

Kerteminde Kajakklub

v/formand Gorm Rønved Larsen, Stejlestræde 2, 5300 Kerteminde

Telf.: 65976471/ 27590452

mail: gorm.larsen@exito.dk

hjemmeside: www.kerteminde-kajak.dk

DKF hjemmeside: www.kano-kajak.dk

Den 22. maj 2011

Undervisningsplan for frigivelseskursus 2 – forår 2011

Kære kursist velkommen til frigivelseshold 2 – foråret 2011

Dette frigivelseshold 2 starter i juni måned .

For at være med skal du have meldt dig ind i klubben via vores kasserer Karsten Koch, Vibevej 14, Kerteminde, telefon 65324530, mobil 233671, mail karstenkajak@gmail.com og tilmelde dig selve kurset på booking portalen.

Et frigivelseshold er et kursus over 2 måneder for nybegyndere i havkajak, hvor du både lærer de mange forskellige rotag, sikkerhed i kajak, og hvordan du redder dig selv og din makker, hvis du falder i vandet. Kurset er baseret på roning i let vejr og det vil sige i vandhastigheder på 0 – 6 m/s.

Når kurset er færdigt, har du sandsynligvis bestået en international anerkendt prøve – EPP2 - svarende til ”begynder i havkajak” samt være frigivet i klubben – som nybegynder. Du får et bevis fra Dansk Kano og Kajakforbund, når du har bestået EPP2 og et underskrevet frigivelsesbevis fra klubben.

For at bestå EPP2 skal du have modtaget undervisning, kunne en række forskellige rotag på et solidt begynderniveau samt kunne redde dig selv op i kajakken og kunne en makker – eller kammeratredning. For at blive frigivet i klubben og kunne få en nøgle til klubkajakkerne, skal du yderligere have svømmet 600 meter i svømmehallen eller 400 meter ved stranden, have roet 50 km i alt (vi ror mindst 20 km på holdet) og have kendskab til klubben, aktiviteterne, bestyrelsen, og hvordan vi behandler kajakkerne osv.

Frigivelseskursus 2 består dels af 8 kursusdage, hvor vi forventer, at du mindst deltager i de 6, og dels af 7-8 muligheder for at deltage i særlige roaktiviteter, hvor der er en instruktør med til at stå for sikkerheden, og hvor du har mulighed for at få roet op til de 50 km.

Vi skal være mindst 6 deltagere og max. 12. Prisen er 800 kr for kurset. De 800 kr indbetales til klubben inden kursusstart på reg. nr 3596 kontonr 10100607.

Påklædning

Det er et must at have en våddragt på – en ”longjohn”, når vi skal på vandet. Du kan leje eller købe en våddragt i Biksen i Nyborg. Det er også godt at købe et par neoprensko. Det duer ikke at have gummisko på, de er helt umulige at have på i vandet og svømme med.

Inderst mod kroppen er det godt at have noget uldent undertøj, noget skiundertøj eller løbeundertøj. Udenpå kan du have en fliestrøje inden under våddragten. Yderst er det godt med en vindtæt jakke fx en regnjakke. En kasket er også god at have på.

Forplejning

Når du går på vandet så sørg for at have fået noget at spise forinden, så du ikke sidder og er sulten. Og så skal du tage noget vand med i en plastflaske. Hav evt. lidt chokolade med ud.

Når vi slutter af

Når vi kommer ind, så kan du have noget tørt ekstratøj at tage på og et håndklæde. Du kan købe et badekort til det varme vand i havnens brusebad på havnekontoret i en automat ved hjælp af dit dankort. Vi tager en kop kaffe sammen og snakker lidt om dagens oplevelser. Det er derfor en god ide at have en termokande med kaffe eller the med og evt. lidt kage.

Instruktører

Gorm Rønved Larsen, 65976471/29570452, gorm.larsen@exito.dk

Thomas Bjerg, 60660663, fam-bjerg@stofanet.dk

Frans Nørskov, 65323692, franssav@dbmail.dk

Rena 65323692, franssav@dbmail.dk

Mette Juul, 30896861,

Undervisningsprogram

Dag 1. tirsdag den 7/6 i Marinaen kl 18.30 – 21.00. 2 km. Instruktør Gorm, hjælpeinstruktør: Frans og Rena

Velkommen, præsentation, præsentation af kurset

Egne erfaringer med vand og sejlads og mine forventninger til kursus og klubaftener.

Kort gennemgang af kursusforløb

Vores forventninger til kursisterne og krav – hvordan gør jeg ved afbud.

Medbring en våddragt. Kan lejes eller købes i Biksen i Nyborg

Vision om at skabe et rigtig godt hold, hvor alle føler sig velkomne og med hver eneste gang – give hånd, lære navne, hjælpe hinanden, vi er først færdige når alle er klar, kaffe med kage bagefter

EPP2 og frigivelse

Beklædning og udstyr

Omklædning og brusefaciliteter i havnen

Introduktion til havkajakken og udstyr

De 6 containere

Udlevering af udstyr, redningsvest, pagaj, spraydækken,

Korrekt bærestilling – 2 mand

Indstilling af fodpedaler

Pagajen

Isætning fra flydebro,

På vandet første gang:

Fremadroning, dreje, skodde, stoptag, baglæns, ro slalom, ro med hænderne, kaste pagaj, pagaj under kajak, ligge i flåde som sikkerhed.

Ligge to og to sammen til stabilitet

En lille tur udenfor marinaen hvis vejret tillader – ellers bliver vi i marinaen. Ro med makker.

Op af kajakken ved broen, skylning, aftørring, korrekt i containeren, **pagaj på rette plads, hænge spraydækken op, håndklæder til tørring, låse containere.**

Dag 2. Tirsdag den 14/6 kl 18.30 – 21.00 – 3 km. Instruktør: Gorm, Frans og Rena

Hensigt: Ro en lille tur og i vandet for første gang

Teori: Fortælle lidt om klubben, egen kajak i container, havkajak, turkajak og kapkajak. Skottet, trækline, pumpen, pagajflyder, sikkerhed ved at ro med makker – to og to.

Repetition: Isætning fra flydebro, fremadroning, dreje, skodde, stoptag, baglæns, slalom, op ved flydebro, skylning af kajak mm. **Pas på kajakkerne ikke vende dem på hovedet på roret og ikke stige i som en hval.** Ro med makker.

Nyt: Gå på land ved stranden – lægge pagajen ud eller sætte benene ud først. Vandtilvænning ved stranden, sidde bag på kajakken på lavt vand – benene ude – benene inde sætte sig ned, kravle op i kajakken på lavt vand, vælte ud på lavt vand. Tømme kajakken. Vælte ud hvor du ikke kan bunde og svømme 10 meter ind med kajakken og tømme den.

Deltagelse i klubroning med instruktør torsdag den 16/6 kl 18.30 - 21.00

Vi ror en passende tur på 5 – 8 km med en instruktør.

Dag 3. Tirsdag den 21/6 kl 18.30-21.00 – 3 km Instruktør: Thomas og Mette

Hensigt: Ro en lille tur og soloredning

Teori: Fralandsvind, møde med andre både, kulde og beklædning, anvendelsen af ror, fortælle om soloredning - gennemgang på land, booking portalen, turregistrering, EPP-systemet, instruktørsystemet i DKF

Repetition: I land på stranden, vælte ud af kajakken, wet exit uden at gå i panik, tømme kajakken for vand

Nyt: Soloredning ved stranden – prøv på lavt vand først og siden længere ude, hvor de ikke kan bunde.

Deltagelse i klubroning med instruktør torsdag den 19/5 kl 18.30 - 21.00

Vi ror en passende tur på 5 – 8 km med en instruktør.

Dag 4. Tirsdag den 28/6 kl 18.30 - 21.00 – 4 km. Instruktør: Thomas og Mette

Hensigt: På tur og makkerredning

Teori: Ro i 8-tal, sideforflytning, makkerredning, mad og drikke, udstyr, påklædning, afkøling, sikkerhed, klubbens sikkerhedsbestemmelser.

Repetition: Soloredning

Nyt: Ro i 8-tal, sideforflytning, makkerredning, lege med at kaste bolde

Deltagelse i klubroning med instruktør torsdag den 30/6 kl 18.30 - 21.00

Vi ror en passende tur på 5 – 8 km med en instruktør.

Dag 5. Tirsdag den 2/8 kl 18.30-21.00 – 5 km Instruktør: Gorm og Mette

Repetition af det vi har haft indtil nu

Deltagelse i klubroning med instruktør torsdag den 4/8 kl 18.30 - 21.00

Vi ror en passende tur på 5 – 8 km med en instruktør.

Dag 6. Tirsdag den 9/8 kl 18.30 – 21.00 – 4 km Instruktør: Gorm og Frans

Teori: Skadeforebyggelse, passage af havneløb

Repetition: Makkerredning, soloredning

Nyt: Bagror, lavt støttetag, kantning, eskimoredning, transport af kajakker med bil, iland på stenstrand – pas på kajakkerne, pas på roret

Deltagelse i roning med instruktør torsdag den 11/8 kl 18.30 - 20.30

Vi tager på en mindre tur

Dag 7. Lørdag den 13/8 kl 9.00-15.00 – 7 km Instruktør: Thomas og Frans

Teori:Vind og vejr, bølger, strøm, idvande

Repetition: lavt støttetag, bagror, kantning, makkerredning, soloredning, eskimoredning

Nyt: Høje støttetag, sculling, telemarkssving,.

Dag 8. Onsdag den 17/8 kl 18.30-21.00 Klubroning sammen med de andre klubmedlemmer. Overrækkelse af beviser

Instruktør: Thomas og Mette

Deltagelse i roning med instruktør torsdag den 18/8 kl 18.30 - 20.30