Mal for kajakk-logg

Når man skal ta aktivitetslederkurs stilles det krav til egenrefleksjon og logging av relevant aktivitet. Om man har et ønske om å bli en bedre padler og turleder på et generelt grunnlag, kan det også være både nyttig og lærerikt å skrive logg - ikke minst som et ledd i å dele erfaringer med andre.

En måte å gjøre dette på er å ta utgangspunkt i følgende mal og enten føre dette i en egnet bok, eller digitalt.

**Dato og klokkeslett**:

**Rute**: (Beskrivelse av rute og lengde, hvor lang tid vi brukte - skriver også her snitthastighet om det er relevant)

**Været**: (sol, vind, temperatur, eventuelt vanntemperatur)

**Formålet med turen:** (Hyggetur, onsdagspadling, trening, «ekspedisjon» etc)

**Rolle**: (Min rolle, turleder, deltaker)

**Deltakere**: (Navn på de som var med, beskriv ferdighetsnivå om det er relevant)

**Utstyr**: (Skriver opp eget utstyr, våtdrakt/tørrdrakt, type åre og kajakk (om man har flere)

**Beskrivelse**: (Beskrive turen….)

**Refleksjon**: (Hva var positivt, hva kunne vært gjort annerledes, hva lærte jeg/hva kan jeg gjøre bedre neste gang)

*Ved spesielle hendelser kan man være mer konkret og føre opp følgende punkter (ikke alltid at dette er relevant, og da dropper jeg dem):*

**Hendelse**: (Beskrivelse av en hendelse, som velt, om noen skadet seg, overraskelser i form av vind og høye bølger etc)

**Respons**: (Hva gjorde jeg, hvordan taklet jeg situasjonen, hver det riktig respons/hva kunne jeg gjort annerledes. Utfallet av hendelsen)