

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 de relevante afsnit i hæftet HAVKAJAKROER primært:

1. Udstyr: Kajak, beklædning og personligt sikkerhedsudstyr
2. Vejvalg og grundlæggende navigation
3. Vind og vejr, bølger mm.
4. Risikomomenter ved havkajakroning.
5. Førstehjælp og kuldeskader
6. Færdselsregler på vandet
7. Søsportens Sikkerhedsråd's relevante foldere

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.