

Håndbog for Sunds Kajak og Friluft

(Hvem – Hvad – Hvordan)



(Foto: Anette Mølsted, Silkeborgturen juni 2019)

Udarbejdet af Sunds Kajak og Frilufths bestyrelse efterår 2019

Marian Kristensen, Jørgen Markusen, Peter Benfeldt, Stefan Evers-Gross

Gennemgået maj 2023 af Preben/Harriet Knudsen

Indhold:

Formålet med denne håndbog	2
Klubbens historie	3
Klubbens mission	3
Klubbens vision	3
Samarbejde med andre klubber og foreninger	3
Vedtægter	4
Su medlem og økonomi / bilags ansvarlig (se også GF HÅndbogen)	4
Økonomi.....	5
Regnskab.....	5
Årshjul.	6
Hjemmeside	7
Mailbox	7
Facebook.....	7
Klubhuset	7
Regler for sommer- og vinterroning	9
Regler for gæster	9
Kajakker og andet udstyr	11
Nye medlemmer	12
Kurser	13
Sikkerhed:	14
Forslag til påklædning o.a.....	16
Ture	14
Bilag 1 - Bevis for frigivelse til Sunds Sø.....	16
Bilag 2 – Ting som skal medbringes på ture.....	17
Bilag 3 - Diverse forslag til ture	18
Bilag 4 - Pensum for kurset "Frigivelse til Sunds Sø"	21

Formålet med denne håndbog

Denne håndbog er et opslagsværk indeholdende procedurer for daglig drift af Sunds Kajakklub.

Håndbogen er tænkt som et dynamisk værktøj for klubbens medlemmer, og bør jævnligt opdateres af Event & Koordinations udvalget (pt en ubesat post)

Historie

Klubben blev stiftet i 1997 som en selvstændig forening. I vinteren 2004 blev vi slået sammen med Sunds GF og er nu en afdeling herunder. Vi er ca. 40 medlemmer der er fordelt mellem familiemedlemskaber og individuelle medlemskaber.

Mission

At give beboerne i Sunds og omegn mulighed for at ro kajak på Sunds Sø, i andre søer og fjorde, samt kystnær havsejls i Danmark. At skabe et godt klubmiljø og gode oplevelser med kajakroning.

Vision

At være den mest kendte kajakklub i Midtjylland, samt være kendt af alle borgere i Sunds.

Samarbejde med andre klubber og foreninger

Klubben ønsker at have et aktivt samarbejde med andre klubber.

Sunds Kajak og Friluft samarbejder med Herning Kajakklub, som vi blandt andet deler svømmehal med i vinterhalvåret. Her må vi øve kajak og svømme på angivne tidspunkter.

Kommunikationen foregår mellem to udpegede personer, en fra hver klub.

Kontaktpersoner til vores samarbejdspartnere gemmes under kontakter i kajak@sundsgf.dk

Klubben ønsker sig relationer til andre kajakklubber i nærområdet.

Vedtægter

Vedtægter: Sunds Kajakklub er underlagt vedtægter for Sunds GF.

Vedtægter kan læses på Sunds GFs hjemmeside. <https://sundsgf.dk/bestyrelsen/vedtaegter/>

SU (Samarbejdsudvalget) medlem og Bilags ansvarlig + suppleanter

SU er hovedbestyrelsen i Sunds GF, der er paraply organisation for flere aktiviteter.

Pt. Gymnastik, håndbold, kajak, motion og helårsbadning. På sidelinien Sunds Lastbilshow, hvis formål er at afholde en mindre byfest i august og skaffe penge til foreningens fælles udgifter, der hovedsagelig består af GF-husets drift og regnskab hos DGI kontorhænder.

Disse to poster besættes ved opstilling og valg jf. vedtægterne. SU medlemmet er bindeled mellem SU og aktiviteten. Begge repræsentanter og en suppleant for hver, skal være valgt forud for og præsenteres på årsmødet i hele GF, som afholdes hvert år medio marts.

Det foregår på kajak aktivitetens årsmøde. For 2022 afholdtes det interne årsmøde i november 2021. Det har givet arbejdsro og glidende overgang til ny repræsentant, hvilket anbefales!

Økonomi

Kontingent samt pladsleje i skur for private kajaker besluttet på aktivitets årsmødet.

Leje af klubbens kajaker i forbindelse med private ture beskrives i denne håndbog.

Kontingent samt leje oplyses på hjemmesiden www.sundsgf.dk.

Sunds Kajakklub deltager i det frivillige arbejde for afholdelse af Sunds Lastbilshow, og får derved del i et eventuelt overskud. Hvis overskuddet ikke udloddes, hvilket besluttet i GF Samarbejdsudvalget, får klubben sin andel gennem GF's investering af pengene i afholdelse af fælles udgifter.

Ved køb af kajaker kan der søges tilskud én gang om året. Ansøgningskema findes på Conventus.

Derudover kan der søges diverse fonde. Primære giver er Herning Idrætsråd.

SU medlemmer, bilagsansvarlige og aktive klubinstruktører betaler ikke kontingent.

Klubinstruktører har fortrinsret til pladser i kajakopbevaringens private afsnit.

Regnskab

Regnskabsåret følger kalenderåret. Bogholderi og regnskab udarbejdes af DGI kontorhænder.

Se GF håndbogen for flere oplysninger herom.

Bilag vedr. afsluttet regnskabsperiode skal være DGI i hænde senest 15. januar.

Foreningens og dermed klubbens regnskab bogføres på Conventus af DGI kontorhænder.

Det er bilagsansvarliges opgave at lave et budget og sørge for, at budgettet ikke overskrides.

Det er kassererens ansvar at bilag indsamles, kontrolleres for rigtighed, konteres og afleveres.

I klubhuset forefindes en pengekasse primært for betaling i forbindelse med salg af drikkevarer i "hjemmebaren". Hvis der lejes kajaker til gæster på søen af et medlem, lægges lejen i kassen sammen med en note med navn, emne og beløb. Beholdningen i pengekasse bør ikke overstige 500 kr. Det er kassererens job at tømme kassen jævnlige og sætte pengene i banken.

Årshjul.

Januar: Nytårskur forsøges afholdt 2. lørdag i januar.

Der søges nye medlemmer gennem lokalavisen og diverse opslag, f.eks. på Facebook.

Nye medlemmer inviteres ind i Herning Svømmehal, hvor der vil være mulighed for at prøve en kajak. Kajak intro annonceres i lokale medier, og er gratis for nye den første dag.

Februar: Søge tilskud til udstyr gennem Conventus.

Marts: Årsmøder.

Turudvalg laver turforslag til sommerens ture. Turene annonceres på hjemmesiden.

April: Bro sænkes.

Sommersæsonen er den periode hvor vandtemperaturen er over 10 graders celsius. Der udsendes en mail til alle medlemmer når sommersæsonen starter og senere, omkring 1. oktober, afsluttes.

Sommersæsonen plejer at være fra ultimo april til ultimo september. I sommersæsonen afholdes der klubaftener hver onsdag.

Maj-Juni: Kursus for nye medlemmer.

Maj-september: en onsdag i hver måned (undtagen juli) arrangeres der fællesspisning.

Maj: En af de første klubaftener afholdes fælles arrangement for alle gamle medlemmer, hvor man viser, at man kan udføre en selvredning og en makkerredning. (se andet afsnit under sikkerhed).

Der forsøges afholdt en tur for gamle medlemmer.

Juni: Der forsøges afholdt en tur for alle medlemmer. Specielt opfordres nye frivillige medlemmer til at tage af sted.

Der afholdes normalt en arbejdsweekend for klubhuset hvert år i juni – sammen med Motion/Helårsbaderne. De der ikke er i andre udvalg møder op, når der kaldes til samling!

Juli: I ugerne 28-30 er mange ofte på ferie, og der afholdes derfor ikke faste klubaftener om onsdagen.

August: Der forsøges afholdt en tur for alle medlemmer.

Sunds GF afholder hvert år i uge 33 Sunds Lastbilshow. I forbindelse hermed forventes det, at alle afdelinger af Sunds GF, og dermed også Sunds Kajak, deltager med frivillig arbejdskraft, som regel med frivillige som parkeringsvagter eller lignende.

September: Der forsøges afholdt en tur for alle medlemmer som afslutning af sommersæsonen.

Derudover vil der være mulighed for afholdelse af mere spontant opståede ture.

Oktober: Bro hæves.

November: der forsøges afholdt et koldt vandskursus. Der planlægges og gennemføres vinter aktiviteter. Alle forslag er velkomne. Kayoga, padel tennis, vandretur, mountainbike, bålmad ?

Oktober-april: Mulighed for at øve kajakroning og redningsøvelser i Herning Svømmehal.

Vi må ikke længere låne udstyr hos Herning Kajak, og låner så heller ikke vores ud.

I vinterhalvåret må man kun ro i sø og hav, med klubbens udstyr, når man har gennemgået et koldsvandskursus. Se mere herom senere.

Hjemmeside

Sunds Kajak og Friluft's hjemmeside er en del af www.sundsgf.dk

Information: om klubben primært henvendt mod nye medlemmer.

Nye medlemmer: Hvad gør man for at blive medlem samt kontingent.

Aktivitetsplan for året: Information om klubaftener og ture for sæsonen.

Sket i klubben: billeder og andet fra tidligere arrangementer og ture.

Aktivitetsudvalgene i kajak – find de frivillige i Sunds kajak under dette faneblad.

Login og kode til hjemmeside findes hos kajak "webmaster" som er et 1 mands udvalg.

Sundsgf.dk er hostet hos udbyderen www.one.com. Her findes website og klubmails.

Mailbox

Sunds Kajak har mailen kajak@sundsgf.dk. Adgang har de, der har behov for det og særligt den person, som er klubbens kommunikator med ansvar for postomdeling og medlemskartoteket i Conventus. Postomdeleren fordeler indkomne mails til relevante udvalg.

Mails sendt til klubben bør besvares indenfor 3 dage.

Mailboksen overdrages sammen med de aktivitetsudvalg, der betjener sig af den.

Facebook

En frivillig lægger informationer på egen Facebook gruppe

Klubhuset

Sunds Kajakklub deler klubhuset med de andre aktiviteter i Sunds GF.

Alle har et fælles ansvar for at der bliver ryddet op og vasket op.

Rengøring varetages af personalet ansat af Sunds GF. Under udvalget Hus & Bro.

Kajakklubben har eget skab i huset. Aktivitetesmedlemmer kan få en nøgle til skab.

Udlån af nøgler noteres i mappe i skab.

Sunds Kajakklub har eget skur til kajakker og kajakudstyr.

I kajaksåret findes tre nøgler til henholdsvis hængelåsen til kajakkerne, huset og udhus.

Døren til skuret er låst med kodelås.

Medlemmer kan få oplyst koden , når de har betalt kontingent og er frigivet til Sunds Sø.

Koden til kodelåsen skiftes hvert år ved sæsonstart, samt hvis det findes nødvendigt.

Hvordan koden skiftes forefindes i mappe i klubskab.

Aktivitetsmedlemmer kan også få en nøgle til huset stillet til rådighed.

Nøgleregnskab skal altid forefindes i aflåste skab i GF huset.

Alle der indsamler eller udleverer nøgler sørger for at skrive i mappen.

Huset kan ikke lejes af medlemmerne til fester og arrangementer.

Leje af huset til møder sker ved booking på Conventus.

www.conventus.dk

Kode til conventus kendes af brugerne. Alle medlemmer kan bede om en bruger.

Der er i huset en sauna. Saunaen er bygget primært til brug i forbindelse med helårsbadernes klubaftener. Brug af sauna klubmæssigt og privat er beskrevet på hjemmesiden under motion og helårsbadning.

Sauna lejes ved at indbetale xxx kr til den MobilePay som Helårsbaderne angiver på opslag.

Samtidigt skal der adviseres til en af de 5 personer, der kan aktivere saunaen via deres mobiltelefoner, oftest er det Ole Mogensen, der tager sig af sauna opstarter: 2023 1417

Regler for sommer- og vinterroning

Hvis man ønsker at ro alene om sommeren skal man være frigivet til Sunds Sø.

Hvis man ønsker at ro om vinteren, skal man være frigivet til Sunds Sø, have bevis for Koldtvandskursus og ro sammen med mindst en anden roer med samme kvalifikationer

Regler for gæster

Vigtigst er: SIKKERHED! GÆSTEN SKAL KUNNE SVØMME 600 m I EN SVØMMEHAL!

Dernæst: At VÆRTEN og gæsten er ansvarlig for at overholde nedenstående regler:

§ 1 Uddannede, erfarne Kajakroere (med mere end 50 km i pagajen)

- Gæster, som er medlemmer i en anden kajakklub (og eksamineret svarende til "frigivet til Sunds Sø") er altid velkomne til at ro sammen med et eller flere medlemmer i Sunds Kajak og låne vores kajakker og udstyr – forudsat det er ledigt. Endvidere benytte bad osv. men koder og nøgler må aldrig udleveres til ikke-medlemmer. Gæsten tager sit kursusbevis med, som kan forevises.
- Andre kajakklubber er velkomne til at benytte vores faciliteter, hvis de henvender sig først.

§ 2 Uerfarne roere

- Øvrige gæster skal om muligt deltage på en af vore klubaftener. Er det ikke belejligt, gælder:
- "Frigivet til Sunds Sø" medlemmer af Sunds Kajakklub - med mindst 50 km i pagajen - må gerne tage 1 gæst med ud og prøve at ro i kajak. Enten for at vise den idræt vi dyrker eller for at introducere kajakroning for et fremtidigt muligt medlem. Den første tur er gratis.
- Ønsker man at tage flere gæster med på søen, skal det oplyses til et bestyrelsesmedlem inden, så bestyrelsen er orienteret om, hvem som låner klubbens udstyr, og hvor mange gæster. Man må kunne forvente at få nej til at tage en gæst med, hvis det er en dag/aften, hvor vi også har undervisning af nye medlemmer eller andet arrangement, og man ikke er sikker på, at der er nok erfarne roere tilstede, så roning på søen kan gennemføres sikkerhedsmæssigt forsvarligt. Der kan helt enkelt også være mangel på kajakker.

§ 3 – Sikkerhed

- En erfaren roer (frigivet med 50 km i pagajen) må have 1 gæst med på søen, hvis denne har roet før.
- Gæster som ikke har nogen erfaring med vandsport som kajak, kano, sejlsport, standup paddling e.lign. må få en prøvetur, hvis der er mindst 2 andre kajakroere tilstede, som har bestået kursus for frigivelse til Sunds Sø. Den/de der inviterer må vurdere gæstens kvalifikationer.
- Gæster skal inden kajakken tages ud af kajakhuset, orienteres om hvad man gør og ikke gør, for at udstyret ikke bliver beskadiget.

- Hvis gæsten ikke allerede har kendskab til redning ved kæntring, skal inden turen på søen, have en mundtlig instruktion i og demonstration af makkerredning på land eller endnu bedre på lavt vand.
- Gæster må ikke benytte sprayskirt, med mindre gæsten har erfaring med kajakroning svarende til "frigivelse for Sunds Sø".
- Gæsten skal, som alle andre, bære svømmevest, medtage paddlefloat og pumpe.
- Gæster skal ro i nærheden af et klubmedlem. Altid nærmere end 20 meter og aldrig mere end 30 meter fra land.
- Uerfarne gæster må ikke låne vores glasfiber kajakker.
- Gæsten skal til enhver tid respektere eventuelle beskeder fra et klubmedlem.

§ 3 – Leje af kajakker og medlemskab

- Hvis en gæst giver udtryk for at ville melde sig ind i klubben, må gæsten deltage på yderligere én klubaften uden betaling, men fra tredje gang skal man melde sig ind i klubben.
- Hvis en udenbys gæst efter endt prøvetur igen sejler som gæst i en klubkajak, betales der 50 kr/ dag. Pengene lægges i ølkassen sammen med en seddel med navn på vært og gæst.

Velkommen i Sunds Kajak Klub og på Sunds Sø !

Forslag bearbejdet november 2019 af pb og godkendt på bestyrelsesmøde 5.12.2019

Yderligere bearbejdning af pb 17.5.2020

Kajakker og andet udstyr

Sunds Kajakklub ønsker at have et bredt udvalg af kajakker, dog med udgangspunkt i medlemmernes ønsker samt fysiske og tekniske evner indenfor kajakroning.

Nummer	Model	Passer til	Købsdato	

Vedligeholdelse af kajakker af plast:

...

Vedligeholdelse af kajakker af glasfiber:

...

Øvrigt udstyr:

Klubben forsøger at have et bredt udvalg af våddragter og flydeveste i gængse størrelser.

Derudover ejer klubben pagajer, sprayskirts, pagajflydere, pumper, førstehjælpskasse og en lille værktøjskasse.

Sunds Kajakklub ejer også en trailer, straps, tagbøjler og to kajakvogne.

Vedligeholdelse af våddragter:

Efter brug skal klubbens våddragter skylles og hænges til tørre med vrangen udad.

I vinterpausen hænges våddragter i udhuset, hvor der er tørt og stabilt klima

Klubbens udstyr gennemgås mindst en gang årligt, som udgangspunkt i vinterhalvåret.

Nye medlemmer

Sunds Kajakklub optager nye medlemmer hele året.

Alle klubbens medlemmer er forpligtet til at tage godt i mod nye medlemmer. Det er vigtigt, at nye medlemmer får et tilhørsforhold til klubben så hurtigt som muligt. Bliver en del af fællesskabet.

Sunds Kajakklub optager normalt ikke medlemmer som er under 15 år. Det skyldes, at medlemmer skal kunne opfylde nogen fysiske minimumskrav. Der vil kunne gives dispensation for denne regel.

Nye medlemmer skal gennemgå kurset; "Frigivelse til Sunds Sø", med mindre man kan dokumentere, at man allerede har gennemgået en tilsvarende form for kajakkursus. Alle nye medlemmer skal evalueres af en klubinstruktør før frigivelse.

Nye medlemmer skal betale for introkurser. Indtil kurset er bestået kan man kun ro på klubaftener og sammen med andre medlemmer.

Kurser

Klubben ønsker at have mindst to medlemmer, som er uddannet klubinstruktør gerne flere.

Klubinstruktørerne står for afholdelse af kurset; "Frigivelse til Sunds Sø".

Kurset; "Frigivelse til Sunds Sø" forsøges afholdt maj og juni måned.

Hvis det bliver nødvendigt, kan der også afholdes kursus til efteråret.

Klubinstruktører tager udgangspunkt i nedenstående kursusplan:

UDLEVERET KURSUSPLAN (Udarbejdet af Jørgen Markusen og Kim Hjorthus)

+ 600 m svømning i svømmehal

Klubben kan efter behov afholde **koldtvandskursus** om vinteren, målsætningen er i november.

Hvis kurset skal afholdes i DGI regi skal der minimum deltage 10 personer.

Kursus i vintersikkerhed indeholder følgende:

Udstyr og påklædning

Planlægning af en vintertur i kajak

Førstehjælp, herunder hypotermi

Redninger, teori og praksis

Kompetence givende kajak kurser:

Havkajakroer 1 Efter at have roet 50 km på Sunds sø kan man blive taget med på dette kursus

Kurset varer 1 dag og der gives kursusbevis fra DGI.

Nu er man en habil, selvstændig kajakroer på søer, åer og fjorde

Havkajakroer 2 Udvidelse af Havkajakroer 1, som giver kvalifikationer som fuldblods havkajakroer

med god viden om kort og kompas, vejrforhold, teknik og udstyr, roteknik og mere sikkerhed.

Kurset er 20 timer og går over flere dage med indlagte øvelser, det er en fordel også at være

Klubinstruktør da pensum overlapper iflg DGI hjemmesiden.

Sikkerhed:

Alle medlemmer skal have gennemgået kurset; "Frigivelse til Sunds Sø".

Alle medlemmer som ønsker at deltage på ture udenfor Sunds Sø, skal inden og i samme kalenderår vise at man kan udføre en selvredning og en makkerredning.

Man deltager ikke i ture på tom mave.

Ingen alkohol før eller under ture. "Fyraftens øl" er accepteret.

På klubaftener og ture noteres på tavlen (i bog) hvem som er på søen eller tur, samt eventuelt hvornår man forventer at være tilbage. Kajakker der er "ude af søen" SKAL noteres på tavlen!

Før ture aftales nødprocedure ved eventuelle uheld.

Regler for at ro i vintersæsoner med udstyr tilhørende Sunds Kajakklub:

Deltaget på koldtvandskursus/vintersikkerhed.

Ro aldrig alene.

Ro tæt på land – max 30 meter = 6 kajak længder - fra sivbræmme/søbred

Skal helst kunne bunde, da det ikke er sikkert, at man kan svømme i land.

Tjek vejrudsigten inden man ror ud.

På ture, ikke mindst om vinteren udenfor Sunds sø:

Have en plan B hvis vejrforholdene eller andet viser sig at afvige fra de forudsætninger man opstillede, da man planlagde turen.

Ture

Aktiviteten forsøger at oprette et **turudvalg** bestående af min. tre medlemmer.

Turudvalget skal hvert år forsøge at afholde flere ture udenfor Sunds Sø.

Derudover kan der i løbet af året blive arrangeret spontane ture, hvor medlemmerne inviteres.

De planlagte ture afholdes normalt i en weekend.

Planlagte ture kan aflyses hvis man vurderer, at vejret er for dårligt, eller hvis deltagerantallet er for lavt. **Det er en god ide at have en plan B, da deltagerne ofte har afsat dagen til formålet!**

I forbindelse med ture noteres på tavlen hvilken kajakker man har medbragt.

På annoncerede klubture for medlemmerne har deltagerne på turene fortrinsret til klubbens kajaker. Hvis der er ønsker om, at nogle specifikke kajaker skal medbringes på ture, skrives det i en mail til alle medlemmer inden, således at man sikre at kajakerne ikke udlånes til anden side.

Alle ture skal have en tur leder.

Turlederen skal:

- sikre at der medbringes det rigtige udstyr
- tjekke vejrudsigten inden
- sikre at deltagerne på turen ikke udsættes for forhold som de ikke er fortrolige ved
- sikre sig både ved start og undervejs, at alle deltagere er fit. Kan gøres ved at spørge deltagere om hvordan de har det på en skala fra 1-5.
- være opmærksom på sin egen situation og formåen under hele turen.
- Hvis vejrforholdene viser sig, at være for svære, kan turansvarlig beslutte, at et eller flere medlemmer ikke kan deltage på tur.
- Udstyr som skal medbringes på ture – se bilag 2.

Turlederen kan beslutte, at en eller flere medlemmer ikke kan deltage på en tur, hvis vejrforholdene viser sig, at være for vanskelige.

Økonomi i forbindelse med ture:

På klubture opstilles et simpelt budget. Med i budgettet skal være kørselsudgifter. Fører af bilen som trækker trailer får statens takster. Førere af andre biler får 50 pr passager i bilen. Budget skal ikke nødvendigvis gå i nul, men budgetunderskud skal forhånds godkendes af bestyrelsen.

Det koster ikke noget at låne en kajak til klubture.

På private ture hvor man ønsker at låne en kajak af klubben, betales en lejepris som fremgår af hjemmesiden. Glasfiber kajaker må ikke tages med uden for Sunds sø.

I 2022 koster det 100 kr/dag at leje plastkajak og udstyr ud af Sunds sø.

Der findes forslag til diverse ture i bilag 3

Bilag 1 - Bevis for frigivelse til Sunds Sø.

Formuleres, udarbejdes og underskrives af klubinstruktørerne

Bevis for Havkajakroer 1 i DGI regi udfærdiges af den DGI instruktør, der tager nye Roere med på frigivelses tur. Det sker typisk en gang om året, og vi skal selv sætte det i gang.

Bilag 2 – Ting som skal medbringes på ture udenfor Sunds Sø

Pumpe
Float
Fløjte
Veste
Våddragter
Bugserline og ekstra pagaj som kan deles på midten.
Strop m. karabinhager
Kniv
Gaffa
Kajak og pagaj
Kort over turens farvand
To lister med navne på deltagere på turen. En liste tages med, én liste på land.
Førstehjælpskasse
Mobiltelefon
Kompas
Lygte
Group shelter
Folie
Trygfondens vintersikkerhedspakke

Alle turdeltagere medbringer selv:

Tøj efter forholdene. (Handske, undertøj af uld)
Skiftetøj – skal pakkes i plastposer så det ikke bliver vådt.
Håndklæde – skal pakkes i plastposer
Mad og drikke (Chokolade) tilpasset turens længde
Evt. sovepose og toilettaske
Evt. isoleret siddeunderlag

Hvis det er koldt medbringes også:

Noget varmt at drikke i termokande
Gerne noget ”hurtig energi”, evt. chokolade
Regnslag/poncho
Groupshelter
Varmebrikker
Folie
Trygfondens vintersikkerhedspakker

Bilag 3 - Diverse forslag til ture

Brug listen fra Peter Aa's omfattende beskrivelser. Bør være på hjemmesiden som inspi.

Det kommer på ved næste revision af hjemmesiden. Indtil da kan det rekvireres og lånes.

Klubben har jan. 2020 købt og opbevarer detaljerede kort / turforslag for hele Limfjordsområdet.

Ture kan være:

Jegindø rundt

Rundt om Silkeborg

Ry – med overnatningsplads og 2 dage i Gudenåsystemet med søer

Harrevig – den oprindelige "Frigivelse til Hav og Fjord" tur for Sunds roere

Vejle fjord

Tjele Langsø

Og mange flere..... Fur – Venø – østjyske fjorde.....

Bilag 4 – Frigivelse til Sunds sø – kursus og prøve for nye roere

Uddannelsesplan for frigivelse til Sunds Sø foråret 2020.

1. Lektion

- A: Gennemgang af udstyr og indstilling
- B: Makkerredning på land
- C: Din mentale tilstand i dag (fem fingre på ryggen)
- D: At sætte sig i kajakken fra broen (lige udenfor kajakhuset) og på søen
- E: Fremadroning
- F: Cirkeltag (360 grader horisontal)

2. Lektion

- G: Indstigning i kajakken, fra flydebro
- H: Signaler på vandet
- I: Baglæns roning
- J: Sideforflytning
- K: Repetition

3. Lektion

- L: Repetition
- M: *Fremadroning, det er det vi gør allermest.*
- N: Ro i gruppe, rollefordeling
- O: Brug af Spraydeck
- P: Kantning

4. Lektion

- Q: Vandtilvænning
- R: Svømme med kajak
- S: Makkerredning
- T: Egenredning (Heelhook)

5. Lektion

- U: Repetition

6. Lektion

- V: Teori; Vind og vejr, bølger, strøm, kulde, varme, sol, navigation, påklædning og Skipper Skræk (kost + væske), gennemgang af rutiner omkring Klubhuset.

W: Prøve

Teorien kan lægges på en lørdag eller på en klubaften hvor det ikke kan lade sig gøre at komme på søen.

Øvelserne i Lektion 1 og 2 skal være indlærte, før der kan gås videre til Lektion 3 og 4

Når du er Frigivet til Sunds sø får du koden til kajakrummet og må ro selv eller sammen med andre - jf. Kajakhåndbogen - i sommerhalvåret.