

Introkursus Stege roklub, Kajak. 3+2 timer

Fordelt over 1 eller to dage.

Første del

Indledning på land:

Håndtering, bæring og isætning af kajak, under hensyntagen til kajak og skadesforebyggende.

Gennemgang af sikkerhedsudstyr.

Demonstration af ændring i kajak, egen redning.

På lavt/roligt vand:

Demonstration af ændring, egen redning.

Øvning af ændring.

Demonstration af makkerredning.

Øvning af makkerredning.

Vandtilvænnning. Rolig udstigning og kontrol over kajak og pagaj ved kæntring.

Indstigning:

Indstigning fra strand, ud vedstigning til strand.

Indstigning fra bro, ud fra bro.

Anden del

På land:

Demonstrere effektiv, skadeforebyggende fremadroning.

Demonstrere effektiv, skadeforebyggende bagud roning.

Øve fremad og bagud roning.

På vandet:

Øve effektiv, skadeforebyggende fremadroning.

Øve bagud roning.

Demonstrere brems, 360 grader vending, sidelænsroning, lavt støttetag.

Øve Brems, 360 grader vending, sidelænsroning, lavt støttetag.

Danne bro. Gennemgang af sikkerhedskommandoer. (Fløjte, pagajvifte, formationsroning).

For at bestå introkursus

Deltager skal kunne:

- kæntre og bevare ro og kunne få kontakt til kajak igen.
- Ændre kajak solo eller makkerredning evt. med anvisning fra makker.
- Klare 50 m. stabil fremadroning i tempo og retning.
- Klare 10 meter bagudroning, stabilt.
- 180 grader vending i rimelig tid.
- Bremse fremadroning indenfor ca 5 tag.
- Forståelse for lavt støtte tag.
- Forståelse for sidelæns roning.

Hvis kurset ikke består ved 1 kursusforløb, kan kursist tilbydes ekstra kursus deltagelse.

Krav til underviser:

Minimum 2 undervisere.

Alle teknikker og gennemgange kan findes under DKKf beskrivelser til IPP 1 og 2, hvis man har brug for at få repeteret, hvordan man beskriver tag eller teknikker.

2-3 kursister pr. underviser max.

Underviser skal være særligt opmærksom på hypotermi.

Udstyr

Fra klubben:

- Kajakker, pagajer, padlefloat, snor, redningsveste, ekstra pagaj, redningsliner, våddragter, 1. hjælpskasse.

Kursister:

- Skiftetøj, 2 sæt. Vindtæt tøj. Varmt og koldt drikke, evt. madpakke (ved timerne samlet på en dag), Snacks (der bruges mere energi end de fleste regner med).