

# Instruktionsskema kajakroer

<b>Navn og medlemsnummer</b>				
<b>Hold nr.</b>				
<b>Lektion</b>	<b>Lektion 1</b>	<b>Lektion 2</b>	<b>Lektion 3</b>	<b>Lektion 4</b>
<b>Lektions datoer</b>				
<b>Deltaget (sæt kryds)</b>				

Brug skemaet som din egen tjekliste for udført/trænet opgave.

Hvis du ikke har lært øvelsen, eller er sikker på hvordan den udføres, er det dit eget ansvar at få det lært inden du skal til "eksamen" og kan frigives til roning alene eller længere end til Vejsø/Gabet.

Er der noget du er usikker på, eller ikke har fået lært, så spørg din egen - alternativt en anden instruktør. Der forefindes en instruktørliste på opslagstavlen til venstre i entre.

- 1. Generelt**
- 2. Håndtering af materiel**
- 3. Forholde sig til vejr og omgivelser**
- 4. I og op af kajak**
- 5. Aktiv i kajakken på vandet**

<b>1. Generelt</b>		
<b>Opgave</b>	<b>Særlig fokus</b>	<b>Lært</b>
Brug af klubben og faciliteter	Ryd op, pas på materiel	
Låse og slå alarm til	Er der andre i klubben	
Brug af køkken, bad og motionsrum	Ryd op, gør rent	
Holde orden i bådrum	Ryd op, læg ikke ting på gulv	
Opbevaring af egen pagaj og båd	Kajakpladser, pagajstativer	
Ind- og udskrivning af roprotokol	Vær præcis	
Hensyn til handicappede - blinde	Placering af materiel	
Rotøj og sko	Rigtigt tøj, kasket, briller etc.	
Bådtyper i klubben (kun kajakker) farvekoder	Kap, motion, begynder, K2, K4	

## 2. Håndtering af materiel

Opgave	Særlig fokus	Lært
Vælge båd, pagaj og redningsvest	Nemhed (farvekoder)	
Håndtering af båd i bådhal – nedtagning	Pas på båden/andre både	
Lægge båd/pagaj fra sig på broen i stativer	Båd i stativ, pagaj under båd	
Justere sæde og fodspark	Pas på skruer og splittter	
Tjekke at roret styrer lige	Ret det hvis det sidder forkert	
Justere roret til lige styring	Rorpind i midten	
Bære båd og pagaj ned til vandet	Bær båd og pagaj samtidig	

## 3. Forholde sig til vejr og omgivelser

Opgave	Særlig fokus	Lært
Hvad siger vejrudsigten	Dårligt vejr	
Hvor meget blæser det	Se vimplen - hjemmesiden	
Hvor kommer vinden fra	Se vimplen – se bølgeretning	
Hvor er der bølger på søen	Se vimpel og tjek kort	
Overblik over bølger - retning		
Hvor kan jeg komme op hvis jeg vælter	Bro/søbred (pas på sivkanter)	
Vurder din beklædning	I forhold til vejr	

## 4. I og op af kajak

Opgave	Særlig fokus	Lært
Ned i kajakken	Stig sikkert ned uden at vælte	
Vurdering af afstand - sæde og fodspark	Rigtig knævinkel	
Sikker opstigning	Kom op uden at vælte	
Lægge til ved bro	Pas på stævn og cockpitkant	
Lægge til ved en søbred/strand uden bro	Pas især på roret	
Gå i båden igen fra søbred/strand	Læg båden ud med roret først	
Op- og nedstigning i kajak ved bred/strand	Kom sikkert i båden	

## 5. Aktiv i kajakken på vandet

Opgave	Særlig fokus	Lært
Kunne bruge ro og pagaj: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ro lige</li> <li>• Ro i ottetal</li> <li>• Bremse</li> <li>• 360-graders vending</li> <li>• Bakke/skodde</li> </ul>		
Tømme båden for vand ved bro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Med lidt vand i båden</li> <li>• Båden helt fyldt med vand</li> </ul>	Tømning via cockpit	
Makkerhjælp ved kæntring		
Tage vest på liggende i vandet		