



DGI Havkajakroer I – Basis færdigheder

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 (maj – oktober).

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 varighed 16 timer.

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. Det anbefales at roeren prøver at 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 teknikker bag lavt støttetag, hoftevrk 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 kropsrotation og jævnlig orientering over skulderen.
- **Vand tilvænning / Wet exit.** Rolig og kontrolleret kæntring og udstigning af kajakken, øves uden og med påmonteret skørt, hvor roeren under hele forløbet opnår tryk 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.

DGI kajak og kano

Vingsted Skovvej 1 • 7100 Vejle • info@dgi.dk
Telefon 79 40 40 40 • www.dgi.dk/Udover/Kajak_og_kano.aspx

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.

Henvisning / prøve og kursus- / egenfærdighedsbevis:

Der afholdes ikke prøve, da det er op til de enkelte foreninger og institutioner at fastsætte deres færdighedsprøver / frironingsbevis ifølge deres vedtægter. Dog bør prøveniveauet skal lægges efter "vil jeg være tryk ved at sende denne roer af sted på tur, eller tage vedkommende med på tur" og der skal kunne forevises kendskab til ovenstående teknikker uden at disse behøver beherskes fuldkommen.

Det anbefalede samlet antal undervisningstimer er 16 timer og kan tilpasses kursisternes forudsætninger, afvikles sammenhængende, eller udføres i delelementer. Der bør dog udføres væsentlige elementer i sammenhæng.

For kurser afholdt af DGI landsdele eller DGI landsdelsforeninger, kan der udstedes DGI kursusbeviser, såfremt kurserne følger DGIs retningslinjer i sin fulde ordlyd. Disse rekvireres hos DGI Vingsted.

Jævnfør Søsportens Sikkerhedsråd, anbefales at der ALTID bæres vest, når man befinder sig på vandet.

Se også "Uddybende definitioner"

Redigeret 10.01.2010