



## **Motionskajak-udvalget**

inviterer medlemmer til

### **Koldtvandskursus**

- Sikkerhed i kajak i koldt vand.

## Motionskajak-udvalget afholder et sikkerhedskursus for kajakroere der vil ro sikkert udenfor sommermånederne.

### **Hvad:**

Christian Lund Hansen afholder sikkerhedskurset som både er teoretisk og praktisk orienteret: Det er ikke en forudsætning at du går på vandet på dagen. Kurset indeholder en gennemgang af de forskellige måder kroppen reagerer på koldt vand på, samt hvordan man forholder sig til det som kajakroer og som turleder/instruktør.

Øvelserne i/på vandet går ud på, under kontrollerede forhold, at opleve på egen krop nogle af de fysiologiske reaktioner man har på koldt vand. Derefter demonstreres forskellige kuldetilpassede redninger som deltagerne kan efterprøve hvis de har kajak med. Det er ikke et krav at man *skal* deltage i de våde øvelser, men det er min erfaring, dels fra tilbagemeldingerne fra tidligere kurser og dels personligt, at teorien sidder meget bedre fast hvis den relateres til egne oplevelser.

### **Krav:**

Kurset er åbent for alle, nye roere såvel som erfarne. Eneste krav er at man er nysgerrig overfor hvad der sker med kroppen i koldt vand og/eller har lyst til at ro udenfor sommermånederne. Tag badetøj med hvis man vil være med i vandøvelserne, hvilket jeg kraftigt opfordrer til. Herudover er våddragt/tørdragt samt kajak en god ide hvis man vil øve redningerne.

### **Program:**

10:00 Teori.	<i>Kuldechok – kuldelammelse – kuldetilpasset udstyr.</i>
11:30 Øvelser på/i vand.	<i>Demonstration af fysiologiske reaktioner på koldt vand.</i>
13:00 Frokost.	
13.30 Teori.	<i>Kuldeskader – let underafkøling.</i>
14.55 Øvelser på land.	<i>Håndtering af underafkølet roer.</i>
15:15 Teori.	<i>Middelsvær og svær underafkøling.</i>
16:00 Afslutning.	

### **Hvornår og hvor mange:**

Kurset bliver afholdt den 25 Februar 2012 i tidsrummet kl. 10:00 – 16:00. Der er allerede kaffe til de friske fra klokken 09:30.

Alle er velkomne til at melde sig til kurset, dog vil kajakfolk blive prioriteret. Der kan dog kun deltage max 12 roere til de praktiske øvelser. Yderligere deltagere er meget velkomne, men kan ikke deltage i de praktiske øvelser i koldt vand.

### **Pris:**

Kurset koster for klubben 2000 – 3000 incl. transportudgifter til klubben. Udgifterne vil blive delt mellem deltagerne og vil derfor være afhængig af antal deltagere. Vi søger klubben om tilskud til kurset, men forventer en deltagerpris på 200 – 250,-.

### **Tilmelding:**

Tilmelding til Niels senest d. 15 Februar på mail: [niels@olsene.dk](mailto:niels@olsene.dk)

Husk at skrive om du vil med på/i vandet!

Vel mødt til en lærerig og underholdende dag.  
Bedste hilsner  
Motionskajak-udvalget ved  
Torben, Mette, Niels & Lars.

