

## DGI havkajakroer I

---

### Vil du lære at ro?

**Så er** uddannelsen til DGI havkajakroer I noget for dig. Her lærer du som nybegynder eller let øvet basale ro- og redningsteknikker i havkajak.

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

### **Teknisk og praktisk indhold:**

Ind- og udstigning i kajak v. kyst og bro  
Vandtilvænning / 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 150 m 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.

Søsportens Sikkerhedsråd anbefaler, at du **ALTID** bærer vest, når du befinder dig på vandet.

**Forudsætninger:** Der er ingen adgangskrav til kursusdeltagelse, men vi henstiller til, at du kan svømme.

**Kursets varighed:** 2 dages kursus på minimum 16 timer.

**Kursusform:** Der undervises efter DGI Kano & Kajaks havkajakretningslinjer, hvor man dels vil modtage undervisning i egenfærdigheder og dels arbejder sammen i hold af 2 og 2.

**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).

### **Ansvar og forsikring**

Al deltagelse foregår på eget ansvar. Vi anbefaler, at du som deltager har en privat ulykkesforsikring i tilfælde af skader. DGI Kano & Kajak bruger erfarne og uddannede instruktører, som er med til at sikre forsvarlig undervisning.