

DGI havkajakroer I – Basis færdigheder

Formål: Uddannelse til DGI havkajakroer I

Målgruppe: Kurset henvender sig til nybegyndere og let øvede med interesse for at lære de basale ro- og rednings teknikker i havkajak.

Hensigt: At give roeren et brugerniveau, som skal sætte denne i stand til at færdes fortroligt og sikkert i havkajak på ture langs kysten i lokalt og kendt farvand – i sommerhalvåret (maj – oktober).

Indhold: Fokus er lagt på vandtilvænnning og undervisning i makkerredning, selvredning, skadesforebyggende roteknik, de almindeligste styretag og valg af udstyr, samt teori i, navigation, vejr, risikomomenter og førstehjælp.

Forudsætninger: Der er ingen adgangskrav til kursusdeltagelse, men der henstilles til, at man kan svømme.

Kursets varighed: 2 dages kursus på minimum 16 timer

Kursusbeskrivelse

Kursusform:

Der undervises efter DGI's havkajak retningslinjer, hvor man dels vil modtage undervisning i egenfærdigheder og dels arbejder sammen i hold af 2 og 2..

Teknisk og praktisk indhold:

- Ind- og udstigning i kajak v. kyst og bro
- Vandtilvænnning / wet-exit og tømning af vandfyldt kajak
- Makkerredning efter deltagerforudsætninger
- selvredning med pagajflyder
- Lavt støttetag og lav sculling
- Drejetag, lavt Telemarksving og sideforflytning
- Stoptag og baglæns roning
- Effektiv skadesforebyggende roteknik
- Bugsering af anden kajak
- Svømme 150m med kajak på slæb i åbent hav, iført robeklædning

Teoretisk kursusindhold:

Teoretisk kendskab til nedenstående temaer med henblik på ture langs kysten i Danmark.

- Udstyr (kajak, beklædning og personligt sikkerhedsudstyr)
- Vejvalg og grundlæggende navigation med kort og kompas
- Vind og vejr, bølger mm.
- Risikomomenter ved havkajakroning.
- Førstehjælp og kuldeskader
- Færdselsregler på vandet og forholdsregler på land
- Søsportens Sikkerhedsråds relevante foldere udleveres evt.

DGI kajak og kano

Vingsted Skovvej 1 • 7100 Vejle • info@dgi.dk
Telefon 79 40 40 40 • www.dgi.dk/Udover/Kajak_og_kano.aspx

Henvisning / prøve og kursus- / egenfærdighedsbevis:

Der afholdes ikke egentlig prøve i forbindelse med kursus, da dette består ved evaluering over det samlede kursusforløb. Det er muligt at bestå ved prøveafholdelse uden at deltage i kursus.

Fælles for beståelse af kursus og prøve gælder, at redningsøvelserne skal beherskes efter vurdering "vil jeg være tryk ved at sende denne roer af sted på tur, eller tage vedkommende med på tur" og der skal kunne forevises kendskab til ovenstående beskrevet niveau og teknikker uden at disse behøver beherskes fuldkommen.

DGI udsteder ikke havkajakroer beviser, eller registrerer roere, da det er op til de enkelte foreninger og institutioner at fastsætte deres færdighedsprøver / frironingsbevis ifølge deres vedtægter.

Det anbefalede samlede antal undervisningstimer er 16 timer og kan tilpasses kursisternes forudsætninger, afvikles sammenhængende, eller udføres i delelementer. Der bød dog udføres væsentlige elementer i sammenhæng.

For kurser afholdt af DGI landsdele eller DGI landsdelsforeninger, kan der udstedes DGI kursusbeviser, såfremt kurserne følger DGIs retningslinjer i sin fulde ordlyd. Disse rekvireres hos DGI Vingsted.

Jævnfør Søsportens Sikkerhedsråd, anbefales at der ALTID bæres vest, når man befinder sig på vandet.

Se også "DGI havkajak / Uddybende definitioner"

Redigeret 09.12.2011