DGI havkajakroer I

Få flere færdigheder til dit roniveau?

DGI havkajakroer II – få flere færdigheder til dit roniveau

Vil du forbedre dit roniveau, så du er i stand til færdes fortroligt og sikkert i havkajak hele året rundt. Så du selv kan planlægge egne ture i lokalt og kendt farvand eller mindre ture i fremmed farvand i sommerhalvåret – så tilmeld dig et DGI Havkajakroer II-kursus

Her er fokus lagt på undervisning i flere redningsteknikker, skadesforebyggende roteknik, roteknikker i bølger, landing i brænding, samt teori i risikomomenter ved åbent farvand, kulde, vejr, navigation, færdselsregler, planlægning af ture, nødprocedurer, førstehjælp ved hypertermi m. m.

Teknisk og praktisk indhold:

Sikker ind- og udstigning i kajak v. kyst og bro i bølger
Fremadroning, baglæns roning og kantning
Drejetag med initiering, kantning og afslutning
Forror og bagror, herunder variationer
Lavt og (højt) telemarksving
(- Højt) og lavt støttetag og (høj) og lav sculling (højt støttetag og høj sculling kan udelades.
Fokus på et begynder rul, da det er mere skadesforebyggende.)
Rul – rul med sæt op.
Sideforflytning i stand og i fart
Arbejde med flere makkerredningsmetoder
Arbejde med forskellige bugseringsmetoder
Positionsbestemmelse vha. landkending, kort og kompas
Vejrsituation og forventet udvikling

Teoretisk kursusindhold:

Teoretisk kendskab og arbejde med nedenstående temaer med henblik på tur langs kysten i Danmark og vore nabolande.

Udstyr (kajak, beklædning og personligt sikkerhedsudstyr)Vejvalg og grundlæggende navigation med kort og kompas Hvor kan der indhentes nødvendige informationer ved ture i udlandet
Vind og vejr, bølger, tidevand og strøm mm.
Risikomomenter ved havkajakroning.
Førstehjælp og kuldeskader

Forudsætninger: Der er ingen adgangskrav til kursusdeltagelse, men der henstilles til, at man til niveau II har de forudgående færdigheder beskrevet i Havkajakroer I og meget gerne DGI Klubinstruktør, da en del af pensum overlapper.

Kursets varighed: Minimum 20 timer