



Manual til instruktion af begyndere i Århus Havkajakklub

Dette hæfte kan både benyttes af instruktører og roere i begynderundervisningen. Kravene, der senere skal aflægges prøve i, bygger på EPP 2, men der er også medtaget praktiske råd, forklaringer og ergonomiske tips, som alt sammen lægger op til en skadesforebyggende og sikker trafik på vandet.

Vådbog 2. udgave

Tilpasning af kajakken

1. Pedaler (og dermed fødder) skal sidde, så du har let bøjede ben og lårkontakt med kajakken.
2. Lårkontakt med lårstøtterne så du kan kontrollere båden.
3. Hoftekontakt til siderne så du ikke skrider rundt i sædet og mister kontakten.
4. Lændestøtte så du kan slappe af på længere ture. Du skal sidde rank eller lettere foroverbøjet.



Løft og isætning – ind og ud

1. Du skal lære hensigtsmæssig og skadesforebyggende løfteteknik ved at bruge benene.
2. Vurder stedets strømforhold, bølger, vindretning og lignende.
3. Du skal have pagajen hos dig og eventuelt bruge den som støtte ved indstigningen.
4. Spraydeck monteres så stroppen stikker ud foran og let kan nås med en eller to hænder.



Vægtfordeling



Fremadroning

1. Rank eller let foroverbøjet holdning.
2. Konstant, afslappet og rytmisk roning med synlig rotation i overkroppen. Det er ikke armkræfterne, der trækker alene, men de samlede muskelgrupper i ryg, mave og skuldre.
3. Du kan ro med lave tag eller med hænderne i ansigtshøjde.
4. Armene er strakte i trækket, og hænderne må ikke knuge.
5. Benene arbejder med tryk på pedalerne for at give fremdrift og modvirke krampe (venepumpe).
6. Fremadroningen kan deles op i fire faser: Isætning, træk, afslutning og pause.
7. Du skal kunne ro 50 meter i god fart og samtidig demonstrere præcision i styring og manøvrering.



👁️ 🔍 Rytme, rotation, arme, hænder, ben. Fire faser: Isætning, træk, afslutning og pause.



Baglæns roning og stoptag

1. Du skal demonstrere kontrolleret og rimeligt nøjagtig baglænsroning over en distance på 25 meter mod et punkt fastlagt af instruktøren.
2. Roningen gennemføres med bagsiden af pagajen.
3. Du skal under tagene kigge dig over skulderen og via kropsrotationen have kraft nok til at ro baglæns.
4. Med god fart på kajakken skal du med højst fire tag demonstrere en opbremsning.



Rundtag 360°

1. Du skal dreje kajakken 360° rundt om sig selv.
2. Du skal skiftevis trække i den ene side og skubbe i den anden.
3. Det fremmer rotationen, hvis du kanter til "arbejdssiden".

Skal kunne udføres begge veje rundt.



Rotation i kroppen. Ansigtet mod arbejdssiden. Kantning af kajak. Balance.



Træktag og sideforflytning

Træktag:

1. Du skal flytte kajakken 5 meter sidelæns og samtidig bevare kajakken vinkelret på bevægelsesretningen.
2. Pagajen skal forblive under vandet under hele sideforflytningen.
3. Den øverste hånd skal være i øjenhøjde, og albuen på den øverste arm skal vende nedad mod maven.
4. Effektiv kropsrotation skal være synlig.
5. Den underste arm skal være næsten udstrakt ved tagets begyndelse. Den øverste hånd fungerer som omdrejningspunkt for taget.
6. Det hjælper at lægge kajakken på kant.


Sideforflytning med ottetalstag:

1. Overkroppen skal være roteret mod rælingen, så du også kan se, hvad du laver.
2. Pagajskæftet skal være næsten lodret, og den aktive side af pagajen skal vende ind mod kajakken og være placeret dybt i vandet.
3. Øverste hånd er blot løs holder for nederste hånds bevægelser.
4. Der skal være en synlig kantning af kajakken.



Bagror (agterror)



1. Kajakken skal bringes op i høj fart og derefter styres i en lige linje gennem en snæver åbning ved brug af pagajen som ror.
2. Hvis prøven finder sted i en kajak med ror, skal roeren kunne redegøre for rorets funktion. Kajakken skal bringes op i høj fart og styres mod et fast punkt i en lige linje.

  Pagajvinkel, styring (ikke bremsning), surf, bølger, kropsrotation.



Lavt støttetag for at undgå kæntring

1. Roeren skal demonstrere lave støttetag på begge sider med kajakken ude af balance.
2. Et kraftigt tryk på pagajen assisteret af et hoftekip skal demonstreres.

  Tryk nedad med albuer ind til kroppen. Hoftekip. Hoved op sidst. Pas på albue og skulder.



Telemarksving

1. Kajakken skal drejes og vendes i fremdrift. Først ved hjælp af fejtag (rundtag) og derefter afsluttende med et telemarksving.
2. Svinget skal indledes med et kort, effektivt rundtag/fejtag på den modsatte side. Derefter læner roeren sig ind i svinget, mens kajakken kantes samme vej. Pagajen holdes som i et lavt støttetag på højde eller lige foran hoften og så parallelt med vandoverfladen som muligt. Bagsiden af pagajen hviler/skøjter på vandet.



Læn dig ud, kantning, pagajvinkel, pas på albue og skulder.



Kantning

1. Roeren skal ro med kajakken kantet til begge sider og opnå, at kajakken svinger.
2. Retningen på svingene er underordnet.



Læning, vægt på balder, knæ og ben arbejder, overkrop i c-form, hoved i forlængelse af ryggrad.

Udstigning og fortøjning

Fornuftig tilgang til strand eller bro og udstigning af kajakken, mens balance og kontrol mestres.

Teoriprøven

1. Hvilke faktorer er vigtige at overveje, når man vælger beklædning til brug i havkajak?
2. Nævn mindst 5 ting, der er nødvendigt sikkerhedsudstyr i havkajak?
3. Hvilket sikkerhedsudstyr vil du yderligere medbringe på en længere tur eller på kryds?
4. Hvilke vejrforhold er vigtige at overveje, når man skal ro kajak?
5. Hvis man ror mod vest i Horsens fjord, er man så "indad"- eller "udadgående", og hvilken farve har sideafmærkningerne?
6. Hvem har vigepligt – en kajak eller en fiskekutter?
7. Hvilke kropsdele har størst risiko for skader som følge af kajakroning?
8. Hvordan kan hypotermi forebygges, og hvordan behandler man en person med hypotermi?



Find gerne selv på spørgsmål og diskuter alternativer. Lyt og stil inspirerende spørgsmål.

Kursusoversigt

Snak om vind- og vejrforhold inden I går på vandet.

1. træningsaften

Præsentation af instruktører og kursister.

Introduktion af kajakjournaler og rokort.

Introduktion af kajakcontaineren (toilettets beliggenhed).

Hensigtsmæssig løft og transport af kajakker (brug af vogne eller bære to og to). Valg af pagaj og sprayskirt. Indstilling af kajakker.

Sikkerhedsudstyr gennemgås.

Ro en kortere tur med fokus på roteknik (fremadtag og standsning af kajak) og styretag (rundtag og agterror).

Repetér makkerredning, hvis en med tørdragt vil lege kanin.

2. træningsaften

Snak om brug af styretag i sammenhæng med ror og finne (vindpåvirkning).

Se videoklip med styretag.

Grundig instruktion i roteknik og styretag med skadesforebyggelse. Bagror øves og stævnror kan introduceres.

Sideforflytning med kantet kajak øves i havnen eller andetsteds.

Sculling med kajak ude af balance.

Længere rotur.

3. træningsaften

Snak om hypotermi og færdsel på vandet.

Fokus på færdsel ind og ud af havnen (hold til højre).

Kig på bøjerne i indsejlingen.

Lavt støttetag med kajak ude af balance.

Telemarksving (start med "fejtag" i modsatte side.

Læne ind i svinget med pagajen på vandet).

Styre kajakken ved brug af kantning.

Rotur.

4. træningsaften

Rotur.

Baglænsroning (25 meter mod et fastsat punkt) med afsluttende opbremsning.

Makkerredning og selvredning kombineret med lave støttetag (kajak synligt ude af balance).

Eskimoredning.

Høje støttetag med albuerne tæt til overkroppen (vise begyndende færdigheder).

5. træningsaften

Rotur med afsluttende redningsøvelser.

6. træningsaften

Frigivelsesprøve