

## DGI Havkajak retningslinjer – Uddybende definitioner

Uddybning til vejledende DGI Havkajak retningslinjer.

### **Idégrundlag for DGI's havkajakuddannelser og retningslinjer:**

DGI ønsker med de vejledende DGI Havkajakretningslinjer at tilbyde en uddannelsesstruktur, der kan være med til at sikre et højt niveau af sikkerhed for dansk havkajakroning. Dette vil give DGIs medlemsforeninger og havkajakroere optimale muligheder, for at dyrke deres idræt ifølge DGIs grundværdier; fællesskab, sundhed og udfordring.

Retningslinjerne indeholder differentierede niveauer for både roere og undervisere, og kan derfor danne basis for havkajakuddannelser og inspiration til kurser på alle niveauer. Dette sikrer formidlinger i teori og praksis af ro- og redningsteknikker, ledelse af korte og længere ture samt overnatning og lejlighed.

DGI Havkajakretningslinjer er vejledende. Derfor er det op til hver enkelt forening, skole, institution eller privat kursusudbyder at bruge hele eller dele af disse retningslinjer, til at fastsætte deres egne retningslinjer tilpasset lokale forhold og brugernes forudsætninger. Brugen af DGIs Havkajakretningslinjer fritager dog ikke foreninger, skoler, institutioner, private udbydere eller roere for ansvaret for egen sikkerhed.

Nedenstående definitioner, er en uddybning af de i DGI Havkajak retningslinjer beskrevne tekniske og teoretiske færdigheder og begreber.

### **GENERELLE DEFINITIONER:**

#### **Lokalt farvand:**

Kystnært farvand ud for klubben/foreningens normale ro-farvand, strækkende maksimalt 5km i begge retninger langs kysten (defineres dog af den enkelte forening).

#### **Kendt farvand:**

Er ikke noget bestemt område, men et farvand, hvor man på forhånd kender specielle temperatur-, vind, og strømforhold, samt færdselsregler på vandet, derudover kendskab til gode isætnings og landingssteder, fredede områder samt hvor og hvordan natur og kultur forstyrres mindst muligt.

#### **Fremmed farvand:**

Farvand der skal besøges uden forudgående kendskab og hvor turene planlægges alene ud fra kort, fotos, turbeskrivelser, turistinformationer, naturfredningsinformationer, farvandsinformationer m.v..

#### **Sommerhalvåret:**

Regnes normalt som perioden 1. maj – 31. oktober, men er afhængig af lokale forhold samt vandtemperaturer i det indeværende år.

Deltagere i normal robeklædning skal kunne klare et ophold i vandet i tilfælde af kæntring (med efterfølgende selvredning eller makkerredning). En tommelfingerregel er at temperaturen i vandet skal være minimum 10 grader.

#### **Svømmefærdigheder:**

Kursisten / roeren skal kunne svømme og være tryk ved at opholde sig i vandet. Det anbefales at kursisten / roeren prøver at svømme min. 150m i åbent vand iført fuld robeklædning, vest og skørt, således der kan dannes et realistisk indtryk af, hvordan det er at opholde sig i vandet over en periode.

## **DGI kajak og kano**

Vingsted Skovvej 1 • 7100 Vejle • [info@dgi.dk](mailto:info@dgi.dk)  
Telefon 79 40 40 40 • [www.dgi.dk/Udover/Kajak\\_og\\_kano.aspx](http://www.dgi.dk/Udover/Kajak_og_kano.aspx)

## TEKNIK:

### Vandtilvænnning:

Vandtilvænnning udføres med empati, forståelse og tålmodighed. Instruktøren / underviseren står i vandet ved siden af eleven (placeret i kajakken uden skørt) og forklarer roligt om hvert trin der skal foregå. Instruktøren / underviseren tager herefter fat oppe under elevens ene arm med sin arm (armkrog), således at man har et godt fast greb og eleven føler tæthed og tryghed. Nu kan instruktøren / underviseren gå ned i knæ og med korrekt løfteteknik lægge eleven stille og roligt længere og længere ned i vandet og op igen i små tempi. Øvelsen forsættes til der løber vand ind i kajakken og eleven føler sig tryk ved at få hovedet under vand, således der til sidst kan afsluttes med, at eleven stiger ud af kajakken under vand (wet exit). En nervøs elev kan "afledes" ved at lægge hoftevirik øvelser ind i vandtilvænnningen.

### Ergonomisk og økonomisk roteknik:

Fokuspunkter - Korrekt siddestilling, fodstøtte, lår/knæstøtte, rygstøtte, håndstilling, brug af arme, håndled, kropsrotation og brug af ben under selve rotaget, store muskelgrupper, isætning af bladet og selve rotaget, tryk og træk med pagaj/år, rytme, afspændthed i skuldre og greb om pagaj, fokus fremad i roretning, fordele og ulemper ved høj og lav rostil, skivet og uskivet pagaj/åre m.m. Dette gælder også ved baglæns roning. Der er ikke nogen entydig korrekt rostil, idet den afhænger af den enkelte roers fysik, temperament og ønsker omkring roningen og om roeren benytter vingpagaj, skivet normal pagaj, uskivet normal pagaj eller grønslænder pagaj/åre.

Herunder følger en udførlig beskrivelse af pagajføringen under de forskellige rostile med den hurtigste øverst:

- **Høj rostil med vingpagaj (kaproningsstil).** Bladet sættes i vandet så langt fremme som muligt tæt på kajakken og føres skråt bagud og til siden, mens den øverste hånd bevæger sig i en vandret bevægelse i øjenhøjde, mens overkroppen følger med i en rotation over lodret akse der trækkes med helt nede fra hofte. Bladet løftes ud af vandet med forholdsvis strakt arm og rotaget forsættes på samme måde i modsatte side. Den meget stilistiske rotation er vigtig ved denne rostil, da det hovedsageligt er denne rotation der føler pagajen gennem vandet og man mærker tydeligt vingpagajen selv vil søge ud til siden. Vingpagajer har typisk en skivning på 70 grader og derover og bladets vingeformede blad medfører en noget større effektivitet af rotaget og kan give højere topfart. Man skal være opmærksom på at den effektfulde kraftoverførsel også belaster musklerne mere og kan virke trættende på længere ture. Pagajlængder er typisk på 205-215cm og længden vægtes højt, da en stor del af bevægelsen er vandret og pagajens længde derfor afgør hvor langt bladet når ned i vandet.
- **Høj rostil med "skub og træk" og skivet normal pagaj (hurtig havkajakstil).** I denne rostil, kan man have en følelse af, at man ror med kropsrotationer over to akser, én der går lodret ned gennem ryggen når overkroppen følger med pagajen i rotagene og én der går vandret i skulderhøjde, når skub og træk tagene udføres. Denne rostil er den mest udbredte blandt havkajakroere, fordi den giver en god kombination af fart, energiudnyttelse og kontrol over kajakken. Rotaget udføres ved at bladet stikkes i så langt fremme som muligt tæt på kajakken med "skubbeånden/armen bøjet og trækarmen strakt, som trækkes bagud forholdsvis tæt langs kajakken. Idet trækkes udføres, skubber den øverste hånd pagajen fremad således, at ser man pagajen fra siden, så ser det ud som om pagajen roterer rundt om en vandret akse på midten af skaftet. Rostilen er også populær blandt whitewater roere da de er afhængige af at kunne flytte kajakken i hurtige momenter. Skivningen ligger typisk mellem 60-70 grader og bladstørrelserne ligger typisk på mellemstørrelse / bredde og opad alt efter det ønskede behov og roerens fysik. Pagajlængder er typisk på 215-225cm eller mere, alt efter personens højde og kajakkens bredde.
- **Lav rostil med uskivet pagaj.** Pagajen holdes med normal rofatning og forholdsvis strakte arme i lav position over dækket og rotagene udføres ved at pagajen ved hjælp af kropsrotation (over lodret akse) føres i cirkulær bevægelse fra isætningsstedet i en bue skråt bagud ud mod siden, hvor bladet løftes ud af vandet med forholdsvis let bøjet arm maksimalt ud for kroppens centerlinje. Fordelene ved denne rostil er forholdsvis minimale vinkler og drej på håndled og er derfor velegnet til roere med

håndledsskader, samt ved at bladet en stor del af rotaget, befinder et stykke ud fra kajakkens centerlinje, medfører denne rostil mere støtte og bedre retningskontrol. Men man skal være opmærksom på at denne rostil ikke giver samme høje fart som en højere rostil giver ved samme energiudnyttelse. I modvind vil det blad der befinder sig i luften give en del vindmodstand, man føler til gengæld ikke sidevinden rive i bladet på samme måde som en skivet pagaj. Bladfaconen er typisk smallere end til høj rostil, dels for at give mindre vindmodstand og mindre belastning af muskler ligesom det samlede bladareal også er mindre. Tendensen er jo længere ture man ror, jo smallere bliver bladet. Pagajlængder er typisk 220-225cm og det er normalt kun større roere der har behov for længere pagajer.

- **Lav rostil med grønlander pagaj / åre.** Her holdes en forholdsvis tæt håndstilling (hvor pagajens skaft går over i bladet) og armene er let strakte. Pagajen holdes først ud fra skulderhøjde med bladene vender lodret, hvorefter pagajen sænkes så lavt over dækket som muligt uden at flytte håndstilling - dette gør at bladet vippes en ca. 10-15 grader i forhold til det lodrette og bladet får lidt underskrue i vandet, der kun tillader vandet glide op over bladet, således det ikke "vopler" i vandet under træktaget. Selve rotagene udføres ved at fører pagajen i mindre fejende bevægelse fra side til side alene ved hjælp af kropsrotationen. Bladet bevæger sig i skråt udadgående bevægelser fra forreste position tæt ved kajakken og ud til siden ind til den forreste hånd er over skrogsiden i samme side som bagerste/yderste hånd (ikke bagud langs kajakken side) og bladet løftes ud af vandet ved at løfte pagajen op til vandret position uden at bøje armen. Belastningen af led og muskler er minimale og derfor meget velegnet til roere med håndledsskader. Men man skal være opmærksom på at man ror med en noget højere kadence, for at ro med samme fart som med traditionel bredbladet pagaj. Grønlander pagajer/årer er smukt udført håndlavede produkter, ofte laves af kajakentusiaster i forskellige træsorter og indlagte mønstre i forhold til de brugte træsorter. Bladene er lange og smalle i bredder på 8-12cm. Smallere blad giver mindre vindmodstand, men medfører også at man skal holde en højere kadence til samme fart som et bredere blad giver. Grønlander pagajen/åren er også populær til de grønlandske rulleteknikker.

Fælles for alle rostile er, at overkroppen skal holdes så lodret som muligt og at benene også er en meget vigtig del af roteknikken. Dels undgår man lettere, at benene ikke blot er noget stationært med risiko for at de "sover". Man kan også bedre føre en del af energien fra rotagene videre ned i kajakken, samt rotere bedre i hele ryggen, ved at lade benene arbejde med i små "cyklende" bevægelser, hvor det ben modsat træksiden strækkes og det andet bøjes.

#### **Drejetag / rundtag:**

Forlæns rundtag udføres ved at bladet isættes så langt fremme som muligt og trækkes agterud i en stor bue/cirkel mod kajakkens agterende ved hjælp af kropsrotation. Baglæns udføres modsat, ved at bladet føres fra agterende mod forende. Ved begge rundtag kan rotationen forstærkes ved at kajakken kantes til samme side som bladet bevæges. I bølger udføres rundtaget når kajakken befinder sig på bølgetoppen. På instruktør niveau forevises tydelig kantning til begge sider.

#### **Forrør:**

Udføres (i fart) ved at lægge pagajen ud til siden så langt fremme som muligt. Bladet stikkes i parallelt og drejes udad, således svingeffekt opnås. Svinget kan forstærkes med kantning af kajakken væk fra svingretning. Fokus på at foretages drejetag i modsatte side inden forrør benyttes og at forrør afsluttes med et forlænsrotag i samme side. Forrøret kan udføres i flere varianter; 1. hvor fingrene nærmest bladet i luften vendes mod næsen. 2. hvor hånden nærmest bladet i luften lægges mod skulderen i samme side som forrøret isættes. 2. krydstag, hvor armen modsat forrøret krydses ind over kajakken, således at det ved forrør i styrbord side, er bagbord blad der stikkes i vandet i styrbord side. På DGI eksamineret havkajakinstruktør og DGI vejleder, skal mindst en af disse teknikker kunne udføres i forevisningsmæssig høj kvalitet.

**Bagror:**

Udføres (i fart) ved at pagajen lægges forholdsvis parallelt med kajakken. Bladet ved agterenden stikkes i vandet og svingeffekten opnås ved at rotere pagajen, således at bladets vinkler i vandet ændres og svingeffekten opstår. Effekten øges ved at løfte forreste blad, så pagajen står i en vinkel opad på ca. 30°. Udbygges med kantning væk fra kajakken, når der svinges til samme side som bagror isættes, ellers modsat. Fokus på at pagajen er forholdsvis parallel med kajakken og der foretages drejetag i modsatte side inden bagror benyttes. Bagror kan afsluttes med lavt Telemarksving, hvorefter bladet forskydes frem til forlæns rotag i samme side. På DGI eksamineret havkajakinstruktør og DGI vejleder, skal mindst disse teknikker kunne udføres i forevisningsmæssig høj kvalitet.

**Lavt Telemarksving:**

Lavt Telemarksving udføres (i fart) ved at pagajen lægges skråt bagud med bladet forholdsvis fladt placeret på vandoverfladen så støtte og svingeffekt opnås, hvorefter kajakken kantes/lægges markant ind i svinget. Fokus på at der foretages drejetag i modsatte side inden Telemarksving benyttes og at bladet føres ud "tværskibs" efterhånden som farten aftager, således man kan rejse sig med lavt støttetag. Telemarksvinget kan afsluttes med at forskyde pagajen frem til forlæns rotag i samme side. Kan også udbygges med forror inden forlæns rotag, såfremt der er fart nok tilbage til denne manøvre. På DGI eksamineret havkajakinstruktør og DGI vejleder, skal mindst disse teknikker kunne udføres i forevisningsmæssig høj kvalitet.

**Højt Telemarksving:**

Højt Telemarksving udføres (i fart) ved at pagajen lægges skråt bagud (med samme håndstilling som højt støttetag og opmærksomhed på Paddlers box), hvor bladet stikkes i vandet så støtte og svingeffekt opnås og kajakken kantes/lægges markant ind i svinget (albuen i svingsiden kan være i vandet). Fokus på at der foretages drejetag i modsatte side inden Telemarksving benyttes og at bladet føres ud "tværskibs" efterhånden som farten aftager, således man kan rejse sig med højt støttetag. Telemarksvinget kan afsluttes med at forskyde pagajen frem til forlæns rotag i samme side. Kan også udbygges med forror inden forlæns rotag, såfremt der er fart nok tilbage til denne manøvre.

**Surf / landing i brænding:**

Teknik i at ro med bølgerne rullende bagfra, hvordan kajakken bringes op og surfe, hvordan der styres og vendes og hvordan farten kan nedsættes, samt hvordan kajakken kan surfes i land i brænding. Herunder støttetag, telemarksving, bagror, lande på stranden, vende i strandkanten, holde retningen, risici og situationsløsninger fx når kajakken utilsigtet ligger på tværs i brændingen og føres ind mod stranden. Ved realistiske øvelser / leg i større bølger, anbefales det at bruge hjelm.

**Sidesurf**

Surfe sidelæns i brændingen ind mod stranden, hvor kajakken ligger på tværs af bølgerne og der anvendes lavt eller højt støttetag for at forhindre kajakken i at kæntre. Fokus på pagajens placering på toppen af bølgen, Paddlers box, samt at der lænes ind mod bølgen. Om nødvendigt landes der på stranden, hvorefter kajakken vendes med stævnen imod brændingen og der roes ud igen.

**Sideforflytning:**

Træktag (T-træk), udføres ved at bladet isættes et stykke ud for midten af kajakken og trækkes med tryksiden ind mod kajakken, drejes 90 grader og føres ud til et nyt træktag.

8 talstag, udføres ved at bladet føres i rolige bevægelser i kajakkens længderetning mens bladet vinkles op til 45 grader i forhold til længderetningen således en sideværts bevægelse af kajakken opnås. Pagajen holdes forholdsvis lodret, således øverste hånd er ud for øjenhøjde.

Ved begge tag drejes overkroppen mod den ønskede bevægelsesretning. Effekten af sideforflytningen kan forstærkes med at kante kajakken væk fra bevægelsesretningen.

**Sideforflytning i fart (statisk sideror):**

Sideforflytning i fart med sideror (Hanging draw) udføres i god fart, hvor bladet holdes lodret i ud for roeren med bladet langskibs, hvorefter det drejes udad til ønsket effekt. Herved forflyttes kajak skråt til siden, selv om stævnen stadig peger ligeud. Fokus på at pagajen holdes forholdsvis lodret og isætningspunktet er langt nok bagud til at kajakken ikke drejer. Man kan med fordel foretage drejetag i samme side som sideror skal indsættes. Drejetaget føres ud til ca. midtskib og føres ind mod kajakken i træktag, for derefter at fastholdes i position til sideror. Dette vil modvirke tendensen til at rejse mod den side og sideroret isættes og en jævn sideforflytning opnås.

**Sideforflytning i fart (med dynamisk træk):**

Sideforflytning i fart med dynamisk træk (Draw on the move) udføres ved at bladet isættes parallelt et stykke fra kajakken, hvorefter kajakken trækkes aktivt ud mod pagajen. Denne teknik kan om nødvendigt gøres meget kraftfuldt, hvis det er nødvendigt. Ved kraftfuld brug, løftes pagajen ud af vandet og taget gentages, hvilket kræver god balance og teknik. Fokus på at kajakken trækkes mod siden uden kajakken drejer fx ved at sidste rotag foretages i samme side som træktaget isættes.

**Lavt støttetag:**

Udføres med tryksiden af blad og albue over pagaj. På instruktør niveau demonstreres der hoftevrisk og hovedfald til pagajens side, således at kroppen danner et tydeligt C. Fokus på paddlers box og håndstilling.

**Højt støttetag:**

Udføres med træksiden af blad og med albue under pagaj. På instruktør niveau demonstreres der hoftevrisk og hovedfald til pagajens side, således at kroppen danner et tydeligt C. Til havkajakinstruktør eksamen skal aspiranten kunne rejse sig fra kæntret position. Fokus på Paddlers box, således risiko for skulderskader minimeres.

**Sculling:**

At sculle kan betegnes som et vedvarende støttetag, hvor man fører pagajen frem og tilbage i rolige bevægelser, mens bladet vippe op langs den side der bevæger frem gennem vandet. Herved opstår der et lift der kan give den nødvendige støtte. Sculling kan udføres i lav støttetags position, hvor kajakken lægges på kant og sculling udføres for ikke at kæntre. Men kan også udføres i høj støttetags position, hvor roeren efter evne kan lægge sig til vandret position og holde sig flydende ved hjælp af sculling.

**Stoptag / nødstop:**

Udføres i god fart, hvor kajakken bringes til standsning med højst 4 stoptag. Ved Eksamineret havkajakinstruktør og havkajakvejleder skal bevægelse i modsat retning være synlig efter højst 4 stoptag.

**Baglæns roning:**

Baglæns roning udføres kontrolleret over 25m med tydelig kropsrotation og jævnlig orientering over skulderen. Ved Eksamineret havkajakinstruktør og havkajakvejleder skal der udvises kontrol over retningen er rimelig nøjagtig.

**Tømning af kajak fra strand:**

Udføres ved at man tager fat i forenden, vender kajakken på hovedet, går lidt ned i benene, vipper kajakken let, så der kan slippe luft ind og løfter kajakken ved hjælp af de store lårmuskler hvorved ryggen beskyttes. På fritidskajakker uden skot, vippes kajakken i længderetningen indtil denne er tømt for vand.

**Tømning af kajak siddende i anden kajak (ved makkerredning):**

Udføres ved at man tager fat i den kæntrede kajak (ligger med bunden i vejret vinkelret på redderens kajak) med den ene hånd på kølen og den anden under stævnen, således man har et fast greb og man kontrolleret kan vende kajakken uden at miste greb eller have risiko for selv at kæntre. Herefter trækkes den kæntrede kajak op over egen kajak og tømmes for vand ved at vende den rundt over egen kajak (kan

med fordel udføres ved at rulle kajakken op over egen mave/bryst mens man læner sig skråt bagud til den modsatte side).

#### **Svømme med kajak:**

Teknik i at svømme med kajak i enten modvind eller medvind. I modvind ligger roeren på ryggen og svømmer rygsvømning, mens man har fat i håndtaget på kajakstævnen. I medvind, anbefales det at hænge på kajakkens bagende, således at både kajak og roeren føres med bølgerne.

## **SIKKERHED:**

#### **Wet exit:**

Rolig og kontrolleret kæntring og udstigning af kajakken, hvor der hele tiden holdes tæt kontakt til kajakken. Teknikken udføres med påsat skørt og normal pagajfatning og under hele forløbet skal der udvises tryghed og kontrol med kajak og pagaj.

#### **Makkerredning med roer på stævn af redderens kajak:**

En makkerredning med en kæntrret roer skal gennemføres i løbet af 4 minutter fra kæntring og til roeren sidder med skørt på og er klar til at ro videre. Redningen skal gennemføres kontrolleret, hvilket betyder at redderen skal lede og instruere med klare meldinger og at der skal være kontrol med roeren i vandet, samt udstyr. Roeren guides ud til redderens redders stævn, hvor roeren skal hænge med arme og ben rundt om stævnen, mens redderen tømmer roerens kajak. (Roeren i vandet skal optræde som en uerfaren roer)

#### **Makkerredning hvor roeren bliver "rullet" op:**

En makkerredning med en kæntrret roer skal gennemføres i løbet af 4 minutter fra kæntring og til roeren sidder med skørt på og er klar til at ro videre. Redningen skal gennemføres kontrolleret, hvilket betyder at redderen skal lede og instruere med klare meldinger og at der skal være kontrol med roeren i vandet, samt udstyr. Redderen holder kajakken lidt på skrå og roeren stikker et ben op i kajakken og roeren hjælpes op i kajakken, ved at redderen retter kajakken op i samme øjeblik som roeren ruller sig op. Denne teknik er velegnet til personer der har svært ved at trække sig op på kajakken. (Roeren i vandet skal optræde som en uerfaren roer)

#### **Makkerredninger med turpakket kajak og med forulykket ved agterende af egen kajak:**

En makkerredning med en kæntrret roer skal gennemføres i løbet af 4 minutter fra kæntring og til roeren sidder med skørt på og er klar til at ro videre. Redningen skal gennemføres kontrolleret, hvilket betyder at redderen skal lede og instruere med klare meldinger og at der skal være kontrol med roeren i vandet, samt udstyr. Roeren er ved agterenden af egen kajak, som han kan trykke ned for at løfte stævnen og ligeledes hjælpe med at vende kajakken. Denne teknik er særdeles velegnet til turpakkede kajaker, der ellers kan være svære at løfte. (Roeren i vandet skal optræde som en uerfaren roer).

#### **Makkerredning – cowboyredning med kajak hen over redderens kajak:**

En makkerredning med en kæntrret roer skal gennemføres i løbet af 4 minutter fra kæntring og til roeren sidder med skørt på og er klar til at ro videre. Redningen skal gennemføres kontrolleret, hvilket betyder at redderen skal lede og instruere med klare meldinger og at der skal være kontrol med personen i vandet, samt udstyr. Redderen beholder kajakken oppe efter tømning og roeren kravler op på kajakken agter for cockpitet fra modsatte side end redderen. Denne teknik er hurtig og kan være en fordel i større bølger, idet roeren sidder højt, mens skørtet påsættes. Der kan være risiko for kæntring, når kajakken skubbes ned i vandet. (Roeren i vandet skal optræde som en uerfaren roer og der lægges vægt på at redderen har godt fat i den forulykkedes kajak)

### **Makkerredning – Stormredning redning med både kajak og roeren på redderens kajak:**

En makkerredning med en kæntræt roer skal gennemføres i løbet af 4 minutter fra kæntring og til roeren sidder med skørt på og er klar til at ro videre. Redningen skal gennemføres kontrolleret, hvilket betyder at redderen skal lede og instruere med klare meldinger og at der skal være kontrol med personen i vandet, samt udstyr. Redderen holder kajakken oppe hvorefter roeren kravler op på fordækket og hjælper med tømning og kravler derefter over i egen kajak, som redderen skubber i vandet, når den forulykkede er klar med støttetag. Denne teknik kan være en fordel i større bølger, idet roeren sidder højt, mens skørtet påsættes. Der kan være risiko for kæntring, når kajakken skubbes ned i vandet. (Personen i vandet skal optræde som en uerfaren roer).

### **Makkerredning – dobbelt redning (med begge roere ude af kajakkerne):**

En makkerredning med en kæntræt roer skal gennemføres i løbet af 6 minutter fra kæntring og til begge roere sidder med skørt på og er klar til at ro videre. Redningen skal gennemføres kontrolleret, hvilket betyder at redderen skal lede og instruere med klare meldinger og at der skal være kontrol med den anden roer i vandet samt udstyr. Redderen trækker den andens kajak op over bunden af redderens kajak ved at træde fra i cockpitkant og skrogside. Redderen dirigerer den anden i, at de sammen kan vende og tømme kajakken og skubbe den ned igen, hvorefter redderen lægger sig op over bunden af egen kajak og holder den anden kajak på modsatte side, mens den anden roer kravler op. Herefter følger en af de andre makkerredningsmetoder (2. roeren i vandet kan optræde som en uerfaren roer)

### **Eskimoredning:**

Metoder til eskimoredning (dvs. makkerredning hvor den kæntræde roer bliver siddende i kajakken) skal kunne forevises: Parallelredning med brug af stævn eller hæk (parallel stævnredning) eller pagaj (H-redning), hvor pagajen lægges ind over kajakkerne og den kæntrædes ene hånd lægges på pagajskaffet i den side han skal rulle op. Stævnredning (T-redning), hvor redderen stikker sin kajakstævn ind mod den kæntrædes hånd. Fordele og ulemper ved de enkelte metoder skal forklares og diskuteres i.f.t. realistiske forhold på tur.

På Havkajakroer II niveau introduceres kursisterne i eskimoredningerne. På DGI havkajakinstruktør og DGI havkajakvejleder niveauerne skal eskimoredningerne kunne forevises.

### **Selvredning med entring efter kæntring:**

Kunne komme op i kajakken igen uden hjælp fra andre ved hjælp af pagajflyder og derefter lænse kajakken ved hjælp af pumpe. Redningen skal kunne gennemføres kontrolleret i løbet af 4 minutter fra kæntring til roeren har skørt på og er klar til at pumpe.

### **Selvredning med re-entring efterfulgt af eskimorulle:**

Kravle ind i kajakken, mens denne ligger med bunden i vejret, sætte sig til rette, lægge pagajen an og rulle op. Fokuspunkter er at have kontrol over pagajen, holde kajakken stille mens man kravler ind, så den ikke vipper og slipper luft ud / vand ind, således der er mindst muligt vand i kajakken efter oprullet. Kan evt. udføres med påsat pagajflyder (ikke havkajakvejleder). Skal kunne gennemføres på 2 minutter til aspiranten er oppe, har skørt på og er klar til at pumpe. For roere der under svære forhold foretrækker denne selvredningsmetode, kan det anbefales at montere en indvendig lænsepumpe, da det kan være vanskeligt at lænse en halvfylt kajak uden at have hænderne fri til støttetag,

### **Selvredning / makkerredning med brug af stighbøjle:**

Teknik og udstyr til at montering af en stighbøjle til hjælp for at man lettere kan kravle op. Flere typer stighbøjler og monteringsmåder accepteres. Stighbøjlen kan anbefales til tunge roere, eller roere der af andre årsager ikke kan trække sig op på kajakken uden denne hjælp.

### **Selvredning med eskimorulle:**

DGI havkajakinstruktøren skal kende til teknikken og principperne i eskimorulle; pagajstilling, træk i vandet, hoftevrk, bagoverlæning (skruerul) eller sidelæning (C-C) med almindelig- eller Pawlata fatning. DGI eksamineret havkajakinstruktør skal der kunne forevise én brugbar metode.

Til Havkajakvejleder, skal der kunne forevises 2 forskellige rul, heraf min. en der fungerer til begge sider. Udgangspositionen er almindelig rofatning (håndstilling, pagajposition), hvor kroppen går i vandet til en side og kommer op igen til den anden side.

**Selvredning med eskimorulle (med roer ude af kajak):**

Instruktøren skal kende til teknikken og principperne i at kravle ind i kajakken, der ligger med bunden i vejret og herefter rulle op ved hjælp af eskimorulle, montere skørt og klar til at pumpe.

**Oprul af bevidstløs roer (der befinder sig i kajakken):**

Instruktøren skal kunne teknikken i at komme enten bagfra eller forfra og placere sig sådan, at instruktøren kan rulle kajakken og den roeren op, ved at trække i dæksliner og redningsvest på den forulykkede.

**Oprul af panikslagen roer (der sidder fast i kajakken):**

Instruktøren skal kunne teknikken i at komme enten bagfra eller forfra og placere sig sådan, at instruktøren kan rulle kajakken og den forulykkede op, ved at trække i dækslinerne (tæt på cockpittet) i den ene side samtidigt med at man skubber modsat nedad på kajakken i den anden side, for at genere den rotation der tvinger kajakken med den forulykkede op. Der skal udvises opmærksomhed på den panikslagnes arme!

**Ro med person på egen kajak:**

Personen lægger sig på agterdækket så tæt på roeren som muligt og med lavt tyngdepunkt. Skal forevises over 200 meter (havkajakvejleder 400m).

**Roning i halvfyldt kajak:**

Skal forevises i side, med og modsø over i alt 500 meter.

**Brug af bugserline:**

Skal sættes på og bugseringen skal forevises i side, med og modsø over 500 meter og linen tages af igen. For instruktører forevises der forskellige bugseringsmetoder og formationer. Der kan benyttes forskellige liner og bugseringssystemer, med eller uden karabin og forskellige bugseringsformationer kan også trænes.

**Case behandling:**

Instruktøren skal – både i teori og i praksis - kunne håndtere nogle realistiske situationer og anvise og diskutere handlingsmuligheder samt vurdere alternativer.

**TEORI:**

**Udstyr:**

**Kajak:**

Kendskab til forskellige typer og materialer, stabilitet, fart, brug af ror og finne, fod- og knæstøtte, pakning til tur.

**Pagaj / Åre:**

Kendskab til betydning af materialer, længde, bladstørrelse og skivning i forhold til ro teknik, samt fordele og ulemper ved de forskellige typer og teknikker. Bladets benævnelser i form af trykside og trækside.

**Skørt:**

Kendskab til forskellige typer, materialer, af- og påtagning samt risici (fokus på håndtag og sikker afmontering).



**Kajakvest / svømmevest / redningsvest:**

Kendskab til fordele og ulemper af de forskellige typer, opdrift og påtagning.

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

**Beklædning:**

Kendskab til beklædning af forskellige typer og materialer som neoprendragter, neoprensko, neoprenhandsker, rojakker, tørbukser, tørdragter, uld, fleece, bomuld, fordele og ulemper.

**Sikkerhedsudstyr:**

Kursisten / instruktøren skal have viden om relevant sikkerhedsudstyr i forhold til turenes typer, længde, lokalitet, vejforhold og årstider. Herunder kort, kompas, nødraketter, røgsignal, knæklys, spejl, gruppeshelter, regnslag, reservepagaj, bugserline, stignøjle, bærbar radio, VHF eller mobiltelefon, kniv m.m.

**Navigation:**

Kendskab til brug af geodætiske kort og søkort, kompas, positionsbestemmelse ved hjælp af landkending i forhold til kort, positionering ved hjælp af krydspejling, kurslægning og korrektion for afdrift, forklaring af fyr karakteristika og sømærker i forhold til genkendelse fra natur til kort og omvendt (ikke udenadslære). DGI havkajakvejleder skal dog have god kendskab til søkort, geodætiske og topografiske kort. Aspiranten (alle niveauer) skal kunne træffe vejvalg og finde egnede steder til at søsætte og lande.

**Færdselsregler på vandet og forholdsregler på land:**

Kendskab til de grundlæggende færdselsregler på vandet og være bevidst omkring de særlige forhold som brugen af havkajak og færdsel i grupper kræver. Herunder kendskab til færdsel i sejlrender, i fredede / beskyttede områder og roning i lav sigtbarhed / mørke, samt hvor der kan hentes relevant information.

**Vind og vejr, bølger m.m.:**

Kendskab med vejr i forhold til vejrudsigter, lavtryk, varm og koldfronter, skyformationer, vindstyrker og bølgers udseende i forhold til vinden. Kunne vurdere afstande og vind og bølgers opståen og betydning. Aspiranten skal kunne finde oplysninger om vejret via telefon, radio og internet, hvordan de påvirker roning under lokale forhold, vind og strøm i lokalområdet og til færdsel i tåge, mørke og tordenvejr.

**Tidevand og tidevandsstrøm:**

DGI havkajakroer II og DGI havkajakinstruktør skal have kendskab og forståelse for moderat tidevand. Det vil sige, at han kan forholde sig kritisk overfor hvad turlederen planlægger og kan planlægge egne ture (ikke lede) i farvand med moderat tidevand.

DGI eksamineret havkajakinstruktør skal kunne planlægge og lede ture i områder med moderat tidevand (vi har kun op til "moderat" tidevand i Danmark – Esbjerg, Fanø, Sild som de kraftigste steder).

DGI havkajakvejleder skal have teoretisk og praktisk kendskab, kunne planlægge og lede ture, samt have forståelse for potentielt farlige tidevandsområder i Norden (Norge har flere grimme steder, mens Bjørnsundskanalen med 4 knob ved springflod, er det sted, hvor den kraftigste tidevandsstrøm kan forekomme i Sverige).

Med kendskab og forståelse, menes der viden om, at der findes tidevand, hvad forårsager tidevand, hvad er døgnrytme og forskydelse, hvad er springflod, hvor kan der hentes informationer om aktuel tidevandsstand og prognose. DGI eksamineret havkajakinstruktør og DGI havkajakvejleder, skal desuden have kendskab til tidevandstabeller og hvordan beregnes forventet tidevandsstand og strøm på et givent tidspunkt.

**Risikomomenter ved havkajakroning:**

Kendskab til hvilke risikomomenter der er ved kajakroning (hvad kan gå galt), prioritering og forholdsregler i forhold til årstid, vejr, lokalitet, færger m.v..

**DGI information.**

Information om årsag og formål med DGI Havkajak retningslinjer, DGIs grundværdier "fællesskab, sundhed og udfordring", DGIs opbygning med hovedbestyrelse, landsdelsbestyrelse, aktivitets- landsudvalg og landsdelsudvalg, kursus- og tilskudsmuligheder, samt hvor der kan søges informationer og hjælp.

**Andet:****Litteratur:**

Der anbefales den enkelte organisations egne materialer f.eks. Havkajakroer hæftet og Havkajakinstruktør hæftet fra Ungdomsringen, men der kan også søges inspiration i fx:

Långfårdskajak, Karin Mentzing

Sea Kayaking, Derek Hutchinson (fås også som DVD)

Sea Kayak, Gordon Brown

Kunsten at rulle med en havkajak, Erik Mygind

Overnatning i det fri, Friluftsrådet m.fl.

Naturen må gerne betrædes, Skov- og naturstyrelsen

Vejret, Jesper Theilgård

Havqajaq – teori og praksis, Jes Lysgård

**Pædagogik og lederegenskaber:**

Havkajakinstruktøren skal besidde de pædagogiske og ledermæssige egenskaber der gør at denne kan lede ture på en sikker og overbevisende måde og have evnen til at videreformidle teknisk undervisning. Instruktør aspiranten skal have prøvet at formidle flere forskellige momenter i forhold til havkajak og friluftsliv.

**Erfaring for havkajakinstruktører:**

Logbog: Skal indeholde kort beskrivelse af den opbyggede erfaring med antal ture, hvor og med hvilke deltagere, ca. længder, vejrforhold, lærerige oplevelser m.v..

Min. 150 km og/eller 100 timer indenfor 1 år i forskelligt farvand kan f.eks. være langs forskellige kyster, både beskyttede og mere åbne, kyster af forskellig karakter (sandstrand, stenkystr, klinter, smalle fjorde og mere åbent vand med mange holme og øer).

Et kryds af minimum 3 km. Med et kryds på 3 km. menes at man bevæger sig væk fra land og ror en distance på min 3 km. på dybt vand – dvs. min. op til 1,5 km fra land.

To dages tur med overnatning giver basal viden om friluftsliv ved vandet (overnatning, at færdes sporløst, lejrliv) og om at færdes med lastede kajaker.

**Livredderprøve / førstehjælpsbevis for havkajakinstruktør og havkajakvejleder:**

Instruktøren / underviseren, skal under udførelse af undervisning have en gyldigt livredderbevis eller førstehjælpsbevis på minimum 12 timers førstehjælpskursus.

**Gyldighedsperiode for Eksamineret havkajakinstruktør:**

Gyldighedsperioden for Eksamineret havkajakinstruktør certificering udløber efter 3 år, med mindre at;

- at instruktøren inden hver periodes udløb, indsender en dokumentation på, at denne stadig er aktiv instruktør i form af "logbog over flere afholdte gruppe- ture, kurser eller anden undervisning.
- eller deltager i minimum et af DGI arrangeret weekend seminar / workshop i sidste halvdel af hver gyldighedsperiode.

Opfyldes mindst en af ovenstående betingelser, forlænges gyldigheden med nye 3 år under samme betingelser.

DGI eksaminerede havkajakinstruktører vil stå opført på dgi.dk så længe certificeringen er gyldig.

**Merit af havkajakinstruktører efter de tidligere Havkajaksamrådets retningslinjer:**

Havkajakinstruktører, der er eksamineret efter de tidligere Havkajaksamrådets retningslinjer, kan få direkte merit til DGI havkajakinstruktør og blive registreret på dgi.dk listen over DGI havkajakinstruktører såfremt;

- at instruktøren indsender kopi af gyldigt Havkajaksamrådets instruktørbevis til DGI Vingsted sammen med dokumentation for, at denne stadig er aktiv instruktør i form af "logbog over flere afholdte gruppe- ture, kurser eller anden undervisning.
- At instruktøren indsender kopi af gyldigt Havkajaksamrådets instruktørbevis til DGI Vingsted og deltager i et af DGI arrangeret weekendseminar / workshop inden udløb af certificeringens gyldighedsperiode.

DGI er ikke forpligtet til at registrere instruktører der ikke selv henvender sig for registrering.

#### **Merit af havkajakvejleder efter de tidligere Havkajaksamrådets retningslinjer:**

Havkajakvejledere, der er eksamineret efter de tidligere Havkajaksamrådets retningslinjer, kan få merit til DGI Eksamineret havkajakvejleder og blive registreret på dgi.dk listen over certificerede havkajakvejledere såfremt;

- at vejlederen indsender kopi af gyldigt Havkajaksamrådets vejlederbevis til DGI Vingsted sammen med dokumentation for, at denne stadig er aktiv vejleder i form af "logbog over flere afholdte gruppe- ture, kurser eller anden undervisning.
- At vejlederen indsender kopi af gyldigt Havkajaksamrådets vejlederbevis til DGI Vingsted og deltager i et af DGI arrangeret weekendseminar / workshop inden udløb af certificeringens gyldighedsperiode.

DGI er ikke forpligtet til at registrere vejledere der ikke selv henvender sig for registrering.

#### **Nominering:**

Det anbefales at det maksimale antal kursister pr. underviser er 6:1. På DGI kurser, må der ved 6 kursister være 2 instruktører og 3 instruktører fra 13 til 18 kursister, således 6:1 og 12:2 er max antal. Herefter doubleres kurset.

#### **Brug af DGI Havkajak retningslinjer:**

DGIs havkajak retningslinjer er vejledende og til fri afbenyttelse og er derfor ikke forbundet med nogen gebyrer.

- DGI landsdele og landsdelsforeninger kan rekvirere deltagerbeviser ved DGI Vingsted, såfremt de følger retningslinjerne i sin fulde ordlyd.
- Private udbydere, skoler, institutioner og foreninger der ikke er medlem af DGI, forestår selv at arrangere og udbyde kurser, samt udstede evt. beviser og registrering og må markedsføre sig med brug af retningslinjerne, såfremt disse følges i sin fulde ordlyd, herunder gælder også brug af certificerede DGI havkajakinstruktører.

#### **Brug af DGI Havkajak retningslinjer logo:**

Det er tilladt foreninger, skoler, institutioner og private udbyder at bruge DGI Havkajak retningslinjer logo, såfremt retningslinjerne følges i sin fulde ordlyd, herunder gælder også brug af certificerede DGI havkajakinstruktører.

#### **Tilskud fra fælles kursuspulje (kun DGI kurser):**

Der kan kun ydes tilskud fra den fælles kursuspulje, såfremt kurset er med videreformidling for øje, eller særlige forhold gør sig gældende. Det vil sige, tilskud til kursister der skal have færdigheder til at undervise hjemme i egen forening. Her regnes kurser som klubinstruktør, havkajakinstruktør og havkajakvejleder.