



# **Kerteminde Kajakklub**



## **Frigivelse i 2 tempi**



## Frigivelseskurser i 2 hastigheder

### Frigivelse

Hvad skal man egentlig for at blive frigivet i havkajak i Kerteminde Kajakklub? Man skal kunne de færdigheder, som man skal kunne for at klare IPP2 i havkajak, og så skal man kunne svømme, have roet 50 km og have noget teori. Mere præcist:

- Svømme 600 meter i svømmehallen indenfor det sidste år = 24 baner.
- Have roet mindst 50 km i havkajak indenfor det sidste år.
- Vide noget om vejr og vind, kajak, sikkerhed, klubbens sikkerhedsbestemmelser og om kajakklubben.
- Kunne ro med de mest basale tag
- Kunne redde dig selv op i kajakken – 3 forskellige redninger
- Kunne hjælpe en makker op i kajakken.

### Jeg har allerede IPP2 i havkajak!

Hvis du er frigivet i havkajak i andre klubber, kan du naturligvis bare melde dig ind, og så er du frigivet, når du har vist/indsendt dit bevis til formanden.

### Jeg har ikke IPP2 i havkajak!

Hvis du ikke allerede er frigivet i en anden klub eller har bestået IPP2 i havkajak, skal du på kursus og aflægge en prøve i havkajak, så vi er sikre på, at du har de mest nødvendige færdigheder og kan klare dig selv på et begynderniveau, uden at der sker uheld, og at vi kan hjælpe hinanden, hvis der sker noget uforudset. I Kerteminde Kajakklub kan du starte i 3 forskellige forløb alt efter, hvad du kan i forvejen.

### Lidt ekstra tid – Begynderkursus IPP1 i havkajak

Hvis det hele er meget nyt for dig, hvis du ikke er vant til vandet, hvis du ikke er vant til at røre dig dagligt, eller bare har lyst til at få det hele i et roligt tempo. Så er det en god ide at starte med at tage et IPP1 begynderkursus i havkajak, før du tager på et

frigivelseskursus (IPP2). Her får du lært at ro i en kajak med de mest basale færdigheder.

Men det er ikke et frigivelseskursus. IPP1-kurset forløber over mindst 2 x 2 timer og gerne 3 eller 4 gange 2 timer. Det er billigt at gå på EPP1 kursus – 25 kr. pr. gang.

Du kan supplere IPP1 kurset med at tage i svømmehallen i vinterhalvåret og lære det meste af, hvad du skal kunne på IPP2 niveau, før du går på selve kurset.

IPP1 kurset forløber hver fredag i sommersæsonen fra maj til oktober kl. 18.00 – 20.30.



### **Vi klarer det nok - IPP2 i havkajak – frigivelseskursus**

Når du er medlem, skal du på kursus og aflægge en prøve (EPP2 - niveau) i havkajak og svømme mm. for at blive ”**frigivet**”, så vi er sikre på, at du har de mest nødvendige færdigheder og kan klare dig selv på begynderniveau, uden at der sker uheld. Vi udbyder normalt 3 - 5 kurser i sommerhalvåret, hver på max. 12 deltagere. Ofte er det 2 kurser om foråret april – juni og 2 om efteråret i august/september. Som medlem tilmelder du dig et hold på hjemmesiden på [www.kerteminde-kajak.dk](http://www.kerteminde-kajak.dk) under kalenderen.

Kurset koster 1.100 kr., når du er medlem. Kursusafgiften går fuldt ud til uddannelse af instruktører. Kursusafgift indbetales på klubbens konto: reg. nr.:6864 og konto nr. 1047094, inden kursusstart med angivelse af navn, medlemsnummer og kursus.

Kurset forløber typisk over 6 – 7 aftener og en hel dag. Hertil er der mulighed for at komme med på "roning med instruktør" på alle torsdage kl. 18.00 – 21.00.

Instruktørerne ser undervejs, om du opfylder de krav, der er til frigivelse. Der er ikke prøve. Vi lægger vægt på, at man kommer hver gang og deltager i hele kurset og især den sidste dag.

### ***Vi starter i svømmehallen***

Kurserne om foråret starter ofte i svømmehallen om lørdagen i januar - april. Her kan du komme på vandet i en havkajak, lære de basale tag, lære at vælte i vandet og komme op i kajakken igen. Da vandet er koldere om foråret end om efteråret er det vigtigt at komme ofte i svømmehallen og lære sig teknikkerne godt, inden man prøver dem af ved stranden i det lidt kolde vand.

Du skal også svømme 600 meter uden pause. Det svarer i Munkebo Idrætscenters svømmehal til 24 baner. Det nås let på under en ½ time. Du kan deltage i svømmehallen, uanset om du er på frigivelseskursus eller ej.

### ***Kom til klubroning om torsdagen, når du er begyndt på kursus***

Når du er begyndt på kurset, kan vi ikke opfordre dig nok til at tage med til klubroning med instruktør om torsdagen kl. 18.00 (i sommerhalvåret) og få roet nogle km. Her er altid en turleder med. En turleder er en erfaren roer eller en instruktør, der sørger for sikkerheden, som hjælper dig til rette, og som du kan stille alle de spørgsmål, du kommer på. Husk tilmelding på kalenderen.

Inden du er frigivet, skal du have roet 50 km. Vi regner roningen på selve kurset for at være 20 km. Derfor skal du udover deltagelse på kurset have roet i alt 30 km om torsdagen inden prøveafleggelsen.

### ***Frigivelseskurser med teori og på vandet***

Frigivelseskurset består i viden om kajaker, sikkerhed, vejr, Kerteminde Kajakklub,



sikkerhedsbestemmelserne og basale færdigheder i at ro og kunne bjærge sig. Der er naturligvis kun tale om basale færdigheder svarende til, når man tager kørekort. Det med at lære at køre en bil eller ro kajak, lærer man bagefter – fx på klubturene i weekenden.

### **Forventninger**

Vi lægger vægt på, at man kommer hver gang og deltager i hele kurset og især den sidste dag.

Alle der er vant til at røre sig og har lidt smidighed i kroppen kan normalt klare at lære at ro i kajak ret hurtigt.

Hvis du ikke er vant til at røre dig, er du velkommen til i vinterhalvåret at komme med til gymnastik om onsdagen, med i svømmehallen til svømning og øvning med kajaker om lørdagen og med til at løbe om lørdagen. Du kan også starte på et IPP1 kursus og komme i gang lidt mere forsigtigt.

Hvis du har problemer med hjertet, har astma og andet, så bør du overveje, om du skal på frigivelseshold om foråret, hvor vandet er koldt. Du kan i stedet tage på kursus om efteråret, eller du kan træne dig op ved at være med i svømmehallen hele vinteren og tilvænne dig med fx kolde bade.

**Version log**

<b>Dato</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Editor</b>
28-03-2018	Initial version	Stefan Jensen
24-04-2018	Dokument tilrettet	Mikael Andersen