



Frironingskrav i Nappedam Kajak 2013

28. marts 2013

Formål

Nappedam Kajak sætter sikkerhed og god uddannelse af kajakroerne i højsædet – en forudsætning for mange gode oplevelser.

Derfor skal alle nye roere gennemføre et frironingskursus, som opmuntrer og motiverer kajakroerne til en sikker, korrekt og grundlæggende håndtering af havkajakken.

Ved gennemførelse af introduktionskurset besidder kajakroerne en basal viden om havkajakroning, og kan i praksis kontrollere og manøvrere kajakken – samt rede sig selv og andre ud af farlige situationer.

Nyt 2013: Ved bestået kursus udstedes kursusbevis "DGI Havkajakroer 1".

Frironingskrav

Nedenstående krav skal ved frironingsprøven demonstreres i praksis og i teori. Prøven skal foregå i lokalt farvand med svag vind og mindre bølger (4-6 s/m) - for at kunne blive friroet.

Bemærk, at roeren som minimum skal have roet 50 km inden han/hun er **nøgle-friroet** og kan få udleveret nøgle til kajakker og klubhuset. Dette skal dokumenteres ved at roeren fører en personlig logbog, som ligger i klubhuset.

Svømning

Nye medlemmer skal vise at de kan svømme 200 meter. Prøve aflægges i havet ifm. frironingskurset eller prøven.

Teknik

- Løfteteknik (skånsom)
 - Transport med to roer / en roer
 - Isætning af kajak i vandet
 - Tømning for vand på land, på lavt vand og dybt vand
- Indstilling af kajak
 - Rygstøtte, Fodstøtte, Finne / ror, Luger
- Indstigning / udstigning
 - Fra strand og fra bro
- Fortøjning til bro og bil

- Fremadroning 200 meter (effektiv skadesforebyggende)
- Stoptag - maks. 4 tag
- Forlæns og baglæns drejetag/rundtag
 - 360 graders vending
- Baglænsroning 25 meter
- Sideforflytning
 - 8-talstag
 - Træktag
- Bagror (agterstyretag)
- Lavt støttetag og lav sculling
- Kantning
- Telemarksving

- Selvredning med padlefloat (maksimalt 5 minutter i stille vejr)
- Makkerredning (maks. 3½ min)
- Dobbelt makkerredning

- Bugsering over 200 meter
- Ro med vand i kajak over 50 meter
- Svømme med kajak 150 meter med kajak på slæb.

Teori

- **Sikkerhedsbestemmelser for Nappedam Kajak ([Link](#))**
- Udstyr
 - Kajak
 - Beklædning
 - Personligt sikkerhedsudstyr
- Kajakmekanik
- Risikomomenter ved kajakroning
 - Vandtemperatur
 - Vind og bølger
 - Egenvurdering
- Førstehjælp og kuldeskader (hypotermi)
- Rutevalg og grundlæggende navigation med kort og kompas
- Færdselsregler på vandet
 - Foldere søsportens sikkerhed
-

Til den praktiske prøve kan der ske en prioritering af teori og teknik således at instruktørerne kan fravælge punkter (dog ikke redningsøvelserne).

Nøglefriroet

Når et medlem er nøglefriroet udstedes rokort og nøgle kan købes. Nøglen giver adgang til klubbens kajaker og klublokaler.

Indtil et medlem er nøgle-friroet, må der kun roes med instruktører/turledere eller andre medlemmer med rokort (=nøglefriroet).

Øvrige forhold

Kravene til frironing er fastlagt under hensyn til at sejlads hovedsagelig sker i Kalø Vig og at havkajakken er skabt til hav-/kystforhold, under forudsætning af at den håndteres korrekt.

Frironingskravene svarer til et "EPP2" frironingsforløb.

Rutinerede / tidligere friroede medlemmer

Frironing af rutinerede medlemmer og allerede friroede medlemmer fra andre klubber sker efter samme krav. På basis af en individuel samtale og vurdering foretaget af instruktører fra roudvalget aftales indhold i frironingsprøven.

Som udgangspunkt aflægges fuld frironingsprøve – dog minimum praktisk prøve i selvredning og makkerredning.

Årlig fornyelse

Alle friroede medlemmer skal hvert år i maj/juni aflægge fornyet praktisk prøve i selvredning og makkerredning.

Prøverne kan aflægges i forbindelse med roaftner eller andre arrangementer. Ved bestået årsprøver noteres dette, *af et medlem af roudvalget*, på opslået oversigt i klubhuset.

Ved manglende fornyelse eller hvis den ikke godkendes, inddrages rokortet indtil prøven er aflagt.

Ro-/uddannelsesudvalget