



## DGI Havkajakroer II – Udvidede færdigheder

**Målgruppe:** Kurset henvender sig til roere med en del erfaring og som ønsker at lære flere teknikker og tilegne sig færdigheder og kendskab til havkajakroning året rundt.

**Hensigt:** At give roeren et brugerniveau, som skal sætte denne i stand til at færdes fortroligt og sikkert i havkajak hele året rundt og selv kunne planlægge egne ture i lokalt og kendt farvand, samt mindre ture i fremmed farvand i sommerhalvåret.

**Indhold:** Fokus er lagt på undervisning i flere redningsteknikker, skadesforebyggende roteknik, roteknikker i bølger, landing i brænding, samt teori i risikomomenter ved åbent farvand, kulde, vejr, navigation, færdselsregler, planlægning af ture, nødprocedurer, førstehjælp ved hypotermi. Søsportens sikkerhedsfoldere udleveres. Kurset varighed 16 timer.

**Forudsætninger:** Der er ingen adgangskrav til kursusdeltagelse, men der henstilles til, at man til niveau II har de forudgående færdigheder beskrevet i Havkajakroer I

### Teknik / sikkerhed:

**Teknikker må kunne vises og beherskes på uroligt vand svarende til vind på 6-8 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 skørte, 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.
- **Effektiv skadesforebyggende roteknik.** Ergonomisk og energibesparende roteknik, høj og lav pagajføring og skivet og uskivet pagaj, korrekt siddestilling, håndstilling, brug af arme, håndled, store muskelgrupper, kropsrotation og brug af ben, fremad roning, baglæns roning, samt nødstop på max tre rotag.
- **Drejetag.** Der udføres drejetag (rundtag) med stor 180 graders cirkel med kropsrotation. Drejetag med støtte, samt vending af kajakken på stedet med skiftevis for- og baglæns drejetag, der udføres på toppen af bølgerne og udbygges med skiftevis kantning fra side til side.
- **Lavt støttetag.** Gennemgang af teknikker bag lavt støttetag, hoftevik med hoved og krop som C, samt introduktion og arbejde med lavt støttetags- og styre teknikker ved landing i brænding eller surf i medsø.
- **Højt støttetag.** Gennemgang af teknikker bag højt støttetag, hoftevik med hoved og krop som C. Vigtigheden af "paddlers box" gennemgås og kursisten introduceres og trænes i teknikken ved op-rul fra vandret position. Der arbejdes også med højt støttetag når kajakken ligger på tværs i bølger der brækker (sidesurf), således man kan bjærge sig i brænding selv om kajakken ligger på tværs.
- **Sculling.** Gennemgang i teknikker i at forhindre kajakken i at kæntre ved hjælp af vedvarende lavt og højt fejende støttetag. Fokus på rolige bevægelser.
- **Telemarksving.** Der udføres lavt "Telemarksving", hvor eleven arbejder med at kante kajakken ind i svinget og hvorledes agterstyretaget kan bruges ved surf i medsø og brænding.
- **Bagror.** Der udføres drej af kajakken, med pagajen forholdsvis parallelt med kajakken og det agterst blad i vandet, hvor man får kajakken til at dreje til begge side ved at dreje og vinkle bladet. Øvelserne kan udbygges med kantning.
- **Forrør.** Der udføres drej af kajakken ved at lægge pagajen ud til siden så langt fremme som muligt. Bladet stikkes i parallelt og drejes udad, således svingeffekt opnås. Udbygges med kantning af kajakken væk fra svingretning.
- **Sideforflytning.** Der udføres sideforflytning ved hjælp af T-træk og 8-tals teknikker og der udbygges med kantning væk fra pagajen / ro-retning.
- **Sideforflytning i fart (sideror):** Gennemgang af teknik ved sideforflytning i fart ved hjælp af sideror med fokus på placering af pagaj og bladets isætning og vinkel.

### 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

- **Surf / landing i brænding.** Teknik i at ro med bølgerne rullede bagfra, hvordan kajakken bringes op og surfe, hvordan der styres og vendes og hvordan farten kan nedsættes, samt hvordan kajakken kan surfes i land i brænding.
- **Stoptag / nødstop.** Udføres i god fart, hvor kajakken bringes til standsning med højst 4 stoptag.
- **Baglæns roning.** Baglæns roning udføres kontrolleret over 25m med tydelig 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 eleven under hele forløbet udviser tryghed og kontrol over kajak og pagaj.
- **Tømmning 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.** Entring efter kæntring ved egen hjælp med brug af pagajflyder og derefter lænse kajakken med pumpe. Redningen skal kunne gennemføres overbevisende og kontrolleret i løbet af 4 minutter fra kæntring til roeren har skørt på og er klar til at pumpe/øse.
- **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. Der øves forskellige "makkerredningsteknikker" som fx cowboy redning, stormredning og alle i vandet.
- **Eskimoredning.** Der arbejdes med forskellige eskimoredninger (dvs. kammeratredning, hvor den kæntrrede bliver siddende i kajakken), H-redning, stævnredning (T-redning) og parallel stævnredning. Fordele og ulemper ved de enkelte metoder, skal forklares og diskuteres ift.. Realistiske forhold på en given tur med deltagere af forskelligt niveau.
- **Bugsering af anden kajak.** Komme væk fra farezonen og slæbe træt eller skadet kammeret, ved hjælp af slæbeline eller andet tov / snor.
- **Navigation.** Der arbejdes kort, kompas, positionsbestemmelse ved hjælp af landkending i forhold til kort positionering ved hjælp af krydspejling, kursafleggelse og forbehold for adrift, forklaring af fyr karakteristika og sømærker, samt forhold omkring tidevand og strøm
- **Vejr.** Der arbejdes med vejr i forhold til vejrudsigter, lavtryk, varm og koldfronter, skyformationer, vindstyrker og bølgepåvirkninger, samt kystlinjers påvirkninger af vind og bølger.

## TEORI:

**Teoretisk kendskab og arbejde med nedenstående temaer med henblik på tur langs kysten i Danmark og vore nabolande.**

- Udstyr (kajak, beklædning og personligt sikkerhedsudstyr)
- Vejvalg og grundlæggende navigation med kort og kompas
- Hvor kan der indhentes nødvendige informationer ved ture i udlandet
- Vind og vejr, bølger, tidevand og strøm mm.
- Risikomomenter ved havkajakroning.
- Førstehjælp og kuldeskader
- Færdselsregler på vandet og forholdsregler på land
- Søsportens Sikkerhedsråd's 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" i vintersæsonen eller under dårligere vejrforhold og der skal kunne forevises gennemgående kendskab og færdigheder til ovenstående teknikker.

Det anbefalede samlet antal undervisningstimer på 16 timer, er udgået fra, at roeren har et færdighedsniveau som Havkajakroer I 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 kursusbeviser. 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 29.04.2010