



Roeruddannelsen 2020 – plan og tilrettelæggelse

Roeruddannelsen afvikles over en weekend efter følgende program:

<u>Tidspunkt</u>	<u>Sted</u>	<u>Aktivitet</u>
Lørdag	kl. 9-12	Klubhuset Sikkerhedskursus Teori om kajaker og materialer Vind og vejr Søvejsregler Påklædning sommer og vinter, kulde og hypotermi
	kl. 12-13	Klubhuset Frokost
	kl. 13-16	Svømmehal Kæntre og komme ud af kajakken Makkerredning og egenredninger Eskimoredning ved kajakspids, Sideforflytning, telemarkssving 360 grader drejning, kantning, styreteknikker
Søndag	kl. 9-12	Knækket Ind- og udstigning af kajak – løfteteknikker m.m. Effektive roteknikker, sideforflytning, drejning Støttetag, styretag, kantning, bugsering Telemarkssving mm
	Kl. 12-13	Klubhuset Frokost
	Kl. 13-16	Knækket Praktisk og teoretisk prøve. Redninger og svømmepøver

Herudover skal man have roet min. 100 km i klubbens rovand, inden man kan frigives og få et DGI Havkajakroer 1 - bevis.

Der afvikles 1-2 Havkajakroer 1-kurser i 2020. Kursus 1: den 6-7. juni og evt. kursus 2 primo/medio august.

Kursuspris: 1200,- kr. for ikke medlemmer.

Medlemmer af Skagen Havkajakklub får kurset som en del af medlemsskabet.