

# Regler for frigivelse i Holbæk Kajak Klub (HKK)

5.oktober 2017

For at kunne benytte klubbens kajakker og udstyr samt deltage i klubbens ture på vandet, skal man være klubfrigivet i HKK.

Det er det enkelte medlems pligt selv at tage besik af egen formåen i forhold til egne behov, og derefter enten revidere opfattelsen af sin formåen eller indøve færdigheder, så de igen passer til ens behov. Der finder ingen kontrol sted fra HKK – det fulde ansvar påhviler det enkelte medlems samvittighed og moral.

Kun klubfrigivne aktive medlemmer kan få udleveret nøgle mod betingelserne nævnt i HKK's kontingentvedtægter.

## Klubfrigivelse

For at blive klubfrigivet kræves følgende:

- At du i 3-5 m/s vindstyrke kan udføre en solo- og en makker-redning. Kan du kun makkerredningen, kan du blive frigivet til at ro sammen med en makker; men ikke alene.
- At du kan svømme 600 m
- At du har roet 70 km
- At du i rimelig grad virker sikker og tryk i kajakken
- At du har færdigheder, så du kan ro kajakken i et rimeligt tempo (dvs. 5 km/h)
- At du har læst klubbens sikkerhedsreglement og kontingentvedtægter

Endvidere gælder følgende hvis du er under 18 år:

- Kun personer der er fyldt 15 år kan frigives.
- At du har en underskrevet indmeldelseformular af forældre eller værge.
- Du roer i HKK under forældres eller værges ansvar.
- Se også klubbens sikkerhedsreglement.

## Beståelse af roskole

Deltager man i et af klubbens roskoleforløb, er det et krav, at man består roskolen for at blive klubfrigivet.

Beståelse af roskolen forudsætter samtlige ovennævnte krav til klubfrigivelse; men derudover skal der i forbindelse med roskolen aflægges en svømmeprøve på 600 m i svømmehal under HKK-undervisers påsyn.

Samtidig vil der i overvejelserne vedrørende beståelse af roskoleforløbet, finde en almen vurdering sted. Vurderingen omfatter:

- Deltagelse i roskole. Det er et krav, at du deltager i mindst 80% af roskolens arrangementer. Det er i særdeleshed vigtigt, at du deltager ved undervisningen i svømmehallen.
- Færdsel på vandet
- Kendskab til sikkerhed på vandet i henhold til HKK's sikkerhedsreglement.
- Almen adfærd og modenhed, herunder en vægtning af elevens realitetssans omkring egne begrænsninger og formåen.

## **Regler for (gen-)indmeldelse af frigivet roer samt optagelse af frigivet roer fra andre klubber**

Er man én gang frigivet og efterfølgende stopper med kajaksporten, skal man ved ønske om genindmelding, kunne efterkomme kravene beskrevet under Klubfrigivelse. Det samme gør sig gældende for optagelse af nye medlemmer fra andre klubber.

For at blive klubfrigivet skal man demonstrere sine færdigheder overfor en af klubbens instruktører:

### Roere med IPP 2, men ingen eller under 70 km

En instruktør ror en tur med vedkommende og ser, om roeren håndterer kajakken ok og har teknik nok til frigivelse. Herefter viser roeren redninger, solo og makker. Roeren kommer med bevis for 600m svømning. Max 6 mdr. gammelt. Er disse ting i orden, kan roeren fri roes (70km) af frigiven roer fra klubben. Er roerens færdigheder næsten gode nok, er det op til instruktøren at vurdere, om instruktøren vil bruge den fornødne tid til at uddanne roeren eller henvise til næste års roskole.

### Erfarne roere, der gerne vil være med medlem – dvs. har roet over 70 km, men ikke har IPP2

En instruktør ror en tur med roeren og ser, om roeren handler kajakken ok og har roeteknik nok til frigivelse. Herefter viser roeren redninger, solo og makker. Roeren kommer med 600m svømmebevis. Max. 6 mdr. gammelt. Er disse ting i orden, kan roeren frigives. Er roerens færdigheder næsten gode nok, er det op til instruktøren at vurdere, om instruktøren vil bruge den fornødne tid til at uddanne roeren eller henvise til næste års roskole.

Når ovenstående er i orden, gennemgås:

1. Trafikregler i vores Annekshavn. Vi holder til venstre, når vi skal ud af havnen.
2. Snak om Holbæk Fjord, (sejlrende, færge, refleks sø v. færgeleje, lavtvandsområder)
3. Gennemgang af vores edb-system. Rokort osv.
4. Klubhus og bådhus inkl. udstyr vises frem og forklares.
5. Vores vedtægter og sikkerhedsreglement gennemgås og kommenteres.
6. Der organiseres en nøgle til det nye medlem.
7. Hvis det nye medlem ønsker plads til en kajak kontaktes pladsansvarlig (udpeges af bestyrelsen) om mulighed derfor.