

Ringsted Roklubs instruktionsskema for nye roere efter DKK's EPP 1-niveau

22-05-2008

1

	Ringsted Roklub	Bemærkninger
Varighed	3 – 6 ture	
Formål	<p>Målet er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - at introducere roerne til kajaksporten i både tur/motions- og havkajakker, - at skabe gode oplevelser - at opmuntre og motivere til sikkerhed og ansvarlighed på vandet. <p>Der arbejdes med grundlæggende manøvrering af kajakken, således at roeren er i stand til at tage på vandet sammen med en instruktør eller en meget erfaren roer i godt vejr i sommerhalvåret.</p>	
Indhold/ pensum	<p>Løft, håndtering, isætning og indstigning af kajakken.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Roeren skal demonstrere hensigtsmæssig og skadesforebyggende løfteteknik. Det anbefales, at flere personer hjælpes ad med løft og transport af kajakker. 2. Pagajen skal forblive i nærheden og kan benyttes som støtte ved indstigning. 3. Hensigtsmæssig tilgang til vandet afhængig af kystens relief, strømforhold, bredden eller kystlinien. 4. Kontrollen skal bevares ved entring af kajakken. 5. Beskrivelse af indstigning i tur/motions- og havkajak samt beskriv forskellen. 	
	Roning i lige linie over 50 m	
	<p>Stoppe kajakken</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evnen til at stoppe kajakken skal demonstreres, både ved forlæns- og baglænsroning. 2. Efter højst 4 tag, skal bevægelsen i modsat fejjetag (rundtag). 	
	<p>Fejjetag (rundtag) – dreje 360 grader på stedet</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rotation skal demonstreres, såvel med som mod urets retning 	

**Ringsted Roklubs instruktionsskema for nye roere
efter DKK's EPP 1-niveau**

21-05-2008

2

Indhold/ pensum fortsat	<p>ved at anvende den rette kombination af forlæns- og baglæns fejetag (rundtag).</p> <p>2. Krotsrotation skal være synlig.</p>	Bemærkninger fortsat
	<p>Baglænsroning (padle baglæns)</p> <p>1. Kajakken skal tilbagelægge en distance på 25 m.</p> <p>2. Der skal være tydelig krotsrotation og roeren skal orientere sig over skulderen.</p>	
	<p>Roning i 8-taller (=S-roning, slalomroning)</p> <p>1. Roeren skal ro/padle i en ottetalsbane ved at benytte sig af en kombination af fremadtag og fejetag (rundtag) med det formål at demonstrere grundlæggende styrefærdigheder.</p>	
	<p>Landgang og udstigning ved kyst/bro, uden at skade båden</p> <p>1. Hensigtsmæssig tilgang til bredden, broen eller kystens alt efter vind, strøm og kystens beskaffenhed.</p> <p>2. Roeren skal bevare kontrol med båden ved udstigning.</p> <p>3. Udstigning skal ske uden at beskadige hverken kajakken eller bredden.</p>	
	<p>Undgå kæntring</p> <p>1. Kajakken skal kantes, så den er næsten ude af balance.</p> <p>2. Lave støttetag skal demonstreres til begge sider.</p>	
Sikkerheds-standarder	<p>Kæntre, svømme i land og tømme kajakken</p> <p>1. Ved kæntring skal roeren forholde sig roligt og hurtigt få fat i kajakken og pagajen.</p> <p>2. Ved kæntring og svømning i land skal roeren hele tiden have kontrol over kajak og pagaj.</p> <p>3. Roeren må gerne modtage hjælp, når han/hun blot selv står for</p>	

**Ringsted Roklubs instruktionskema for nye roere
efter DKK's EPP 1-niveau**

21-05-2008

3

Sikkerheds-standarder	tømningen.	Bemærkninger
Sikkerheds-standarder fortsat	<p>Personligt sikkerhedsudstyr</p> <p>1. Roeren skal være iført CE-godkendt svømmevest og udrustning tilpasset forholdene.</p>	
	<p>Vandtilvænnning</p> <p>1. Roeren skal være fortrolig med at opholde sig i vandet iført svømmevest.</p>	
Udvikling Vise begyndende færdigheder i	<p>Sideforflytning (sidetag)</p> <p>1. Krotsrotation mod rosiden skal være synlig.</p> <p>2. Pagajbladet skal være dækket af vand. Roeren er på dette niveau sandsynligvis ikke i stand til at holde skaftet lodret.</p> <p>3. Det er tilladt at løfte pagajen ud af eller skære den igennem vandet.</p> <p>4. Den sideværts bevægelse skal være synlig – et vist udsving af for- eller agterende er tilladt.</p>	
	<p>Lave støttetag, rortag (klappe)</p> <p>1. Med kajakken i bevægelse fremad, placeres bladet i vandet mod agterende på fartøjets ene side.</p> <p>2. Bladet skal være næsten dækket af vand, den forreste arm holdes afslappet hen over maven og skaftet omtrent parallelt med båden.</p> <p>3. Kajakken skal kunne styres i en lige linie med pagajen på den ene side.</p>	
Svømmebevis	<p>Svømmebevis</p> <p>600 meter</p>	
Rodistance	<p>Rodistance</p> <p>20 km.</p>	