



Havkajak Danmark
Roere 1.

Øvelse	Godkendelses dato og underskrift af underviser	Krav til beståelse af øvelse	Beskrivelse af øvelse.
Roere 1. max 5 m/s og max 0.5 meter bølger.			Alle øvelserne kan ses på YouTube, og der er ofte flere muligheder til hvordan øvelserne kan udføres. Det vigtigste er at finde en metode som deltageren kan bruge sikkert.
Ind og udstigning ved kyst og bro		Komme selvstændigt ind og ud af kajakken på en sikker måde	
Vand tilvænning		Kan selv lave en rolig og kontrolleret udstigning af en kæntrret kajak	Kæntrings øvelse med og uden sprayskørt.
Ro fremad. (Effektiv ro teknik)		Kan holde en fart på 4 km/timen i 15 minutter.	Der undervises i kropsrotation og i at pagajen skalbevæges væk fra kajakken og bagud i en halvcirkel.
Lavt støttetag.		Skal kunne forhindre en kæntring af kajakken.	Laves til begge sider. Kajakken kantes så den næsten kommer ud af balance. Hvor efter der laves støttetag sammen med hofte kip.
Drejetag		Kan krontrleret dreje kajakken 360 grader på stedet, og ro i en næsten så lille cirkel som kajakken tillader.	
Kantning		Kan ved hjælp af kantning få kajakken til at dreje effektivt	



Havkajak Danmark
Roere 1.

Side forflytning med T-tag.		Kan ved hjælp af T-tag flytte kajakken 2 m sidelæns. Gøres til begge sider.	Hele bladet skal være i vandet. Kan udføres med lodret eller skrå pagaj.
Sideforflytning med Sculling		Kan ved hjælp af sculling tag flytte kajakken 2 m sidelæns. Gøres til begge sider.	Pagajen holdes enten lodret eller skråt ud til siden. Der laves en sculling bevægelse frem og tilbage og med hele blader i vandet.
Frorror		Kan bruge forror så der kan ses en tydelig effekt af taget.	Metode frihed
Bagror		Kan bruge bagror så der kan ses en tydelig effekt af taget.	Metode frihed
Stoptag		Kan effektivt stoppe kajakken med max 4 tag fra en fart på 5 km/timen	
Baglæns roning		Kan ro rimeligt lige baglæns 50 meter, og samtidig holde øje med forhindringer	
Selvredning		Kan lave en selvredning på max 4 minutter med brug af paddel float	
Makker redning		Kan lave en makker redning på max 4 min.	
Bugsering af anden kajak		Kan ved hjælp af slæbe line bugser en kajak 200 m med en sidevind mellem 3 – 5 m/s	Underviseren har slæbe line med.
Svømme med kajak		Svøm 100 meter med kajakken.	Øvelsen har til formål at vise at det er bedre at lave en redning end at svømme med kajakken.



Havkajak Danmark
Roere 1.

Teori til roere 1.

Der undervises i grundlæggende viden om følgende:

udstyr, Euro og grønlander pagajer , kajak typer, sikkerhedsudstyr.

Ro-vand

grundlæggende kort og kompas, så der kan findes hjem igen ved evt tåge.

Vejr

Vind

Bølger

Strøm

Risikomomenter ved havkajak roning

Førstehjælp + genoplivning og kuldeskader. (Grundlæggende viden)

Færdselsregler på vandet.

Som opslagsværk og undervisningsmateriale anbefaler HKDK:

Havkajak Ungdoms ringen, vare nr. 5110