



Øvelser	Godkendelses dato og underskrift af underviser.	Krav til beståelse af øvelse	Beskrivelse af øvelse.
Roere 2. vind 5 – 8m/s Bølger max 1m			Alle øvelser kan findes på YouTube, og der er ofte flere muligheder til hvordan øvelserne kan udføres. Det vigtigste er at finde en metode som deltagere kan bruge sikkert. Hvor det giver mening, skal øvelserne laves i bølger og vind.
Effektiv frem ad roning		Roere skal kunne holde en fart på min 4 km/timen i modvind på 6 m/s i 30 minutter	Effektiv roning med tydelig kropsrotation (hvis det ikke er muligt for roeren pga. krops skader, kan det undlades) og pagajen skal arbejde effektiv i en bevægelse fra isætningspunktet tæt fremme ved kajakken, og føres bagud i en halvcirkulær bevægelse.
Roning i bølger		I bølger på min 0,6 meter skal der roes sikkert og kontrolleret med, på tværs og op imod bølgerne. Med min 4 km/timen.	
Sideforflytning i fart		Kajakken sejler 5 km/timen og skal flyttes min 1,5 m sideværts i en bevægelse.	Hanging Draw
Kantning		Kante kajakken til begge sider og i samarbejde med ro og styretag opnår at kajakken drejer 90 grader.	
360 grader på stedet.		Skal kunne dreje kajakken 360 grader på stedet med tydelig kantning af kajakken og brug af	



Havkajak Danmark  
Roere 2

		forlæns og baglæns fejetag (rundtag)	
Ro i cirkel forlæns og baglæns.		Skal bruge tydelig og effektiv kantning i kombination med effektiv ro tag.	Gøres ved svag vind
Sculling		Når kajakken er ude af balance, bruges sculling taget til at give kajakken støtte og binge kajakken tilbage på ret køl igen.	
Bagror		Kajakken sættes i fart med 5 km/timen og der vises et tydeligt resultat med kontrol af drejning af kajakken	Evt. sammen med kantning
Forrør		Med kajakken i fart 5 km/time drejes kajakken effektiv 90 grader.	Der er flere typer af forror og der er valgfrihed til hvilke type der bruges. Evt. sammen med kantning
Lavt telemarksving		Tydelig start af drejetag med kantning, og del 2 med tydelig kontrol over sculling, kajak drejer 90 grader.	
Ud og indstigning i brænding.		Roere skal vise sikker isætning og landing af kajakken ved mindre brænding og bølger ved en bølgehøjde mellem 0,5 til 0,8 meter	
Selvredning		Lave en selvredning ved en bølgehøjde på min 0,6 meter og på max 4 minutter.	Metode frihed



Havkajak Danmark  
Roere 2

Makker redning		Lave en makker redning ved en bølge højde på min 0,5 m og max 4 minutter	Metode frihed
Dobbelt makker redning		Lave en dobbelt makker redning med to roere i vandet	Metode frihed
Bugsering		Udføre bugsering af hhv. 1 og 2 kajaker i bølger på min 0.6 meter over en distance på 200 m i sidevind.	
Rul			Vi har ikke taget rul med som et krav. Mange af vores roere i Danmark har en alder hvor ryggen begynder at have skader pga. alder og arbejde mm. Disse personer vil evt. have en mulighed for forværring af deres helbredstilstand ved lærer og udføre div rul. Vi anbefaler dog dem der har mulighed for det, uden at skade kroppen yderligere, at lære et rul, da det er er god sikkerhed at kunne rulle op med kajakken.
Navigation		Skal kunne udpege steder på kortet. Finde steder ved krydspejling. Genkende div signaturer på land og søkort. Lægge en rute med kurser og tids estimater til en 10 timers havkajak tur.	

Rul:

Vi har ikke taget rul med som et krav. Mange af vores roere i Danmark har en alder, eller andre årsager, hvor ryggen begynder at have skader pga. alder og arbejde mm. Disse personer vil evt. have en mulighed for forværring af deres helbredstilstand ved lærer og udføre div rul.

Vi anbefaler dog dem der har mulighed for det, uden at skade kroppen yderligere, at lære et rul, da det er er god sikkerhed at kunne rulle op med kajakken



Havkajak Danmark  
Roere 2

Teori:

Navigation med kort og kompas, tidevand og strøm,

Gruppe opmærksomhed

Sikkerhed til søs

1 -hjælp og kuldeskader. Der gøres opmærksom på at Søfartsstyrelsen ikke kræver 1-hjælp i klub regi, men vi anbefaler at kursister som minimum tager et 8 timers 1-hjælp og evt. et småbåds relateret 1-hjælp kursus.

Risiko momenter ved havkajak roning

Indhentning af vigtige informationer som vind og vejr mm

Udstyr, hvad bør der være på og i en kajak: Dæks liner, paddel float, pumpe, mobil telefon/vhf, kompas, 1-hjælps pakke. Tørt tøj. Mm

***Som opslagsværk og undervisningsmateriale anbefaler HKDK:***

Havkajak Ungdoms ringen, vare nr 5110