

EPP niveau 1 og 2 (turkajak) Euro Paddle Pass

Medlemsnavn:		Mail:			
Fødselsdag/år:		EPP niveau 1		EPP niveau 2	
		Dato:	Godkendt	Dato	Godkendt
Sikkerhed og korrekt udstyr:					
- CE-godkendt svømmevest (orienteret om)	/	20__		/	20__
- Egned påklædning, fodtøj (orienteret om)	/	20__		/	20__
- Cockpitovertræk (påført og taget af)				/	20__
Løft, håndtering, isætning, nedstigning:					
- Korrekt løfte- og bæreteknik ved i- og optagning	/	20__		/	20__
- Indstilling af fodplade og sæde (selv indstillet)	/	20__		/	20__
- Korrekt siddestilling (knæhøjde) (efter indstilling)	/	20__		/	20__
- Nedstigning og korrekt håndgreb (vist og udført)					
- Korrekt placering af hænder og brug af pagaj (udført)	/	20__		/	20__
- Igangsætning fra bro (udført)	/	20__		/	20__
- Udstigning og landgang på kyst (udført)				/	20__
- Igangsætning fra kyst (udført)				/	20__
Effektiv roning i lige linje (50 / 200m):					
- Korrekt kropstilling og ryg (vist og udført)	/	20__		/	20__
- Synlig rotation i overkroppen (vist og udført)				/	20__
Stoppe kajakken:					
- Korrekt pagajtag og bagtryk (vist og udført)	/	20__		/	20__
- Bringe kajak til standsning ved god fart m. max. 4 tag (udført)	/	20__		/	20__
Baglænsroning (padle baglæns):					
- Korrekt pagajtag og bagtryk (vist og udført)	/	20__		/	20__
- Baglænsroning (25 m) (vist og gennemført)	/	20__		/	20__
Dreje kajakken 360 grader:					
- Rotation begge veje v. drejning af ror og padling	/	20__		/	20__
Roning i 8-taller:					
- Ottetalsbane fremad uden alt for store udsving om den foranliggende kajak (udført)	/	20__		/	20__
Træktag og sideforflytning skodning:					
- Vise begyndende færdigheder i sideforflytning	/	20__		/	20__
- Sideforflytning 5 m vinkelret (vist og udført)				/	20__
- Skodde ("sculling") (vist og udført)				/	20__
- Kantning af båden (vist og udført)				/	20__
Lave støttetag ("klappe")					
- Lavt støttetag med hvilende pagaj m. hviftebevægelse (vist og udført)	/	20__		/	20__
Kæntring og tømning af kajakken:					
- Kæntring uden cockpitovertræk (vist og udført)	/	20__		/	20__
- Sikring af pagaj (vist og udført)	/	20__		/	20__
- Tømme kajak korrekt fra bro (vist og udført)	/	20__		/	20__
- Tømme kajak korrekt fra kyst (vist og udført)				/	20__
- Svømme 10 m med kajak og pagaj sikret (vist og udført)				/	20__
- Makkerredning (vist og udført)				/	20__
Opstigning og sikring af kajak:					
- Fornuftig roning til bro med opstigning (vist og udført)	/	20__		/	20__
- Optagning af kajak og håndtering ved transport (vist og udført)	/	20__		/	20__
Samlet kajakroning 100 km (20+80):	/	20__		/	20__
Svømmet 600 m:	/	20__		/	20__