

Frironingskursus 2019

Nappedam Kajak afholder kursus for nye medlemmer i foråret 2019.



Alle nye medlemmer skal friroes efter klubbens frironingskrav. Læs mere på hjemmesiden under menupunktet "Ture og kurser" - "Frironing", hvor der også findes link til en vådbog med forklaringer og billeder. Husk også at læse sikkerhedsbestemmelserne. Når kurset er bestået udleveres DGI-kursusbevis (Havkajakroer 1).

Bemærk, at medlemskab af Nappedam Kajak forudsætter at nye medlemmer kan svømme 200 meter. Der aflægges svømmeprøve i havet ifm. afslutning på frironingskurset.

Ud over kurserne, så forventes det, at kursisterne deltager i klubbens roaftener og arrangementer for at få trænet og roet i forskelligt vejr. Som en del af frironingskurset, vil der efter aflagt prøve være indlagt to obligatoriske ture, som enten foregår på faste klubronings-aftener, eller som ture som fastlægges af instruktørerne.

Er du allerede friroet fra en anden kajakklub, så kontakt roudvalget for nærmere information

Årets Kursus

Nappedam kajak afholder i foråret 2019, et kursusforløb for nye havkajakroere. Kurset starter i svømmehallen i Hornslet Lørdag den 27/4 kl. 9.00-12.00, hvor der er vandtilvæning, kæntringsøvelser, redningsøvelser og svømning.

Herefter vil kurset foregå Onsdage og/eller Torsdage i Maj fra kl. 17.00 til ca 21.00, og er opdelt i fire moduler med afsluttende prøve aften som sidste modul.

På de fire kursusaftner gennemgås teori og der øves teknik, ro-færdigheder, redningsøvelser etc., så kursisterne kan gå til den afsluttende frironings-prøve. Efterfølgende vil der skulle deltages på to obligatoriske ture for at få lidt erfaring med roning på lidt længere ture, samt få lidt distance samlet sammen til at blive nøgle-friroet. Deltagelse på ro-aftener inden kursus afslutning er selvfølgelig også en god ide.

Nappedam Kajak kan udlevere nøgle til medlemmer som er friroet og har roet samlet 50km i indeværende sæson, og medlemmer kan derved selv tage kajakker i brug og tage på vandet efter eget ønske.

Kurset følges endvidere op af en overnatningstur, hvor man lærer at pakke en kajak, sover i telt, laver mad på trangia etc. Dato for denne tur, fastlægges i foråret og kan findes på Nappedam Kalenderen så snart den er planlagt.

Kursusbevis / Rokort

Kurset er tilrettelagt efter EPP & DGI undervisningssystem suppleret med enkelte øvrige færdigheder som vi vægter højt i Nappedam Kajak. Kurset svarer til et EPP2 kursus eller DGI Havkajakroer 1. Ved bestået prøve udleveres ”kursusbevis for Havkajakroer 1”.

Til første kursusaften udleveres klub-rokort, som skal anvendes på alle ro- og kursusaftner. Hvis du har lyst til at komme i gang med at ro lidt flere km end vi når på kurset, er du velkommen på klubbens almindelige ro aftner Tirsdag og Torsdag.

Tilmelding til kurserne forudsætter medlemskab af Nappedam Kajak. Når vi har registreret din betaling vil du få en kvittering og bekræftelse på at du er på holdet. Du vil på ”Min Side” kunne se din tilmelding.

Undervisere

Michael Frandsen og Jens Lyngø er kursusledere. Praktiske spørgsmål rettes til Michael eller Jens:

Michael Frandsen mail (michael.hesselberg.frandsen@gmail.com) – Mobil 61308313

Jens Lyngø mail (jens.lyngoe@gmail.com) – Mobil 30265315

Kurset assisteres endvidere af klubbens øvrige instruktører. Se dem alle på hjemmesiden her: [Instruktører roudvalget](http://nappedamkajak.dk/MS/Udvalg.php) (<http://nappedamkajak.dk/MS/Udvalg.php>)

Tilmelding og betaling

På kurset er der plads til 10-12 kursister pr hold, som tilmeldes på indmeldingsdagen, hvor betaling herfor også sker.

Praktisk prøve og nøgle

Prøven til frironingen foretages i umiddelbart forlængelse af kurserne. Bemærk, at nøgle til kajaker og grej først kan udleveres når du har roet 50 km i forskellig vejr. Den elektroniske logbog, som findes i klubhuset, skal udfyldes ved alle kursus- og roaktiviteter under kursus og efter kurset. Introduktion til de praktiske ting er også en del af kurset. Logbogen kan endvidere findes på nap.roseddel.dk

Påklædning

De fleste ved at vandet er koldt om foråret, og der er indlagt øvelser i vandet på hver kursusaften. Vi forsøger at lægge øvelserne, så det passer bedst mulig med omklædning og "varmt" bad.

Det er en god ide også at have tøj med til svømmehallen også for at undgå afkøling. Det anbefales med neopren, men fleece kan også anvendes. Det anbefales at anvende lange bukser i svømmehallen, da der arbejdes en del med kajakerne. Jogging bukser eller lignende kan anvendes, hvis ikke neopren tøj/dragt haves.

Det er en forudsætning for at deltage på kurset, at man på havet, som minimum bruger våddragt sammen med en vindtæt jakke – evt. med en uldtrøje under (anbefales). Et regnslag er en rigtig god til at holde vind ude ved pauser på land og vind er den mest afkølede faktor.

Der kan lånes våddragter i klubben, men vi anbefaler, at du umiddelbart efter kursusstart køber din egen våddragt som så vil passe 100% til dig. Våddragter kan købes i kajakbutikker og ofte også i andre butikker som f.eks. Netto, Aldi mv. Vådsko vil også være en rigtig god ting eventuelt også et par tykke uldsokker, dette er dog ikke et krav. Instruktørerne står selvfølgelig til rådighed for vejledning.

Kursister der ikke opfylder krav til påklædning vil blive afvist af sikkerheds hensyn.

Fravær

Kursusindholdet er baseret på at alle moduler skal gennemføres. Det vil som udgangspunkt ikke være muligt at gå til frironingsprøve ved udeblivelse fra en kursusaften eller introduktionen i svømmehallen. Uundgåeligt fravær bedes tidligst muligt meddelt til en kursusleder. Er man forhindret i at deltage kan man eventuelt lave anden aftale med en instruktør da der også er flere muligheder for at deltage i svømmehallen.

Tidspunkter

Fremmødetidspunkt første kursusdag er kl. 17. Herefter finder vi våddragter, grej og klæder om .

De følgende kursusaftner forventer vi, at du er påklædt og klar når kurset starter. Mød op i god tid så der er tid til omklædning og hente grej. Du skal regne med en halv time. Der er flere gode råd til kursisterne på hjemmesiden under "Ture og kurser -Frironing".

Øvrige Informationer

Ca. 1 uge inden kursusaften vil du få en mail med praktiske informationer om det næste modul.

Inden kurset er du velkommen til at studere:

Frironingskrav – de ting du skal lære på kurset

Generelle praktiske informationer

Sikkerhedsbestemmelserne

Vådbog med øvelser

Alle Informationer om frironing har vi samlet på vores hjemmeside, som du kan finde under



Venlig hilsen

Nappedam Kajak, Roudvalget