

Hou Kajakklub

Frigivelses kursus

I Hou Kajakklub frigiver vi vores nye medlemmer efter DGI's havkajak retningslinjer, Havkajakroer I - Basis færdigheder, dog med følgende ekstra krav, for at blive frigivet og dermed få mulighed for at få nøgle til klubhuset:

- Svømning; 600 m. i havet eller 1000 m. i bassin. (dokumentation kræves)
- Roning; 75 km. på en sæson.

Målgruppe

Kurset henvender sig til nybegyndere og let øvede 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 på ture langs kysten i lokalt og kendt farvand – i sommerhalvåret (fra Standerhejsning til Standerstrygning) .

Indhold:

Fokus er lagt på vandtilvænning 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 har en varighed af 16 timer. Og afsluttes med en prøve.



Hou Kajakklub

Frigivelses kursus

Teknik / sikkerhed

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

- **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, kroppsrotation 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 kroppsrotation. 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 teknikker bag lavt støttetag, hoftevrisk med hoved og krop som C, samt introduktion af lavt støttetags 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.
- **Baglæns roning.** Baglæns roning over 25m med kroppsrotation 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 kæntrret 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.