelser i ben og nedre deler av kroppen, avhengig av skadenivå.

OBS! Foruten lammelser i muskulaturen, er det vanlig med redusert sensitivitet og lammelser av blære/tarm. Derfor er det viktig å passe på at de unngår slag på ben, at man er forsiktig ved forflytning fra rullestol til brygge og andre forhold som kan føre til sårdannelse. Nedsatt blodsirkulasjon gjør at sårheling går svært langsomt. Polstring kan brukes for å beskytte padlere mot trykksår. Kulde og fuktighet kan føre til problemer som urinveisinfeksjon. Vær bevisst på ekstremt varme underlag, særlig svarte seter. En person uten følelse kan brenne seg.

Padleren kan trenge assistanse for å komme seg inn og ut av kajakken. Gå gjennom hva vedkommende trenger hjelp med. Hvis bistanden består i å løfte er det viktig at man som hjelper har en god arbeidsposisjon med god balanse og strak rygg. Bruk beina! Unngå løft og snu samtidig. Del heller opp løftet i flere momenter. For å beskytte huden til padleren er det bra å ha et mykt underlag å sitte på, for eksempel et liggeunderlag.

Hvor i ryggen skaden sitter avgjør hvor god balansen er i sittende stilling. Sete med ryggstøtte vil ofte være nødvendig slik at padleren kan støtte seg under padlingen. Både sete og ryggstøtte kan polstres. Velg en relativt stødig kajakk, eventuelt en dobbelkajakk. Plasser beina jevnt i båten. Bruk eventuelt polstring mellom beina for å holde dem på plass. Sørg for at polstringen ikke er til hinder for å komme seg ut av kajakken ved en eventuell velt.

For en som har lammelse i skulder og arm kan det være vanskelig å få kraft i padletaket. Det kan være hensiktsmessig å prøve et åregrep. Det finnes ulike typer så det er lurt å prøve seg fram med hva som kan fungere for akkurat denne personen.

OBS! Ryggmargsskade kan ha utfordringer med å kontrollere kroppstemperaturen. Hypotermi og heteslag kan forekomme oftere enn man forventer. Vær bevisst på dette.

Leddgikt

Leddgikt er en betennelsestilstand som hyppigst angriper knær, ankler, håndledd og deretter fingerledd, hoftledd og albueledd. Stivheten og smerten er gjerne verst om morgenen. Sykdommen svinger i aktive og passive perioder. Betennelsen kan brenne ut, det er derfor viktig å beholde så stor leddbevegelighet som mulig. Bevegeligheten i de angrepne ledd kan føre til vansker med sittestilling og med åre-grep. En åre som tilrettelegges med åregrep eller en hanske med åreholder kan gjøre det lettere. Sete med ryggstøtte kan være nødvendig, eventuelt oppbygging under knærne. Padleren kan trenge assistanse med å komme seg inn og ut av kajakken, fra stående til sittende. Kaldt og rått vær gjør leddene enda stivere.

Bekhterew's sykdom

Bekhterew's sykdom er en betennelsestilstand som først og fremst angriper små ledd i ryggraden og leddene mellom ribben og ryggraden. Betennelsen fører til at ryggraden stivner. Det er derfor viktig at man holder bevegeligheten i ryggen vedlike lengst mulig. Prøv å få med mest mulig rotasjon i ryggen. Selve armtaket gir god bevegelsestrening for skulderpartiet og brystkassen. Legg eventuelt inn en pause for å tøy muskulatur på fremsiden.

OBS! Rolig oppvarming er viktig.

Synshemninger

Det er et utall variasjoner i synsnedsettelse, fra svaksynthet til blindhet. Noen oppfatter bare lys og skygge, mens andre kan identifisere kjente objekter. Noen kan få et klart bilde i fokus, men mangler sidesyn, en virkning som om vi omtrent skulle se gjennom en kikkert. Hos andre kan det være det sentrale synet som er skadd. Barn som er født blinde, har ofte koordinasjons- og balanseproblemer og dårlig kroppskontroll. Voksne som har med synshemmede barn å gjøre, kan være overbeskyttende i sine holdninger fordi de er redde for at barna skal skade seg. Barn med synshemninger mangler derfor ofte bevegelseserfaring. Dette kan forsterke koordinasjons og balanseproblemene og svekker evnen til å orientere seg i et rom. Barn som er blinde har derfor behov for å utforske omgivelser. De bruker ofte lenger tid på å lære de grunnleggende aktiviteter for å kunne bygge opp den samme kroppsbekjentskap og begrepsverden som andre barn tilegner seg via synet og «imitasjon». Barn bygger opp sine forestillinger ved å berøre gjenstander og via hørselen. Dette må man være oppmerksom på som instruktør. Det er ofte enklere å undervise personer som tidligere har sett, fordi disse elevene kan utnytte sine tidligere synserfaringer. Det er viktig at en raskt oppnår en gjensidig tillit og en toveis kommunikasjon. Spør hvor mye vedkommende ser og hvordan de pleier å lære nye aktiviteter.

Padlingen kan foregå i dobbeltkajakk. En seende instruktør/hjelper plasseres bak og den synshemmede foran. Instruktøren tilpasser padlerytmen og gir retningsvisning. Retningsvisning kan lett avhjelpe ved at flere båter padler i lag. En padle «makker» kan beskrive omgivelser.

Det kan være utfordrende for en synshemmet å holde et konstant grep på åre-skaftet og å holde riktig vinkel på årebladet. Bruk gjerne årer med en markering i selve greps-feltet som kan indikere posisjon på årebladet og på vridningen.

Andre tips:

- Padleren bør ha med et par ekstra briller og/eller linser i et vanntett etui og strikk til brillene.

- Bruk direkte og tydelige instruksjoner. Hvis instruksjon foregår i gruppe, bruk navn, slik at den synshemmede vet at du snakker til han/henne
- Hvis det er mulig bruk visuelle bilder som kan sammenlignes.
- Bruk direksjoner som før, akter, venstre og høyre. Bruk klokken; rett foran deg kl 12, rett bak er kl 18. Padletak kl 14.
- Prøv å unngå for mye skravling. Det kan lett bli forstyrrende.
- Bli enig om kommandoer.
- Gå rundt og kjenn på kajakken sammen med den synshemmede.
- Padle-taket kan instrueres gjennom «baning». Hold vedkommendes hånd på åra og demonstrer padle-taket.

Hørselshemming

Hørselshemminger forekommer i forskjellige former og grader. Man skiller mellom tunghørthet til total døvhet, og mellom personer som er født døve og personer som har fått en hørselshemming senere i livet. En person som er født med et så stort hørselstap at tale og språkutvikling er hindret, vil benytte tegnspråk. Kommunikasjon med hørende skjer da oftest med tolk. Er personen født døv, får det ingen informasjon via hørselssansen, og vi må spille på andre sanser i undervisningssituasjon. Synssansen blir et viktig hjelpemiddel. De er ofte flinke på munnavlesning.

Tilrettelegging av padleaktivitet for en hørselshemmet person har først og fremst som mål å oppnå best mulig kommunikasjon. Snakk med tydelig uttale og ha øyekontakt. Unngå å ha solen i ryggen når du snakker. Snakk i korte setninger. Bruk enkle ord. Snakk langsomt og tydelig, men uten for store munnbevegelser. Bli gjerne enige om enkle signaler og tegn (med for eksempel åre og flagg). Eventuelt bruk penn og papir (white-board som tåler vann). Kontroller at vedkommende har skjønt hva du sa gjennom et oppfølgings spørsmål som oppsummerer hva du sa. Imitasjon av bevegelsene er viktig å legge vekt på.

Personer med skader på trommehinnen må være ekstra forsiktig ved bading og dusjing og bruker gjerne ørepropper så ikke smuss og kaldt vann kommer inn i mellomøret. Personer som har hull på trommehinnen må ikke dykke. Balanseapparatet kan da lett bli forstyrret. Det kan lede til svimmelhet og at man mister retningssansen. Personen er ofte svært god orientert om sine problemer. Høreapparater må tåle vann. Sørg for at ekstra batterier er pakket i vanntett pose.

Utviklingshemming

Det er store variasjoner i grad av utviklingshemming, og det finnes flere former for kategorisering. Det er viktig å se på personene som enkeltindivider og ikke behandle dem som en gruppe. I Special Olympics ser vi idrettsutøvere med utviklingshemming som trener regelmessig på svært høyt nivå. Noen ganger er det omgivelsene som er den største begrensningen for en person med utviklingshemming.

Det er mange årsaker til at personer er utviklingshemmet. Det kan være skader som oppstår i svangerskapet, under fødsel, arvelig tilstand eller ervervet skade. I noen tilfeller kan det skyldes lite stimulering i oppvekstmiljøet. Ofte kan det være en kombinasjon av årsaker. Hos en del er årsaken ukjent.

Utviklingshemmede har varierende grad av kognitiv svikt som oppmerksomhet, hukommelse, språk, måten å ta inn informasjon, å erverve kunnskap og erfaring, problemløsning, tenkning og bedømming. Dette varierer med årsaken. Svake og sterke funksjoner varierer hos hver enkelt. Det finnes en del fellestrekk:

- liten utholdenhet og styrke,
- mangel på dagligdagse ferdigheter
- språk (både å forstå andre og selv å uttrykke seg)
- lærer saktere enn andre
- problemer med å forstå instruksjon
- emosjonelle og atferdsproblemer (for eksempel aggresjon, manglende impuls kontroll, stereotypier, selvstimulering og selvskading)
- manglende kroppsbevissthet – kjenner ikke kroppsdelenes navn og funksjon
- manglende interesse og vanskelige å motivere – kan skyldes lite erfaring, få valgmuligheter og ferdigheter.

Å omforme instruksjon til aktivitet, og å oppfatte flere instruksjoner samtidig er vanskelig for utviklingshemmede. Vis derfor øvelsen samtidig som du forklarer med få ord. Gi en instruks om gangen

Liten utholdenhet kan innebære at det er vanskelig å holde balansen i kajakken. Det kan også innebære at det er vanskelig å få kontakt med padleren. Ha alltid en back up plan. For eksempel en kort tur og noen som kan taue. Vurder eventuelt dobbeltkajak og «en til en» oppfølging. Skal man øve på kameratredning og fysisk krevende øvelser må man legge inn

god tid til hvile etterpå.

Bruk tape på åren for å markere hvor på skaffet man skal holde og for å markere hvordan årebladet settes ned i vannet. Bruk tape på kajakken for å markere hvor langt frem man skal sette åra ned i vannet.

Skjulte funksjonsnedsettelse

Mange av disse er ikke er en del av klassifiseringssystemet.

Eksempler på skjulte funksjonshemninger:

- ADHD
- Astma: En kronisk betennelses- eller irritasjonstilstandstilstand i luftveiene. Det fører til en overfølsomhet i luftveiene, som kan gi hoste, tetthet i brystet og tung pust eller surkling, særlig om natten eller tidlig morgen.
- Diabetes: En kronisk sykdom som skyldes mangel på hormonet insulin, og ofte også nedsatt insulinvirkning (insulinresistens). Type 1-diabetes, også kalt insulinavhengig diabetes, oppstår i alle aldersgrupper, men er mest vanlig hos barn, ungdom og unge voksne. Type 2-diabetes, ikke-insulinavhengig diabetes, rammer for det meste personer over 40 år. Men stadig yngre mennesker får også type 2-diabetes.
- Cystisk fibrose (CF): Dette er en medfødt, arvelig sykdom som angriper blant annet lunger og mage-/tarmsystemet.
- Hjerte- og karsykdommer: For eksempel hjerteinfarkt og hjerneslag.
- Epilepsi: Kjentetegnes av spontane epileptiske anfall, på grunn av funksjonsforstyrrelse i hjernens nerveceller.
- Allergi: Betyr at kroppens immunforsvar reagerer på naturlige og i utgangspunktet ufarlige stoffer.
- Revmatiske lidelser: De fleste revmatiske sykdommene gir smerte og stivhet i muskler og skjelett. Plagene varierer mye. De kan svinge sterkt i løpet av dagen, og smerten og stivheten kan variere i intensitet.

TIPS

- Sjekk alltid kajakken for skarpe gjenstander og kanter
- Sørg for at padleren har hensiktsmessig bekledding

- Tilpass tempo og progresjon etter padlerens behov
- Ta ofte pauser, ikke vent til du ser at personen er sliten. Da er det ofte vanskelig å hente seg inn igjen.
- Sørg for at padlerne får i seg nok med væske. Dehydrering reduserer kapasiteten.
- Sørg for at polstring og annen tilrettelegging ikke hindrer padlere å komme seg ut av kajakken ved en eventuelt velt
- Sørg også for å ta godt vare på rullestolen og annet utstyr på land
- For mye polstring og oppbygging flytter tyngdepunktet i kajakken. Dette påvirker balansen.
- Vekten må fordeles jevnt for ikke å påvirke båtens retning.
- Speil kan monteres foran på båten for en padler som har vanskeligheter med å vri hodet.
- Polstring i bunn av kajakken isolerer beina og forebygger nedkjøling av beina.
- Flytevest gir oppdrift men forutsetter svømmeferdigheter. Redningsvest sørger for at padleren automatisk blir liggende i god flytestilling selv om den forulykkede har mistet bevisstheten.
- Valg av høyre/venstre vridde årer sees i sammenheng med kraft/bevegelighet /muskelkontroll av hendene

HJELPEMIDLER

Det finnes ulike typer hjelpemidler for åre eller kajakk, og noen ganger er det svært lite som skal til for at utøveren får den tilretteleggingen som er nødvendig for å kunne padle. Her er det lurt å prøve seg fram sammen med utøveren. Vær systematisk og konstruktiv. Hjelpemidlene som vises her er noen av mulighetene, men mye kan også gjøres med tape og skumputer (for eksempel liggeunderlag).



Årefører/ åreholder - holder åren fast til kajakken, gir åren retning og lar åren gå i bane.



Støtte for balanse, kan justeres utover (bredere) og opp/ned. Kan erstattes med for eksempel åre på tvers og tomme 1 1/2 litersflasker.

Hjul. Transport av kajakk, og gjerne med padler sittende i, ned til og opp fra vannet. Hjulene tas av når kajakken flyter. Sparer padleren og medhjelpere for bæring og slitasje på annet utstyr. Denne innretningen gjør det enklere å tilpasse kajakken på land og padleren slipper å gå inn og ut av kajakken underveis. Mange som har gangproblemer eller sitter i rullestol vil ha nytte av denne.

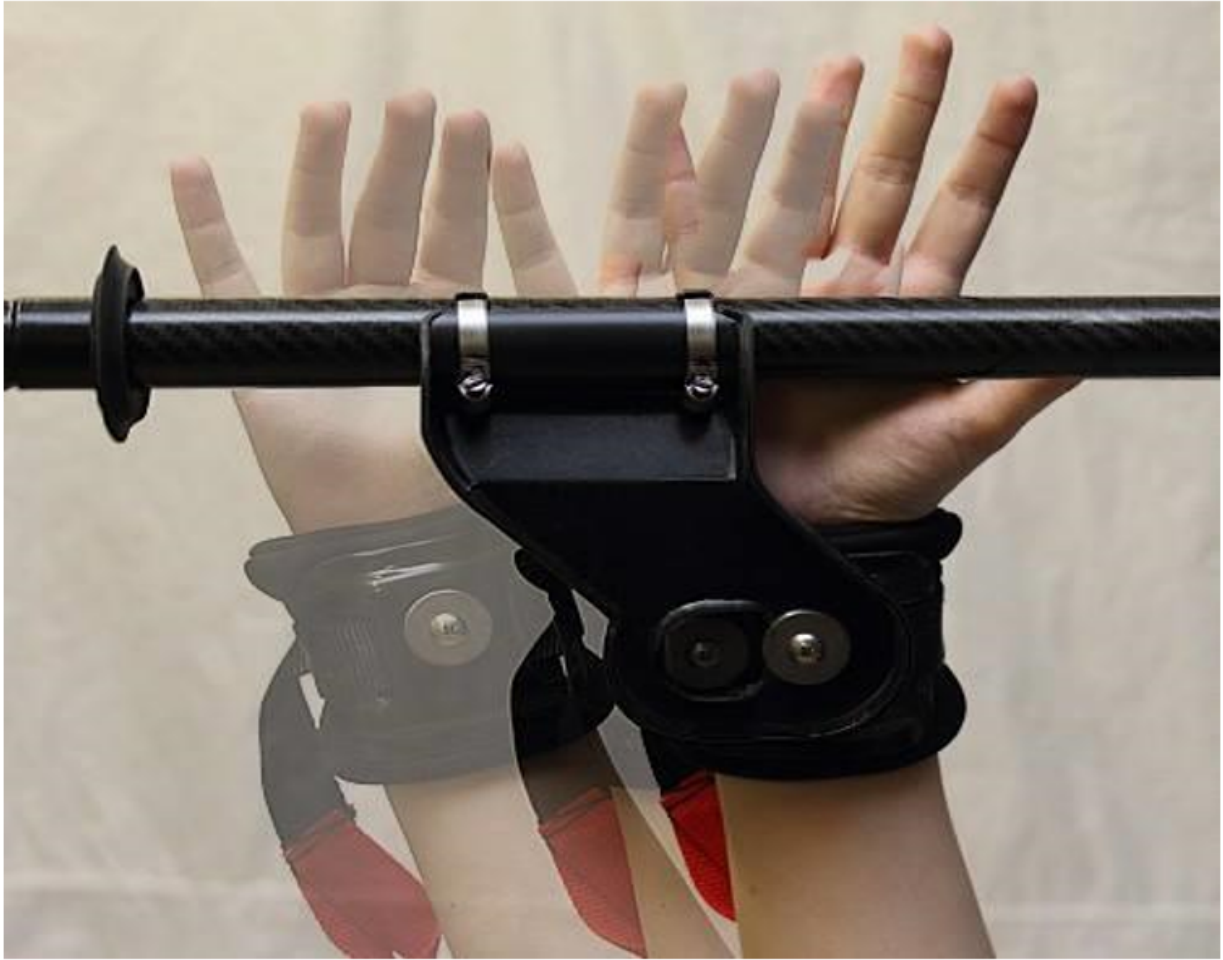




Etthåndsgrep gjør padler istand til å padle med bare en hånd eller som støtte for hånd nr to.

Årehåndtak ulike typer, viktig å teste ut også hva som skjer ved velt.





Oppdatert Mai 2021, GG/NPF