

	Praktiske færdigheder	Teori
Klubliv		<ul style="list-style-type: none"> • Velkomstpræsentation til klubbens aktiviteter og klubånd • Regler: <ul style="list-style-type: none"> ○ Benyttelse af lokaler ○ Kontingent, nøgler, skabe, opslagstavler ○ Rengøring, oprydning
Håndtering af materiel	<ul style="list-style-type: none"> • Håndtering af kajaker ved klubhuset • Ned- og opstigning i kajakken ved kaj • Ned- og opstigning ved strand • Tømning af båden ved kaj og strand • Aftørring og vask af både 	<ul style="list-style-type: none"> • Gennemgang af regler "Benyttelse af klubmateriel". • Orientering om forholdsregler ved transport, skader på materiel, opvaring af privat materiel mv.. • Orientering om bådtyper, pagajtyper, svømmeveste, overtræk
Manøvrering	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrere balancefærdigheder under beskyttede forhold (overvejende fladt vand evt. med mindre bølger og lettere vind) Evt. tur til Limfjorden) • Beherskelse af skoddetag + lavt støttetag • Opbremsning med skoddetag • Forlæns og baglæns roning i lige linie • Styrefærdigheder: Roning i 8-tal – demonstrere overblik over pladsforbrug • Vende 360° på stedet • Sideflytning 	
Roteknik	<ul style="list-style-type: none"> • Siddestilling og indstilling af sæde og sparkebræt • Pagajfatning, pagajstørrelser og -indstillinger • Roteknik, fokus på kaproningsstil med wingpagaj 	<ul style="list-style-type: none"> • Div. instruktionsvidoeer og beskrivelser • Grundlæggende orientering om træningsmetoder, skadesforebyggelse o. lign.
Ro-rutine	<ul style="list-style-type: none"> • Roet i alt 25 km • Sammenhængende rotur på min. 8 km • Roet under broen ved Tvis Møllevej 	
Sikkerhed	<ul style="list-style-type: none"> • Roning uden pagaj • Svømning under naturlige forhold (i sø eller fjord med normal robeklædning + udstyr, herunder svømmevest) • Redningsøvelser: <ul style="list-style-type: none"> ○ Selvredning 1: Kæntre (m. cockpitovertræk), svømme i land og tømme kajakken ○ Selvredning 2 : Entre båden med hjælp fra person i vandet (dybt vand) ○ Makkerredning (enkeltredning), både som redder og offer 	<ul style="list-style-type: none"> • Sikkerhedsvurdering – forholdsregler for sikker roning <ul style="list-style-type: none"> ○ Turplanlægning "Tur efter evne" ○ Forholdsregler ved koldt vand og dårligt vejr • Gennemgang af "Roregler for PAGAJ" • Orientering om risiko ved sygdomme som kan medføre lammelser eller bevidsthedstab. <p>Læs mere: http://vorespuls.dk/redningsoevelser-tur-kajak</p>