

Frironingsprøve:

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:

Skal have indblik i stoffet fra HAVKAJAKROER hæftet dog IKKE:

- Førror s. 34
- Højt støttetag s. 36
- Dobbelt makkerredning s. 41
- Selvredning med rulle s. 45
- Transport af roer på egen kajak s. 48

Skal have indblik i: SIKKERHEDSBESTEMMELSERNE FOR MARIAGER KAJAKKLUB

Supplerende kan følgende foldere fra Søsportens Sikkerhedsråd anvendes:

- VÆRD AT VIDE OM VEJR OG BØLGER
- VÆRD AT VIDE OM 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.