

# Frironings-kursus august 2010 (hvor vandet er varmest)



Havkajakroning er sund nydelse for krop og sjæl, hvor du er tæt på naturen. Samtidig giver det motion, frisk luft og styrker din ryg.

Det er vigtigt at teknikken og sikkerheden er i orden, og netop det er nøgleordet på dette kursus. I øvrigt er det et krav at vores medlemmer bliver friroet, da de ellers kun må ro helt tæt på kysten hvor de ALTID kan bunde.

Kurset er et weekendkursus da Du derved ikke skal afse flere aftener på det, og måske derved har lettere ved at afsætte tiden til det.

## **Krav for at deltage:**

Du er medlem af Mariager Kajakklub.

Du har betalt et kursusgebyr på 150,- kr.(til undervisningsmaterialer)

Ikke medlemmer henvises til [www.rohavkajak.dk](http://www.rohavkajak.dk) som er en privat kursusudbyder ved Mariagerfjord

## **Yderligere information og tilmelding til:**

Jan Nielsen, instruktør Mariager Kajakklub Tlf. 40 28 59 69 Mail. [jan-tomrer@mail.dk](mailto:jan-tomrer@mail.dk)



# Frironings-kursus august 2010 (hvor vandet er varmest)



## Overordnet tidsplan:

### **Fredag d. 13/8:**

Sidst på eftermiddagen er der vandtilvæning og Wet-exit, for De af Jer som ikke har gennemgået det inden kurset her. Tidspunkt aftales med instruktør Jan Nielsen

### **Lørdag d. 14/8:**

Kl. 09.00: Vi mødes ved Mariager Kajakklubs containere, hvor vi starter med en præsentation af klubben og os selv samt gennemgår kajaker og udstyr.

Kl. 10.00: Vi øver div. ro – og styretag.

Kl. 12.00: Frokost hvor den medbragte mad nydes.

Kl. 12.30: Flere øvelser, leg og redninger suppleret med lidt teori indimellem.

Kl. 16.30: Oprydning samt evaluering.

### **Søndag d. 15/8:**

Kl. 09.00: Rotur hvor vi samtidig gennemgår ro – og styretag fra i går.

Kl. 12.00: Frokost hvor den medbragte mad nydes.

Kl. 12.30: Bugsering, kantning, sculling og redninger.

Kl. 16.30: Oprydning samt evaluering. Orientering omkring selvtræning og teori.

### **3 til 4 uger senere:**

I har nu trænet alt hvad vi har gennemgået (helst 2 og 2) og deltaget til fællesroning torsdag aftener, hvor der er erfarne roer med.

I skal have roet mindst 25 km. Redninger skal kunne laves sikkert og uden problemer.

I har læst det udleverede Havkajakroer hæfte.

Nu skulle I være klar til at gå op til frironingsprøven og få et Frironingsbevisbevis på det lærte.

I må **IKKE** krydse fjorden før prøven er bestået. (følges i med friroede medlemmer må i dog godt)

Kravene ses på næste side.

# Frironings-kursus august 2010 (hvor vandet er varmest)



## 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. **Løvt 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.**