

Instruktionsskema kajakroer

Navn				
Hold nr.				
Lektion	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4
Lektionens datoer				
Deltaget (sæt kryds)				

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 kan frigives til roning alene udenfor ”normalt ro-farvand”.

Er der noget du er usikker på, eller ikke har fået lært, så spørg din egen - alternativt en anden instruktør.

Brug af faciliteter - roteknik - sikkerhed - håndtering af materiel

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

1. Generelt		
Opgave	Særlig fokus	Lært
Brug af klubben og faciliteter	Ryd op, pas på materiel	
Sidste m/k - aflåsning af klubben med nøglebrik	Nøglebrik kan købes	
Brug af køkken, omklædning, sauna og motionsrum	Alle hjælper med at rydde op	
Afspritning af udstyr - indendørs aktiviteter	Hygiejne	
Opbevaring af egen pagaj og båd	Der skal søges om bådplads	
Ind- og udskrivning af roprotokol	Vær præcis	
Hensyn til handicappede – blinde	Placering af materiel	
Ro-tøj og sko m.m. = løbetøj og neoprensko	Rigtigt tøj, kasket, briller etc.	
Bådtyper i klubben (kun kajakker)	Kap, motion, begynder, K2, K4	

2. Håndtering af materiel		
Opgave	Særlig fokus	Lært
Vælge kajak, pagaj og svømmevest	Nemhed (farvekoder), pagaj	
Håndtering af kajak i bådhal - nedtagning	Pas på kajakken/andre både	
Lægge kajak/pagaj fra sig på broen i stativer	Kajak i stativ, pagaj <u>under</u> kajak	
Justere sæde og fodspark	Pas på skruer og splitter	
Tjek af ror - er det sat til lige styring	Ror og rorpind i midten	
Aftørring efter brug og på plads i bådhallen	Båd nummer = plads nr.	
Bære kajak og pagaj ned til vandet	Bær kajak og pagaj samtidig	
3. Forholde sig til vejr og omgivelser		
Opgave	Særlig fokus	Lært
Hvad siger vejrudsigten	Dårligt vejr	
Hvor meget blæser det - tjek vind og bølger	Se vimplen - hjemmesiden	
Hvor er der bølger på søen	Se vimpel og tjek kort	
Overblik over bølger - retning	Planlægning af turen	
Hvor kan jeg komme op hvis jeg vælter	Broer, søbred (pas på sivkanter)	
Afstand til land	Der er ingen grund til at ro langt ud	
Vurder din beklædning	I forhold til vejr	
4. Ned og op af kajak		
Opgave	Særlig fokus	Lært
Ned i kajakken	Stig sikkert i –pagaj i nærheden	
Vurdering af afstand mellem 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 kajakken fra søbred/strand	Læg kajak ud med roret først	
5. Aktiv i kajakken på vandet		
Opgave	Særlig fokus	Lært
Manøvrere øvelser med ror og pagaj: • Ro lige • Ro i ottetal • Bremse • 360-graders vending • Bakke/skodde • Ro teknik		
Tømme kajak for vand ved bro • Med lidt vand i kajakken • Kajakken helt fyldt med vand	<u>Altid fra forenden (hvor navnet står)</u> Tømning via forenden af kajakken Tømning via cockpit	
Makkerhjælp ved kæntring	Både som redder og kæntret	