

## Pensum for frigivelse til: Kajakroer - Havkajak

**Målgruppe:** Kurset henvender sig til nybegyndere og Sunds Sø frigivne kajakroere med interesse for at lære de basale ro- og rednings teknikker i havkajak.

**Hensigt:** At give roeren et brugerniveau, som skal sætte denne i stand til at færdes fortroligt og sikkert i havkajak uden for Sunds Sø, på ture langs kysten i lokalt og kendt farvand – i sommerhalvåret (maj – oktober).

**Indhold:** Fokus er lagt på vandtilvænnning og undervisning i makkerredning, selvredning, skadesforebyggende roteknik, de almindeligste styretag og valg af udstyr, samt teori i, navigation, vejr, risikomomenter og førstehjælp. Søsportens sikkerhedsfoldere udleveres.

Kursus varighed: 8 timer (I alt 16 timer sammenlagt med "Pensum for kajak frigivelse til Sunds Sø").

**Forudsætninger:** Der er ingen adgangskrav til kursusdeltagelse, men færdigheder beskrevet i "Pensum for kajak frigivelse til Sunds Sø" skal alle kunne honoreres.

### **Teknik / sikkerhed:**

**Teknikker må kunne vises og beherskes på uroligt vand svarende til vind 6-8 m/sek.**

**Svømmefærdigheder.** Roeren skal kunne svømme og være tryk ved at opholde sig i vandet. Roeren skal svømme 300 meter i Sunds Sø. Roeren skal endvidere svømme min. 150m i åbent hav iført robeklædning, vest og skørt, således der kan dannes et realistisk indtryk af, hvordan det er at opholde sig i vandet over en periode.

**Ud- og indstigning i kajak v. kyst og bro.** Sikker ind- og udstigning med pagajen lagt ud til siden bag cockpittet som støtte ved ind- og udstigning, samt forevisning af "krabbemetoden".

**Effektiv skadesforebyggende roteknik.** Gennemgang af høj og lav pagajføring og skivet og uskivet pagaj, kropsrotation og brug af ben, fremad roning, baglæns roning, samt nødstop på max. tre rotag.

**Drejetag.** Der øves drejetag (rundtag) med stor 180 graders cirkel med kropsrotation. Drejetag med støtte, samt vending af kajakken på stedet med skiftevis for- og baglæns drejetag på bølgetoppen (kan udbygges med kantning).

**Lavt støttetag.** Gennemgang af teknikken bag lavt støttetag, hoftevrisk med hoved og krop som C, samt introduktion af lavt støttetag teknikker ved landing i brænding eller surf i medsø.

**Sculling.** Gennemgang af teknikker i at forhindre kajakken i at kæntrre ved hjælp af vedvarende lavt fejende støttetag. Fokus på rolige bevægelser.

**Telemarksving.** Der øves lavt "Telemarksving", hvor roeren introduceret i at kante kajakken ind i svinget og hvorledes styretaget kan bruges ved surf i medsø og brænding.

**Sideforflytning.** Der øves sideforflytning ved hjælp af T-træk og 8-tals teknikker og roeren introduceres i kantning væk fra pagajen / ro-retning.

**Stoptag / nødstop.** Udføres i fart, hvor kajakken bringes til standsning med 5 stoptag, nødstop 3 stoptag.

**Baglæns roning.** Baglæns roning over 25m med kropsrotation og jævnlig orientering over skulderen.

**Vand tilvænnning / Wet exit.** Rolig og kontrolleret kæntring og udstigning af kajakken, øves uden og med påmonteret skørt, hvor roeren under hele forløbet opnår tryghed og kontrol over kajak og pagaj.

**Tømning af vandfyldt kajak.** Tømme kajakken på lavt vand ved hjælp af korrekt løfteteknik fra stævnen, således løfteskader undgås.

**Svømme med kajak.** Der øves i at slæbe og skubbe kajakken i mod- og medvind (iført normal robeklædning og vest).

**Selvredning m. pagajflyder.** Der øves entring efter kæntring med brug af pagajflyder, hvor roeren ikke kan bunde. Roeren skal under redningen have kontrol over kajak, pagaj og pagajflyder.

**Makkerredning.** Redning af kæntret roer der er ude af kajakken (blive reddet + redde anden roer), med vægt på at rederen har fuld kontrol over makkerens kajak og tydeligt kommanderer den væltede makker.

**Bugsering af anden kajak.** Komme væk fra farezonen og slæbe træt eller skadet kammeret, ved hjælp af slæbeline.  
**TEORI:**

**Teoretisk kendskab til nedenstående temaer med henblik på ture langs kysten i Danmark.**

Udstyr (kajak, beklædning og personligt sikkerhedsudstyr)

Vejvalg og grundlæggende navigation med kort og kompas

Vind og vejr, bølger mm.

Risikomomenter ved havkajakroning.

Førstehjælp og kuldeskader

Færdselsregler på vandet og forholdsregler på land

Søsportens Sikkerhedsråds relevante foldere udleveres evt.

**Roerfaring:**

Roeren skal have roet minimum 75 km., hvoraf de 50 km. skal være roet i forbindelse med klubture eller lignende ture.

Roeren skal have prøvet et kryds over åben vand på minimum 2,5 km. og skal have roet i 6-8 m/s.

**Evaluering og frigivelse:**

Kurset består ved evaluering af instruktør fra Sunds Kajak- og Friluft.

Den tekniske træning samt evaluering kan finde sted på Sunds Sø. Frigivelse meddeles efter sikker deltagelse i en af klubbens arrangerede ture. Frigivelse føres til protokol i klubbens medlemsprotokol.

Evalueringsniveauet lægges efter "vil jeg være tryk ved at sende denne roer af sted på tur, eller tage vedkommende med på tur". Der skal kunne forevises kendskab til ovenstående teknikker uden at disse behøver at kunne beherskes fuldkommen.

Det samlede antal undervisningstimer er 16 (inkl. 8 timers kursus "Pensum for kajak frigivelse til Sunds Sø") men kan tilpasses kursisternes forudsætninger, afvikles sammenhængende eller udføres i delelementer.