

Kajakuddannelse i Hellerup Roklub

Indhold

§ 1.	Kajakroer-status.....	2
§ 2.	Aspirant - Roning	2
§ 3.	Frigivelseskrav for aspiranter.....	2
§ 4.	Kajakroere frigivet i anden kajakklub eller kursusudbyder	2
§ 5.	Videreuddannelse fra tur til hav og omvendt.....	2
§ 6.	Opnåelse af langtursret.	3
§ 7.	Frigivelsesprøven i turkajak består af følgende øvelser:	3
	Eleven skal have erhvervet sig viden om:	4
§ 8.	Frigivelsesprøven i havkajak består af følgende øvelser	4
	Eleven skal have erhvervet sig viden om:	5
§ 9.	Unge under 18 år.	5
	Unge under 15 år skal	5
§ 10.	Overgangsregler fra tidligere til nyt reglement	5
§ 11.	Kajakreglementet	5

§ 1. *Kajakroer-status*

Aktive medlemmer, der ønsker at ro kajak, skal gennemgå klubbens kajakundervisning eller opfylde frigivelseskravene.

Kajakroere kan have status som:

- Aspirant
- Frigivet
- Langtursret

§ 2. *Aspirant - Roning*

Så længe Frigivelsesprøven ikke er bestået, er man aspirant

Roundervisning foregår altid sammen med en instruktør1 (hjælpeinstruktør) eller instruktør2 (instruktør der kan frigive).

Aspiranten må sammen med instruktør1/2, ro mellem molehovedet på Svaneknoppen og Skovshoved-syd, dog max 100 meter fra land.

To aspiranter må ro sammen mellem HR og til Badeanstalten, i op til 50 meters afstand, hvis begge har demonstreret godkendt makkerredning.

Aspirant med IPP-2 bevis og aflagt selvredningsprøve, må ro alene mellem HR og Badeanstalten, i op til 50 meters afstand.

§ 3. *Frigivelseskrav for aspiranter*

1. Have bestået IPP2 grundkursus i HR eller andet sted. Instruktions rochefen kan erklære kurset forældet.
2. Have roet mindst 60 km indenfor de seneste 12 måneder.
3. Have trænet IPP2-øvelserne med instruktør
4. Frigives af instruktør2, idet aspiranten på en rotur med instruktøren, skal leve op til IPP2 kravene og på opfordring vise disse i middel bølger (ca. 3-4 m/s fra øst).

§ 4. *Kajakroere frigivet i anden kajakklub eller kursusudbyder*

For at blive frigivet, skal kajakroeren kunne opfylde frigivelseskravene, samt eventuelt på anmodning vise disse i middel bølger (3-4 m/s vind fra øst). Dette afgøres i tvivlstilfælde, ved tur med instruktør-2.

Kan vedkommende ikke umiddelbart frigives, skal den normale frigivelsesproces gennemføres.

§ 5. *Videreuddannelse fra tur til hav og omvendt*

Ved omskoling mellem kajakretter i tur- og havkajak, følges kravene for frigivelse. Dog kan der dispenseres for km-kravet. Har kajakroeren kajak-langtursret, opnås samme ret i den nye type kajak automatisk ved frigivelsen.

§ 6. Opnåelse af langtursret.

Kajakroere kan opnå langtursret ved at opfylde følgende krav:

1. Roeren er "Frigivet" i kajak i Hellerup Roklub
2. Roeren har opbygget en teoretisk viden og praktisk erfaring om roning uden for dagligt kajakområde, herunder:
 - Pakning af kajak på trailer og bil
 - Langtursudstyr
 - Turplanlægning og turlederens rolle
 - Øvelsesture i åbent farvand, f.eks. Københavns havn
3. Roeren kan betragtes som erfaren kajakroer og har roet mere end 500 km inden for de seneste 3 år
4. Langtursretten tildeles af HRs bestyrelse efter indstilling fra kajakgruppen eller Instruktionsrochefen

§ 7. Frigivelsesprøven i turkajak består af følgende øvelser:

5. Eleven skal uden hvil kunne svømme mindst 600 m. ved egen hjælp (svømmebevis accepteres).
6. Løft, håndtering, isætning, indstigning og udstigning skal foregå selvstændigt og sikkert
7. Kunne ro fremad i en lige linje over 200 meter - roningen skal foregå jævnt og symmetrisk
8. Kunne ro baglæns i en lige linje.
9. Stoppe kajakken effektivt og sikkert ved hjælp af få kraftfulde skoddetag
10. Dreje kajakken 360 grader på stedet ved hjælp af kombination af rotag og skoddetag.
11. Roning i 8-taller - at manøvrere kajakken ved hjælp af roret
12. Sidetag – sidelæns roning ca. 5 m.
13. Støttetag til begge sider - "klappe" på vandet
14. Selvredning 1: at svømme 400 meter med kajakken – kajakken kan enten skubbes eller trækkes
15. Selvredning 2: entring med assistance fra hjælper i vandet.
16. Makkerredning: eleven skal siddende i egen kajak kunne hjælpe en anden roer op i kajak efter kæntring og selv kunne entre egen kajak ved hjælp af en anden roer i kajak
17. Basal viden om at undgå at kæntre f.eks. støttetag med pagajen på vandet

18. Ind- og udstigning på lavt vand
19. Skal kunne tømme kajak på lavt vand og ved bro
20. Vise begyndende færdigheder i:
 - Skodde / smøretag med bagsiden af pagajen
 - Kantning af båden

Eleven skal have erhvervet sig viden om:

- Kajakkens indretning og pagajtyper
 - Kajakreglement
- Søsportens Sikkerhedsråds foldere "Værd at vide om...": sikker sejlads med kano og kajak, rednings- og svømmeveste, lov og ret på vandet, vejr og bølger, kulde og beklædning til søs.

§ 8. *Frigivelsesprøven i havkajak består af følgende øvelser*

Prøven omfatter ikke øvelserne: 10, 12 og 14.

1. Eleven skal uden hvil kunne svømme mindst 600 m. ved egen hjælp (svømmebevis accepteres).
2. Ud- og indstigning i kajak ved kyst og bro
3. Effektiv fremadroning ca. 200 meter med rank evt. let foroverbøjet holdning, afslappet og rytmisk roning og med tydelig kropsrotation med præcision i styring og manøvrering
4. Stoptag, både efter forlæns og baglænsroning. Efter højst 4 tag skal bevægelse i modsat retning være synlig
5. 360 graders rotation på stedet begge veje rundt
6. Kantning. Eleven skal demonstrere kantning til begge sider og i kombination med styretag opnå at kajakken synligt drejer
7. Baglænsroning 25 meter med orientering over skulderen kontrolleret og rimeligt nøjagtigt mod fast punkt med bagsiden af pagajen
8. Roning i 8-tal med kombination af fremadtag og fejtag for at vise grundlæggende styrefærdigheder
9. Sideforflytning med træktag til begge sider. Eleven skal flytte kajakken 5 meter sidelæns og samtidig bevare kajakken vinkelret på bevægelsesretningen.
10. Sideforflytning med 8-tals tag til begge sider. Eleven skal flytte kajakken 5 meter sidelæns og samtidig bevare kajakken vinkelret på bevægelsesretningen. *Ikke del af prøve.*
11. Bagror: Kajakken skal bringes i høj fart og styres i en lige linje gennem en snæver åbning ved brug af pagajen som ror. I kajak med ror redegøres for rorets funktion
12. Sculling: Kajakken kantes så den er lidt ude af balance. Pagajskaftet er næsten vandret med bladet på vandoverfladen. Bladet vinkles og føres i langsomme bevægelser frem og tilbage på vandoverfladen som ved et lavt støttetag. N.B. Sculling skal her betragtes som en øvelse i balance og pagajkontrol. *Ikke del af prøve.*

13. Lavt støttetag for at undgå kæntring til begge sider med kajakken ude af balance
14. Høje støttetag (begyndende færdigheder) med albuerne tæt til overkroppen.
Kajakken skal bringes i ubalance. *Ikke del af prøve.*
15. Telemarkssving. Kajakken skal drejes og vendes i fremdrift. Først ved hjælp af fejjetag og derefter afsluttende med et telemarkssving (lavt støttetag), så kajakken svinger om pagajen. Telemarkssvinget skal indledes med et kort effektivt fejjetag på den modsatte side, efterfulgt af en udoverlæning med deraf kantning af kajakken ind i svinget.
16. Kæntring med efterfølgende frigørelse af spraydeck. Svømme under 10 meter og tømme kajakken på bredden.
17. Makkerredning med spraydeck. På dybt vand kæntreres og makkerredning udføres på skift, ligesom kommandoen over redningen går på skift. Kæntring udføres som "uheld"
18. Udstigning og entring af kajakken (to mand i vandet) på dybt vand. Den ene i vandet må gerne hjælpe den anden
19. Eskimoredning. Eleven skal demonstrere en eskimoredning med bunden i vejret ved hjælp af hoftekip, mens eleven holder fast i redderens kajakstævn.
20. Selvredning. Eleven skal foretage en kontrolleret selvredning på dybt vand uden hjælp, dog må pagajflyder (paddle float) gerne anvendes

Eleven skal have erhvervet sig viden om:

- Kajakkens indretning og pagajtyper
- Kajakreglement
- Søsportens Sikkerhedsråds foldere "Værd at vide om...": sikker sejlads med kano og kajak, rednings- og svømmeveste, lov og ret på vandet, vejr og bølger, kulde og beklædning til søs.

§ 9. *Unge under 18 år.*

- Alle ungdomsroere der frigives skal underskrive en frigivelsesattest. Denne frigivelse skal også underskrives af en forælder/værge inden frigivelse er gældende.

Unge under 15 år skal

- altid skal ro sammen med en frigiven voksen over 18 år
- bære vest under roning hele året.

§ 10. *Overgangsregler fra tidligere til nyt reglement*

- Alle begyndere og aspiranter fra tidligere reglement, er aspiranter, jvf. nyt reglement
- Alle kajakroere med B-ret, A-ret og erfarne roere fra tidligere reglement, er frigivne jvf. nyt reglement.

§ 11. *Kajakreglementet*

Nærværende dokument udgør uddannelsesdelen af Hellerup Roklubs kajakreglement. Bestyrelse har ansvaret for godkendelse for begge dokumenters indhold.

