

Tjekliste for færdigheder som er nødvendige for frigivelse samt aflæggelse af prøve som DGI havkajakroer 1.

- **Løft og håndtering af kajakken**
  1. Roeren skal demonstrere hensigtsmæssig og skadesforebyggende løfteteknik ved brug af benene.
  2. Korrekt tilgang til vandet afhængig af kystens relief, strømforhold, bredden eller kystlinjen.
  3. Kontrollen skal bevares ved entring af kajakken.
  4. Pagajen skal være i nærheden og kan tages til hjælp ved entring af kajakken.
- **Effektiv fremadroning og stoptag.**
  1. Roeren skal tilbagelægge en distance på ca. 250 m med en rank og let foroverbøjet holdning. Roningen skal være afslappet og rytmisk og med synlig rotation af overkroppen.
  2. Roeren skal kunne ro 50 m. i god fart og samtidig demonstrere præcision i styring og manøvrering.
  3. Med en god fart på kajakken skal roeren med højst 4 tag demonstrere en opbremsning.
- **Baglænsroning.**
  1. Roeren skal demonstrere kontrolleret og rimelig nøjagtig baglænsroning over en distance på 25 m. mod et punkt fastlagt af udvalget.
  2. Roeren skal under tagene kigge sig over skulderen og via kropsrotation generere nok kraft til at ro baglæns
  3. Baglænsroning gennemføres med bagsiden af pagajen.
- **Kantning og bagror.**
  1. Roeren skal ro med kajakken kantet til begge sider, og opnå at kajakken svinger den vej bunden vender.
  2. Roeren skal få kajakken til at dreje ved at benytte pagajen som bagror. Kajakken kantes væk fra svingretningen lige som ovenfor.
  3. Ved øvelser med kantning anbefales det, at roret er slået op.
- **360 grader drejning.**
  1. Roeren skal dreje kajakken 360 grader ved brug af forlæns og baglæns drejetag i skiftevis den ene og den anden side. Kajakken kantes under drejningen.
  2. Ved øvelser med kantning anbefales det, at roret er slået op
- **Træktag og sideforflytning**
  1. Roeren skal flytte kajakken 5 m. sidelæns og samtidig bevare kajakken vinkelret på bevægelsesretningen.
  2. Pagajen skal forblive under vandet under hele sideforflytningen.
  3. Kroppen roteres imod bevægelsesretningen og kajakken kantes enten mod eller væk fra bevægelsesretningen.
  4. Den underste arm skal være næsten udstrakt ved tagets begyndelse. Den øverste hånd fungerer som omdrejningspunkt for taget.
  5. Sideforflytningen kan foretages enten ved træktag eller ottetalsscutting og foretages med træksiden af pagajbladet
- **Lavt støttetag med bagsiden af pagajbladet for at undgå kæntring.**
  1. Roeren skal demonstrere lave støttetag på begge sider med kajakken ude af balance.
  2. Et kraftigt tryk på pagajen assisteret af hoftekip skal demonstreres.

- **Bugsering af træet eller tilskadekommen roer**
  1. Bugserline på 10-15 m anvendes.
  2. Karabinhagen hæftes på en af de forreste dæksliner nedefra på den forulykkede/trætte roers kajak.
  3. Bugserlinen er fastgjort om livet på den bugserende roer.
  4. Der kan kobles flere bugserende roere på i forlængelse af hinanden.
  5. Bugsering af tilskadekommen roer, hvor den tilskadekomne støttes af en eller to roere.
  6. De bugserede kajaker kan kobles sammen i stævnen for at mindske vandmodstanden.
  7. Der kan kobles flere bugserende roere på i forlængelse af hinanden.
- **Telemarksving.**
  1. Kajakken skal drejes og vendes i fremdrift.
  2. Telemarksvinget skal indledes med en kantning og et effektivt rundtag/fejtag bort fra svingretningen, efterfulgt af en effektiv kantning og udoverlæning af kajakken ind i svinget. Pagajen holdes skråt bagud og med skaffet så parallelt med vandoverfladen som det er hensigtsmæssigt. Og bagsiden af pagajbladet hvilende på vandet. Kajakken foretager et langsomt, stabilt sving.
  3. Efterhånden som kajakken taber fart, kan pagajen føres frem for at bevare opdriften.
- **Udstigning.**
  1. Fornuftig tilgang til bredden og udstigning af kajakken, mens der opretholdes balance og kontrol over kajakken.
  2. Pagajen skal være i nærheden og kan tages til hjælp ved udstigning af kajakken.
- **Fortøjning eller fastspænding på trailer.**
  1. Roeren skal være fortrolig med at lægge kajakken op evt. fastgøre den efter turen. Hvor kajakken opbevares på trailerstativ eller biltag, og fastbindes forsvarligt.

## SIKKERHEDSFORHOLD

- **Kæntre, få fat i udrustning, svømme ind til bredden med kajakken.**
  1. Kæntring med efterfølgende udløsning af spraydeck (cockpitovertræk). Roeren skal forholde sig rolig og hurtigt få fat på kajak og pagaj.
  2. Pagajen sikres evt. lægges op i kajakken
  3. Svømme 250 m og tøm kajakken på bredden.
- **Selvredning**
  1. Kravl ud af kajakken på dybt vand, hold kontakt med kajakken, pagajen og kravl så op i kajakken igen (Paddel Float kan anvendes).
- **Makkerredning.**
  1. Roeren skal foretage en redning og blive redet på dybt vand uden hjælp fra instruktør.
  2. Roeren skal kæntre og udløse spraydecket. Roeren skal hurtigt få fat i kajak og pagaj.
  3. Makkeren skal tømme kajakken og stabilisere den, så den kæntrede roer kan komme sikkert op i kajakken igen.
  4. Makkerredning skal gennemføres både som redder og som offer.
- **Eskimoredning.**
  1. Roeren skal demonstrere en eskimoredning med bunden i vejret vha. rotation af underkroppen mens han/hun holder fast i redderens stævn. (kan øves indtil det lykkes).

**UDVIKLING**

Vise begyndende færdighed i :

 **Høje støttetag. (evt.)**

1. Roeren skal på dette niveau vise begyndende færdigheder i skadeforebyggende høje støttetag med albuerne tæt til overkroppen.
2. Kajakken skal bringes i ubalance så der er vand op til roerens hofte.

 **Scrolling.**

1. Kajakken er kantet så den er lidt ude af balance.
2. Pagajskaftet er næsten vandret med den aktive side af pagajen på vandoverfladen. Pagajens aktive sides styrende kant skiftevis vinklet i langsomme bevægelser frem og tilbage på vandoverfladen.
3. Armene bøjet naturligt.

Scrolling skal kun betragtes som en øvelse i balance og pagajkontrol.

Prøven udføres på overvejende fladt vand .

Dato: \_\_\_\_\_

Instruktør: \_\_\_\_\_