

| Lek. | Tid | Emne | Indhold |
|------|------|--|---|
| 1 | 2 t. | Klubhuset. Påklædning og udstyr. Havkajakken. Løft og håndtering. | Gennemgang af klubbens faciliteter, herunder nøglesystemet. Placering af kajaker, svømmeveste og pagajer. Påvisning af skab med øser, træktove og surringsremme. Demonstration af påklædning: Inder-, mellem- og yderbeklædning. Våddragter og tørdragter. Sko, støvler, handsker og hue. Udtagning af havkajak. Evt. brug af kajakvogn. Gennemgang af havkajakken. Indstilling af pedaler. Sænkning og hævnning af ror. Kontrol af skot og luger. Løft og bæring af havkajakken. Placering af øse med svamp eller pumpe skal demonstreres. |
| 2 | 2 t. | Svømmehal. | Indlæring af kæntring uden og med overtræk. Indlæring af stævnrulle. Skal demonstrere kursistens teknik samt evne til at bevare roen med hovedet under vand. Indøvelse af lave støttetag med hoftekip. Demonstration af selvredning med paddlefloat. 2 metoder. Makkeredning som T-redning eller Hælrul. Lære og øve sideforflytning med træktag. |
| 3 | 3 t. | Klargøring af kajak. Effektiv fremadroning. Baglænsroning og stoptag. Sideforflytning med træktag. Lavt støttetag. Klargøring af kajak efter tur. | Isætning af kajak fra bro. Placering af pagaj ved entring. Entering af havkajak. Balance i havkajakken. Fatning af pagajen. Rotaget. Lige fremadroning. Roning med rotation i overkroppen. Drejning mod højre og venstre. Fremadroning i god fart med præcision i styring og manøvrering. Baglænsroning. Stoptag ved både frem- og baglænsroning. Sideforflytning med alm. Træktag og vinkelret på bevægelsesretningen. Udføre lavt støttetag til begge sider med kajakken ude af balance. Hoftekip skal demonstreres. Udstigning af kajak ved bro. Klargøring af kajak til næste tur. |
| 4 | 2 t. | Svømmehal. | Indlæring af selvredning med paddlefloat. 2 metoder. Makkeredning som T-redning eller Hælrul Prøve høje støttetag. Prøve sculling. Lære og øve sideforflytning med 8-tals træktag. |
| 5 | 3 t. | Forlæns og baglæns rundtag. Styring ved hjælp af bagror. Telemarksving. Kantning. Udstigning og fortøjning. Sideforflytning. 8-talstag. Sculling. Passage under Tvis Møllebro. | Kunne dreje kajakken effektivt ved hjælp af rundtag. Kantning til samme side som rotaget. Demonstrere styring af kajakken med pagajen som ror og evt. ved hjælp af kajakens ror. Kajakken skal drejes og vendes i fremdrift. Først rundtag derefter telemarksving. Roeren skal ro med kajakken kantet til begge sider og prøve at opnå at kajakken drejer. Tilgang til bredden og udstigning med balance og kontrol over kajakken. Sideforflytning med 8-talstag, overkroppen drejet mod rælingen. Pagajskift næsten lodret. Prøve sculling. Kajakken kantet og pagajskiftet næsten vandret. Bladet langsomt frem og tilbage. (Skal demonstrere teknik.) Teknik ved passage af Tvis Møllebro. |
| 6 | 2 t. | Svømmehal | Repetition af alle redningsøvelserne. Måske indlæring af et par nye redningsteknikker. |

| | | | |
|---|------|--|--|
| 7 | 4 t. | Roning på Storåen fra Yllebjerg. 16 km. | Transport af kajak i tagbøjler og på bådtrailer. Fastbinding af kajak med remme. Transport til Yllebjerg. Teknik ved roning på åen gennemgås. Sikker roning ved brug af tidligere indlært stof. Pause undervejs. Medbring kold eller varm væske samt en madpakke. |
| 8 | 4 t. | Håndtering og isætning fra strand. Demonstrere lave støttetag. Kæntring med spraydeck og derefter stævnrulle. Selvredning og makkerredning på dybt vand. | Isætning fra strand med pagaj som støtte. "Sælstart" i bølger. Demonstrere lave støttetag med hoftekip. Eskimoredning udført som stævneredning eller parallelredning. (Rulle.) (Skal demonstrere teknik.) Selvredning: Kæntre på dybt vand, holde kontakt med kajak og pagaj og entre kajakken igen med paddlefloat. Valgfri metode mellem standard eller "wet entry" Makkerredning: Roeren skal foretage en redning og selv blive reddet på dybt vand. Gennemføres som T-redning eller Hælrul. Skal demonstrere at man laver en redning og ikke bruger kræfter på at prøve at svømme til land. Såfremt ovenstående lektioner er gennemført med tilfredsstillende resultat vil kursisten have bestået kurset. Lektion 8 skal dog være gennemført inden registrering af EPP 2 hos DKF samt udlevering af elektronisk nøgle til klubben. |
| 9 | x | Deltage i torsdagsroning 2 gange på Storåen. (Note 1) Deltage i en let tur på Limfjorden eller Nissum Fjord. (Note 2) | Kurset er rent teknisk bestået efter gennemgang af lektion 1 – 7, men for at sikre en god tilgang til klublivet i PAGAJ skal kursisten deltage i 2 torsdagsroninger samt deltage i en let niveau 1 tur på Limfjorden eller Nissum Fjord. Efter dette bliver kursisten registreret hos Dansk Kano- og Kajakforbund som EPP2 havkajakroer. Endvidere udleveres elektronisk nøgle til klubben og herefter må den nye havkajakroer ro selvstændigt eller sammen med andre. |

Note 1: Når lektionerne 1 – 5 er gennemført med tilfredsstillende resultat må kursisten deltage i klubbens torsdagsroninger.

Note 2: Når lektionerne 1 – 7 er gennemført med tilfredsstillende resultat må kursisten deltage i klubbens ture til fjordene.