



Indhold DGI Havkajak Egenfærdighed B

Mål:

At roeren har de nødvendige færdigheder til at kunne ro i indre danske farvande hele året.

Vejrforhold:

Vind op til 8 m/s

Bølger op til 1 meter

Åbent farvand, max. 2 km fra kysten

Matrix:

Matrixen herunder beskriver de færdigheder og den viden, som kursisterne undervises i og forventes at tilegne sig. *Kendskab* beskriver indhold, man er blevet præsenteret for, men ikke forventes at have opnået en færdighed i. *Færdighed* beskriver indhold, man har opnået færdighed i og kan fremvise i vejrforholdene på niveauet.

Teknik /viden	EB Egenfærdighed B	
	Kendskab	Færdighed
Ind/udstigning/landing igennem brænding i forhold		
ind-og udstigning under vanskelige forhold fx. høj bro klippe/mole		
Fremadroning		
Manøvrering i bølger		
Håndtering af kajakken i brænding		
Hensigtsmæssig brug af styretag i vind og bølger		
Baglænsroning med retningsstabilitet		
Stoptag- standsning efter max. 4 tag		
Stoptag- standsning efter 4 tag både forlæns og baglæns		
Stoptag - og 180 grader vending		
Fejetag/360 grader rotation på stedet m. kant forlæns og baglæns		
Fejetag med kant		
Kant		
Ro forlæns i cirkler med kant og fejetag		
Ro baglæns i cirkler med kant og fejetag		
Bagror dreje med vinkletpagaj og aktiv kant - ind eller ud (A og V)		
Forror- flere varianter med aktiv kant		

Hensigtsmæssig brug af styretag i vind og bølger		
Roning i 8 tal med fejtag og aktiv kant		
Effektiv sideforflytning med forskellige varianter		
Sideforflytning i fart med statisk pagaj		
Træktag i fart		
Sculling lavt		
Lavt støttetag		
Sving med lavtstøttetag (telemarksving)		
Kombinationstag -(colorado hook)		
Redning af flydende skadet roer- Scoop redning		
Oprulning af bevidstløs roer - hand of god		
Makkerredning		
Selvredning med padle float		
Selvredning med padle float - reentry rul		
Rul - med opsætning		
Bugsering uden line		
Bugsering med kortline- kontakt		
Bugsering med line		
Frigørelse af bugseringssystem		
Støttebugsering af skadet roer		
Bugsering flere på linje		
Case håndtering på vand- som deltager		
Kommunikation i gruppe på vand		
Gruppeopmærksomhed på vandet		
Kendskab til kajakttypers egenskaber		
Kendskab til pagajtyper og egenskaber		
Kajak nødreparationer - på land- hul i kajak		
Kajak nødreparationer - på vand- manglende luge, finne		
Kommunikation på vandet- at tilkalde hjælp		

Brug af hensigtsmæssig påklædning		
Viden om hypotermi		
Turplanlægning- i eget farvand		
Turplanlægning- fremmed farvand		
Relevant udstyr dagens tur		
Relevant udstyr pakning og tilgængelighed		
Færdselsregler til søs		
Læse topografisk kort		
Læse søkort herunder målestok		
Farvandsafmærkninger		
Udstikke en kurs på kort		
Pejle en kurs med kompas		
Ro efter en given komaskurs		
Læse vejrudsigter		
Kende front systemer		