



Uddannelse af ny-roere i havkajak

Vedbæk Kajakklub, VKKK





IPP 2 i havkajak

Formål med kurset:

- At færdes sikkert i beskyttet farvand tæt på land og i moderat vind i sommerhalvåret, herunder at kunne redde sig selv og andre kajakroere, som er kæntret.
- Der undervises i ro-teknik, kajakkontrol, sikkerhed og risikovurdering.
- Forståelse af årsag og effekt vægtes højere, end evnen til at udføre perfekte tag.
- Få generel viden om at bruge VKKK's kajakker ansvarligt.



Turkajak versus havkajak

- **Tur/kapkajakker** er smalle med rund bund og dermed noget ustabile.
- Har som regel kun en luge til bagage
- Anvendes mest kystnært og i roligt vand
- Har ror



- **Havkajakker** er generelt bredere, er ofte lidt fladere i bunden og dermed mere stabile
- Har flere luger og er dermed beregnet til langture
- Har dæksliner til hjælp ved redning og elastikker til bagage
- Anvendes i åbent hav under selv voldsomme forhold
- Har enten variabel finne eller ror





IPP 2 i havkajak

DKF's anbefalede frigivelsesniveau

Kursusindhold:

- Løft, håndtering, isætning, indstigning og udstigning fra bro og strand.
- Ro fremad i en lige linje over 200 m.
- Ro baglæns i en lige linje over 25 m.
- Stoppe effektivt og sikkert vha. 4 kraftfulde stoptag.
- Sculling for støtte
- Dreje 360 grader på stedet vha. forlæns ro-tag og baglæns ro-tag (skoddetag)
- Sideforflytning ca. 5 m
- Lavt støttetag
- Bagror
- Kantning
- Telemarksving
- Selvredning på dybt vand
- Makkerredning på dybt vand (blive reddet og redde makker)
- Eskimoredning (Assisteret grønlandervending)

VKKK underviser i havkajak, og man bliver frigivet og får IPP2 bevis herfor.

Man kan senere uddanne sig til at ro turkajak, blive frigivet og få IPP2 bevis herfor i VKKK



Svømmebevis

Vi kræver et bevis, der bekræfter, at du har svømmet 600 m uden ophold i svømmehal.

Bevis **skal** medbringes til den første træningsdag

Vedbæk Kajakklub



Dato	
Navn på svømmer	
Antal meter svømmet uden ophold	
Svømmehallens navn eller stempel	
Underskrift af person, som attesterer svømningen	





IPP 2 i havkajak

Deltagerforudsætning:

- Betalt for hele kurset
- Har bevis på at kunne svømme 600 m i svømmehal uden ophold
- Have lyst til at ro og bruge tid på det 😊



IPP 2 i havkajak

Varighed:

- Et lørdag eller søndag med introduktion til klubben og roning.
- Herefter ro med på onsdagsroningen med øvede VKKK-roere i et passende antal aftener, hvor du får roet mindst 75 km i alt.
- Gennemføre Modul 1: Ro-teknik (onsdag aften)
- Gennemføre Modul 2: Redning (onsdag aften)
- En Eksamensaften hvor du viser færdigheder i det underviste pensum
- Eksamen gennemføres, når de to moduler er gennemført overbevisende, og du har roet mindst 75 km. Der er også den mulighed, at frigivelsen kan gøres mere individuel, hvis de erfarne instruktører alligevel er i klubben og har tid
- Herefter frigives du som kajakroer i VKKK, og du tildeles IPP 2-bevis i havkajak



IPP 2 i havkajak

- De to moduler ”Ro-teknik” og ”Redning” opslås i kalenderen efter behov, og du skal melde dig til, når du mener, at du er klar til dette.
- Du kan godt deltage flere gange på samme modul, hvis du/vi ikke føler, at du er god nok.
- Når du har bestået begge moduler og har roet 75 km, kommer du til eksamen, bliver frigivet, får nøglebrik til klubbens faciliteter og får IPP2 status i havkajak



Start-kursus lørdag eller søndag

- Mødetid kl. 9.00 i klubben, omklædt
- Klubben sørger for let morgenmad og frokost
- Sluttidspunkt ca. 15.30

Medbring gerne drikkedunk eller lignende samt evt. lidt snack(sukkerholdigt, nødder, mandler, lakridskonfekt, proteinbar), og drikkevarer til frokost





Onsdag aftentræning

- **Du skal melde dig til via kalenderen**
- Du skal møde og være omklædt mindst 30 min før ro-tidspunktet.
- Efter aftentræningen er der normalt tændt for grillen, hvortil du selv medbringer mad og drikkevarer
- Sluttidspunkt for roning ca. kl. 20



Betaling

Fuldt kursus

	Indmeldelse før 1. august		Indmeldelse efter 1. august	
	Voksen	Under 16 år	Voksen	Under 16 år
Indmeldelses og ventelistegebyr (ikke refunderbart)	500	500	500	500
Årskontingent / ½ Årskontingent (Indmeldelse efter 1. august)	1400	700	700	350
Kursusgebyr	1360	1360	1360	1360
I alt	3260	2560	2560	2210
Restbetaling før kursusstart	2760	2060	2060	1710

Lille kajakprøve

	Indmeldelse før 1. august		Indmeldelse efter 1. august	
	Voksen	Under 16 år	Voksen	Under 16 år
Indmeldelses og ventelistegebyr (ikke refunderbart)	500	500	500	500
Årskontingent / ½ Årskontingent (Indmeldelse efter 1. august)	1400	700	700	350
Kursusgebyr	400	400	400	400
I alt	2300	1600	1600	1250
Restbetaling før kursusstart	1800	1100	1100	750

- Betalingen skal ske senest en uge efter, at du har fået at vide, at du er på hold
- Hvis du ikke har betalt, kan du ikke deltage i kajaktræningen.



Lille kajakprøve

Hvis du i forvejen har IPP2 i havkajak, bliver forløbet således:

- Introduktion til klubben, lokaler og materiel. Lørdag eller søndag, ligesom de almindelige ny-roere
- Deltage i onsdag-roningen. Hvis du via Ro-kort kan dokumentere roede km indenfor det sidste år, vil disse indgå i kravet på 75 km.
- Deltage i Modul 1, - Ro-teknik, med mindre du vurderes til at have tilstrækkelige evner.
- Deltage i modul 2 – Redning. Hvis du overbevisende leverer redning, kan du frigives.



Lidt om beklædning

Da vandet vil være forholdsvis koldt under kursusforløbet, og du må påregne at komme i vandet – frivilligt eller ufrivilligt – vil det være fornuftigt at have en våddragt (helst uden ærmer) eller en tørdragt på.

Du kan også have f.eks. Løbetights og anorak eller lignende på.

Du skal nok have varmt skiftetøj med, hvis du ufrivilligt falder i vandet





Mere om beklædning

- Våddragter kan købes for få penge (under 1.000 kr), mens en tørdragt er rigtig dyr (4-10.000 kr). Såfremt du ikke allerede har en våd- eller tørdragt, bør du investere i en våddragt, eller låne en
- Uden på våddragten kan du have en varm trøje og en vindtæt jakke/anorak på.
- Hue eller kasket samt evt. handsker/luffer kan være behageligt i koldt eller blæsende vejr
- Fodtøj. Dette bør være kajak/badesko – ikke snøresko
Måske den bedste investering i udstyr
- Vandtætte poser til ekstratøj og evt. mobil
- Halsrør (Halsedisse), uld
- Brillesnor





Hvad udstyr leverer klubben

Kajak

Svømmevest

Pumpe



Pagajflyder
til redning

Pagaj

Spraydeck





Hvad leverer klubben ellers?

Masser af sjov!



Og klubture







Vidunderlige eventyr venter forude!!!

