

Frironingskurset maj/juni 2012



Havkajakroning er en fritidsaktivitet, der har været i stærk fremmarch i Danmark af flere grunde: Unikke naturoplevelser kombineret med sund motion og godt kammeratskab – OG en aktivitet for hele familien...

Men for at få det fulde udbytte af havkajakroningen, er det vigtigt at teknikken og sikkerheden er på plads. Du opnår derved en langt større tryghed under din roning, hvilket frigiver ressourcer til det vigtigste – **DE GODE OPLEVELSER.**

Teknik og sikkerhed er nøgleordene på dette kursus, hvor vi giver os tid til at arbejde med både teori og praksis.

Kurset er ”komprimeret” tidsmæssigt til ca. 3 timer i bassin samt en weekend efterfulgt af noget selvtræning. Der afsluttes med at tage en lille ”test” og der udstedes et Frironingsbevis til dem der består (og det er langt de fleste...)

Krav:

For at deltage i kurset skal du først:

1. Være medlem af Mariager Kajakklub – se tilmelding på hjemmesiden.
2. Have indbetalt 150 kr. i kursusgebyr (dækker udgifter til materialer, bassin ol.)

Yderligere informationer samt tilmelding til:

Klaus Hymøller

Tlf: 98541828

Mail: klaushy@tdcadsl.dk



Frironingskurset maj/juni 2012



Tidsplanen:

Lørdag den 12/5: (Instruktør: Klaus Hymøller og Leif Halling)

Kl. 13.45: Vi mødes ved containerne, finder og rengør udstyr samt pakker.

Kl. 14.15: Vi kører til Hadsund Svømmehal

Kl. 15.00: Vandtilvending, redningsøvelser ol. samt masser af hygge. Husk mad, kaffe mv. Der må ikke medtages ting af glas eller porcelæn i svømmehallen – brug plastkrus ol. Der udleveres teorimaterialer.

Kl. 18.00: Kørsel imod Mariager

Lørdag den 2/6: (Instruktør: Klaus Hymøller og ?)

Kl. 09.00: Ved Mariager Kajakklubs containere starter vi med præsentation, introduktion, og klargøring af kajaker og andet udstyr.

Kl. 10.15: Sikkerheds -og tekniktræning.

Kl. 12.00: Middag hvor den medbragte mad mv. spises.

Kl. 12.30: Flere øvelser, ro tur, ”leg” på vandet, redning og teori

Kl. 16.30 (ca.): Kajaker på plads samt evaluering

Søndag den 3/6: (Instruktør: Klaus Hymøller og ?)

Kl. 09.00: Ved containerne starter vi med introduktion til dagen, forskellige øvelser på fjorden og en rotur

Kl. 12.00: Middag, kaffe og hygge.

Kl. 12.30: Flere øvelser, ro tur, ”leg” på vandet, redning og teori

Kl. 16.30 (ca.): Kajaker på plads, evaluering samt orientering om selvtræning og teori.

Teorispørgsmål udleveres og dato for frironingsprøve fastlægges (HUSK jeres kalendere)

3 til ? uger senere:

Nu burde du være klar til frironingsprøven idet du har:

- Grundigt trænet det lærte og behersker teknikerne nævnt på side 3. Der lægges især vægt på at redningerne klares problemløst.
- Roet minimum 25 km.
- Læst hæftet Havkajakroer og besvaret de udleverede teorispørgsmål.
- Deltaget i vores fælles roning på torsdage, hvor erfarne havkajakroere har kunnet vejlede dig.
- Udfyldt det udleverede afkrydsningsskema som dokumentation på træning.

Frironingsprøven:

Selve prøven foregår typisk ved at vi er et par timer på vandet, hvor I testes på jeres praktiske færdigheder. Herefter tager vi ca. en times teori i klubcontaineren (med kaffe, kage og andet guf)

Kravene som kan læses neden under, ligger tæt op af kravene fastsat af Havkajaksamrådet.

En god garanti for kvaliteten af det lærte. (se næste side)

Der udleveres Frironingsbeviser til dem der består - langt de fleste heldigvis... 😊

Frironingskurset maj/juni 2012



Dette skal du beherske for at blive friroet i Mariager Kajakklub.

Praktik:

1. **Korrekt håndtering af kajakken:** Isætning, optagning og transport
2. **I / udstigning af kajak:** Fra bro, fra kyst begge med frit flydende kajak
3. **Roning:** Effektiv skadesforebyggende fremad roning samt baglænsroning
4. **Manøvrering:** Forlæns rundtag, baglæns rundtag, agterstyretag, telemarksving, stoptag, sideforflytning (både træktag og 8-talstag) og korrigerende vha. kantning.
5. **Lavt støttetag**
6. **Bugsering** af anden kajak over 100m: Sætte bugserline korrekt på – slipstik mm.
7. **Svømme** 100m med egen kajak
8. **Makkerredning:** X-redning, både som ”redder” og som ”kæntret”, max 5 min.
9. **Selvredning** med paddlefloat: Fra kæntring til roeren har skørt på, max. 5 min
10. **Eskimoredning** (ikke et rul)
11. **Tømning** af kajak: På lavt vand og med pumpe.
12. **Fortøjning af kajak:** Til bil og stativ

Teori:

Have indblik i hæftet HAVKAJAKROER primært afsnittene:

1. Havkajakken
2. Udstyr til kajakken
3. Sikkerhedsudstyr
4. Påklædning
5. Transport af kajakken
6. Turviden
7. Vind og vejr
8. Bølger og strøm
9. Navigation
10. Natur-og dyrevenlig havkajakroning
11. Generelle færdselsregler i naturen og ved kysterne
12. Førstehjælp og livredning
13. Færdselsregler på vandet/søvejsregler
14. Nødsignaler

Samt SIKKERHEDSBESTEMMELSERNE FOR MARIAGER KAJAKKLUB

Supplerende kan følgende foldere fra Søsportens Sikkerhedsråd anvendes:

- VEJR OG BØLGER
- LOV OG RET PÅ VANDET
- VÆRD AT VIDE OM KULDE OG BEKLÆDNING TIL SØS

Ovenstående praktik skal kunne demonstreres for instruktøren i lokalt uroligt farvand (med bølger), for at blive friroet.