

## Frironingskrav og prøve:

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

### **Praktik:**

1. **Vandtilvænning og "Wet Exit"**
2. **Korrekt håndtering af kajakken:** Isætning, optagning og transport
3. **I / udstigning af kajak:** Fra bro, fra kyst begge med frit flydende kajak
4. **Roning:** Effektiv skadesforebyggende fremad roning samt baglænsroning
5. **Manøvrering:** Forlæns rundtag, baglæns rundtag, agterstyretag, telemarksving, stoptag, sideforflytning (både træktag og 8-talstag) og korrigerende vha. kantning.
6. **Lavt støttetag og "sculling" for støtte**
7. **Bugsering** af anden kajak over 100m: Sætte bugserline korrekt på
8. **Svømme** 100 m med egen kajak
9. **Makkerredning:** Både som "redder" og som "kæntret", max 5 min.
10. **Selvredning** med paddlefloat: Fra kæntring til roeren har skørt på, max. 5 min
11. **Tømning** af kajak: På lavt vand og med pumpe.
12. **Fortøjning af kajak:** Til bil og stativ
13. **Have roet min. 75 km.** inden prøveafleggelse.

### **Teori:**

Skal have indblik i indholdet stående i det udleverede hæfte "HAVKAJAKROER"  
Undtaget er dog følgende:

- Ferror på side 34
- Højt støttetag på side 40
- Dobbelt makkerredning på side 45
- Selvredning med rulle på side 49

Skal have indblik i: **Sikkerhedsbestemmelserne** for Mariager Kajakklub (ses på hjemmesiden)

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.**