

Pensum for frigivelse til: Kajakroer – Sunds Sø

Målgruppe: Kurset henvender sig til nybegyndere og roere der kun ønsker at færdes på Sunds Sø, med interesse for at lære de absolut mest basale ro- og rednings teknikker i kajak.

Hensigt: At give roeren et brugerniveau, som skal sætte denne i stand til at færdes i kajak på Sunds Sø i sommerhalvåret (maj – oktober).

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

Kursus varighed 8 timer.

Forudsætninger: Det eneste adgangskrav for kursusdeltagelse er, at man skal kunne svømme 600 m. i svømmehal.

Teknik / sikkerhed:

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

Svømmefærdigheder. Roeren skal kunne svømme og være tryk ved at opholde sig i vandet. Roeren skal svømme 300 meter i Sunds Sø 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.

Sculling og lavt støttetag. Gennemgang af teknikker til at forhindre kajakken i at kæntré ved at "klappe vandet" og ved hjælp af vedvarende lavt fejende støttetag. Fokus på rolige bevægelser.

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.

Sideforflytning. Der øves sideforflytning ved hjælp af T-træk og 8-tals teknikken.

Vand tilvæning / 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. (gælder ikke for turkajak)

Makkerredning. Redning af kæntrét 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. (gælder ikke for turkajak)

TEORI:

Teoretisk kendskab til nedenstående temaer med henblik på ture på Sunds Sø.

Udstyr (kajak, beklædning og personligt sikkerhedsudstyr)

Vind og vejr, bølger mm.
Risikomomenter ved kajakroning.
Førstehjælp og kuldeskader
Færdselsregler på vandet og forholdsregler på land
Søsportens Sikkerhedsråds relevante foldere udleveres.

Evaluering og frigivelse:

Kurset består ved evaluering af instruktør fra Sunds Kajak- og Friluft, hvorefter frigivelse udmeldes og føres til protokol i klubbens medlemsprotokol.

Evalueringsniveauet lægges efter "vil jeg være tryk ved at sende denne roer af sted på Sunds Sø alene, eller tage vedkommende med på tur i lukket farvand uden for Sunds Sø". Der skal kunne forevises kendskab til ovenstående teknikker uden at disse behøver at kunne beherskes fuldkomment.

Det anbefalede samlet antal undervisningstimer er 8 timer og kan tilpasses kursisternes forudsætninger, afvikles sammenhængende, eller udføres i delelementer.

Klausul:

Roere der ikke formår at demonstrere egen- og/eller makkerredning, kan fortsat frigives til sejlads på Sunds Sø under iagttagelse af følgende betingelser:

- Roning må ikke finde sted mere end 150 meter fra søbredden.
- Roeren må ikke benytte sig af skørt/spraydeck.
- Roeren skal med overbevisning demonstrere at kunne svømme 300 meter i Sunds Sø iført almindelig robeklædning med undtagelse af skørt/spraydeck.