

NYBORG ROKLUBS KAJAKREGLEMENT

Målet med Nyborg Roklubs kajakreglement, er at sikre optimale kajak ro-retningslinier så skader undgås for klubbens medlemmer, samtidigt med at roerne får de nødvendige udfordringer der danner grundlaget for dygtige og ansvarsfulde kajakroere.

Sekundært bør Nyborg Roklubs kajakreglement være et godt eksempel for andre kajakroere i lokalområdet.

Kajakreglementet følger de retningslinjer som er givet af DGI.

Begreber	Klubbens udbud
Begynder-kajak	Deltaget i kajakskolen
Havkajakroer I	Bestået kajakskolen, og efter 1 sæson, godkendt af instruktør
Havkajakroer II	Bestået kursus svarende til DGI Havkajakroer II og godkendt af kajakudvalg/bestyrelse
Ret til vinterroning	Kajakudvalg / bestyrelse
Hjælpeinstruktør	Godkendt af instruktør
Instruktør	DGI eller tilsvarende
Vejleder	DGI eller tilsvarende

Der fastholdes en trinvis ret til at sejle i havkajak, baseret på teknisk formåen og sikkerhed.

Nuværende frigivne roere (2010) gives merit til havkajakroer I.

ALMENE ROEGLER

Alle kajakroere skal aflægge 600m svømmeprøve hvert år.

Natroning må ikke finde sted uden at der kan afgives hvidt lys.

Udover dagligt rofarvand er kajakroning tilladt under broerne ved Avernakken og Svendborgvejen, på Holckenhavn Fjord, i voldgravene samt på Ladegårdsåen- og søen op til Ladegårdsvej.

Bestemmelser om brug af Roklubbens og egne kajakker.

Roklubbens kajakker.

Ved brug af Roklubbens kajakker er man naturligvis underlagt klubben kajakreglement.

Havkajakker er til brug hele året, mens turkajakker kun må benyttes i sommerhalvåret.

Ved brug af klubkajak til ture ud over et døgn, ansøges bestyrelsen.

Egne kajakker.

1. Ved brug af egne kajakker er man underlagt Roklubbens kajakreglement, når man ror ud fra Nyborg Roklubs område.
2. Ved brug af egne kajakker og med start udenfor Nyborg Roklubs område opfordres til at man følger reglementets sikkerhedsregler og er opmærksom på farvand og formåen.

BEGYNDER-KAJAK:

En roer, som har gennemgået kajakskolen, kan af instruktøren bevilges rettigheden.

Kajakskolen indeholder følgende elementer:

Teknik / sikkerhed:

- **Løft, håndtering og isætning af kajakken.**
- **Ind og udstigning**, landgang og udstigning fra strand og bro
- **Fremadroning**, pagajføring, siddestilling, håndstilling, brug af arme, håndled, kropsrotation og brug af ben.
- **Drejetag** (rundtag), styring af kajakken, roning i 8-tal og drejning 360° grader på stedet.
- **Stoptag**, standsning af kajakken.
- **Baglæns roning**, på en distance på 25m.
- **Desuden er følgende prøvet**: rortag, støttetag.
- **Vand tilvænning / Wet exit**. Kæntring og udstigning af kajakken, øves uden og med påmonteret skørt, hvor roeren under hele forløbet opnår tryghed og kontrol over kajak og pagaj.
- **Tømning af vandfyldt kajak**. Tømme kajakken på lavt vand
- **Svømme med kajak**. Der øves i at slæbe og skubbe kajakken i mod- og medvind (iført normal robeklædning og vest).
- **Makkerredning**. Roeren skal kunne modtage makkerredning og gennemføre en makkerredning på anden kærtret roer.

Roer med begynder-kajakret må kun ro indenfor dagligt rofarvand og kun i følgeskab med andre frigivne kajakroere.

Sikkerhedsudstyr: CE-godkendt svømmevest og øsekar i kajakken. Personligt skal roeren være udrustet med neoprendragt ved vandtemperaturer under 15°.

Havkajakroer I: - Basis færdigheder

Opnås efter at have roet en sæson og beherske teknikkerne beskrevet i DGI Havkajakroer I – Basis færdigheder, og fundet egnet af en instruktør.

Teknik / sikkerhed:

Teknikker må kunne vises og beherskes på uroligt vand svarende til vind på op til 6 m/sek.

- **Svømmefærdigheder.** Roeren skal kunne svømme og være tryk ved at opholde sig i vandet. Det anbefales at roeren prøver at svømme min. 150m i åbent hav iført robeklædning, vest og skørt, således der kan dannes et realistisk indtryk af, hvordan det er at opholde sig i vandet over en periode.
- **Ud- og indstigning i kajak v. kyst og bro.** Sikker ind- og udstigning med pagajen lagt ud til siden bag cockpittet som støtte ved ind- og udstigning, samt forevisning af ”krabbemetoden”.
- **Effektiv skadesforebyggende roteknik.** Gennemgang af høj og lav pagajføring og skivet og uskivet pagaj, kropsrotation og brug af ben, fremad roning, baglæns roning, samt nødstop på max tre rotag.
- **Drejetag.** Der øves drejetag (rundtag) med stor 180 graders cirkel med kropsrotation. Drejetag med støtte, samt vending af kajakken på stedet med skiftevis for- og baglæns drejetag på bølgetoppen (kan udbygges med kantning).
- **Lavt støttetag.** Gennemgang af teknikker bag lavt støttetag, hoftevrik med hoved og krop som C, samt introduktion af lavt støttetags teknikker ved landing i brænding eller surf i medsø.
- **Sculling.** Gennemgang af teknikker i at forhindre kajakken i at kæntrere ved hjælp af vedvarende lavt fejende støttetag. Fokus på rolige bevægelser.
- **Telemarksving.** Der øves lavt ”Telemarksving”, hvor roeren introduceres i at kante kajakken ind i svinget og hvorledes styretaget kan bruges ved surf i medsø og brænding.
- **Sideforflytning.** Der øves sideforflytning ved hjælp af T-træk og 8-tals teknikker og roeren introduceres i kantning væk fra pagajen / ro-retning.
- **Stoptag / nødstop.** Udføres i fart, hvor kajakken bringes til standsning med 5 stoptag.
- **Baglæns roning.** Baglæns roning over 25m med kropsrotation og jævnlig orientering over skulderen.
- **Vand tilvænning / Wet exit.** Rolig og kontrolleret kæntring og udstigning af kajakken, øves uden og med påmonteret skørt, hvor roeren under hele forløbet opnår tryghed og kontrol over kajak og pagaj.
- **Tømning af vandfyldt kajak.** Tømme kajakken på lavt vand ved hjælp af korrekt løfteteknik fra stævnen, således løfteskader undgås.
- **Svømme med kajak.** Der øves i at slæbe og skubbe kajakken i mod- og medvind (iført normal robeklædning og vest).
- **Selvredning m. pagajflyder.** Der øves entring efter kæntring med brug af pagajflyder, hvor roeren ikke kan bunde. Roeren skal under redningen have kontrol over kajak, pagaj og pagajflyder.

- **Makkerredning.** Redning af kærtret roer der er ude af kajakken (blive reddet + redde anden roer), med vægt på at rederen har fuld kontrol over makkerens kajak og tydeligt kommanderer den væltede makker.
- **Bugsering af anden kajak.** Komme væk fra farezonen og slæbe træt eller skadet kammeret, ved hjælp af slæbeline.

TEORI:

Teoretisk kendskab til nedenstående temaer med henblik på ture langs kysten i Danmark.

- Udstyr (kajak, beklædning og personligt sikkerhedsudstyr)
- Vejvalg og grundlæggende navigation med kort og kompas
- Vind, vejr og bølger mm.
- Risikomomenter ved havkajakroning.
- Førstehjælp og kuldeskader
- Færdselsregler på vandet og forholdsregler på land

Alle nævnte elementer skal foretages under opsyn af en kajakinstruktør.

Havkajakroer I må ro alene op til 500m fra kysten inden for dagligt rofarvand i sommerhalvåret maj til oktober (i så fald medbringes pagajflyder og mobiltelefon).

Havkajakroer I skal på ture uden for dagligt rofarvand være ledsaget af instruktør eller en **Havkajakroer II**.

Havkajakroer II: - Udvidede færdigheder

Kan erhverves ved indstilling til bestyrelsen efter at have gennemgået undervisning og bestået teoretisk og praktisk prøve svarende til DGI Havkajakroer II – Udvidede færdigheder.

Teknik / sikkerhed:

Teknikker må kunne vises og beherskes på uroligt vand svarende til vind på 6-8 m/sek.

- **Svømmefærdigheder.** Roeren skal kunne svømme og være tryk ved at opholde sig i vandet. Det anbefales at roeren prøver at svømme min. 150m i åbent hav iført robebeklædning, vest og skørte, således der kan dannes et realistisk indtryk af, hvordan det er at opholde sig i vandet over en periode.
- **Ud- og indstigning i kajak v. kyst og bro.** Sikker ind- og udstigning med pagajen lagt ud til siden bag cockpittet som støtte.
- **Effektiv skadesforebyggende roteknik.** Ergonomisk og energibesparende roteknik, høj og lav pagajføring og skivet og uskivet pagaj, korrekt siddestilling, håndstilling, brug af arme, håndled, store muskelgrupper, kropsrotation og brug af ben, fremad roning, baglæns roning, samt nødstop på max tre rotag.

- **Drejetag.** Der udføres drejetag (rundtag) med stor 180 graders cirkel med kropsrotation. Drejetag med støtte, samt vending af kajakken på stedet med skiftevis for- og baglæns drejetag, der udføres på toppen af bølgerne og udbygges med skiftevis kantning fra side til side.
- **Lavt støttetag.** Gennemgang af teknikker bag lavt støttetag, hoftevrik med hoved og krop som C, samt introduktion og arbejde med lavt støttetags- og styre teknikker ved landing i brænding eller surf i medsø.
- **Højt støttetag.** Gennemgang af teknikker bag højt støttetag, hoftevrik med hoved og krop som C.
- Vigtigheden af ”**paddlers box**” gennemgås og kursisten introduceres og trænes i teknikken ved op-rul fra vandret position. Der arbejdes også med højt støttetag når kajakken ligger på tværs i bølger der brækker (sidesurf), således man kan bjærge sig i brænding selv om kajakken ligger på tværs.
- **Sculling.** Gennemgang i teknikker i at forhindre kajakken i at kæntré ved hjælp af vedvarende lavt og højt fejende støttetag. Fokus på rolige bevægelser.
- **Telemarksving.** Der udføres lavt ”Telemarksving”, hvor eleven arbejder med at kante kajakken ind i svinget og hvorledes agterstyretaget kan bruges ved surf i medsø og brænding.
- **Bagror.** Der udføres drej af kajakken, med pagajen forholdsvis parallelt med kajakken og det agterst blad i vandet, hvor man får kajakken til at dreje til begge side ved at dreje og vinkle bladet. Øvelserne kan udbygges med kantning.
- **Forrør.** Der udføres drej af kajakken ved at lægge pagajen ud til siden så langt fremme som muligt. Bladet stikkes i parallelt og drejes udad, således svingeffekt opnås. Udbygges med kantning af kajakken væk fra svingretning.
- **Sideforflytning.** Der udføres sideforflytning ved hjælp af T-træk og 8-tals teknikker og der udbygges med kantning væk fra pagajen / ro-retning.
- **Sideforflytning i fart (siderør):** Gennemgang af teknik ved sideforflytning i fart ved hjælp af siderør med fokus på placering af pagaj og bladets isætning og vinkel.
- **Surf / landing i brænding.** Teknik i at ro med bølgerne rullede bagfra, hvordan kajakken bringes op og surfe, hvordan der styres og vendes og hvordan farten kan nedsættes, samt hvordan kajakken kan surfes i land i brænding.
- **Stoptag / nødstop.** Udføres i god fart, hvor kajakken bringes til standsning med højst 3 stoptag.
- **Baglæns roning.** Baglæns roning udføres kontrolleret over 25m med tydelig kropsrotation og jævnlig orientering over skulderen.
- **Vand tilvænnning / Wet exit.** Rolig og kontrolleret kæntring og udstigning af kajakken, øves uden og med påmonteret skørt, hvor eleven under hele forløbet udviser tryghed og kontrol over kajak og pagaj.
- **Tømning af vandfyldt kajak.** Tømme kajakken på lavt vand ved hjælp af korrekt løfteteknik fra stævnen, således løfteskader undgås.
- **Svømme med kajak.** Der øves i at slæbe og skubbe kajakken i mod- og medvind (iført normal robeklædning og vest).
- **Selvredning m. pagajflyder.** Entring efter kæntring ved egen hjælp med brug af pagajflyder og derefter lænse kajakken med pumpe. Redningen skal kunne gennemføres overbevisende

og kontrolleret i løbet af 4 minutter fra kæntring til roeren har skørt på og er klar til at pumpe/øse.

- **Makkerredning.** Redning af kænret roer der er ude af kajakken (blive reddet + redde anden roer), med vægt på at rederen har fuld kontrol over makkerens kajak og tydeligt kommanderer den væltede makker. Der øves forskellige ”makkerredningsteknikker” som fx cowboy redning, stormredning og alle i vandet.
- **Eskimoredning.** Der arbejdes med forskellige eskimoredninger (dvs. kammeratredning, hvor den kænrede bliver siddende i kajakken), H-redning, stævnredning (T-redning) og parallel stævnredning. Fordele og ulemper ved de enkelte metoder, skal forklares og diskuteres i.f.t. Realistiske forhold på en given tur med deltagere af forskelligt niveau.
- **Bugsering af anden kajak.** Komme væk fra farezonen og slæbe træt eller skadet kammeret, ved hjælp af slæbeline eller andet tov / snor.
- **Navigation.** Der arbejdedes kort, kompas, positionsbestemmelse ved hjælp af landgenkendning i forhold til kort positionering ved hjælp af krydspejling, kursaflæggelse og forbehold for afdrift, forklaring af fyr karakteristika og svejsmærker.
- **Vejr.** Der arbejdes med vejr i forhold til vejrudsigter, lavtryk, varm og koldfronter, skyformationer, vindstyrker og bølgepåvirkninger, samt kystlinjers påvirkninger af vind og bølger.

TEORI:

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 mm.
- Risikomomenter ved havkajakroning.
- Førstehjælp og kuldeskader.
- Færdselsregler på vandet og forholdsregler på land.
- Søsportens Sikkerhedsråd’s relevante foldere udleveres evt.

Havkajakroer II må ro alene i dagligt rofarvand, samt mindre ture i fremmed rofarvand i sommerhalvåret.

Havkajakroer II må på ture i sommerhalvåret, have to roere med **Havkajakroer I** med sig. Her gælder begrænsninger med max 500m fra kysten. Sikkerhedsudstyr på disse ture omfatter: Kompas, slæbetov, ekstra pagaj, mobil telefon, reparationsudstyr, nødførplejning, fløjte, lygte, tændstikker eller lighter, nødblus eller andet til at signalere sin position på havet, enkel førstehjælpskasse og ekstra sæt rotøj.

Havkajakroer II må, sammen med en anden **Havkajakroer II** lave korte kryds i sommerhalvåret på max 2,5Km til nærmeste kyst.

HJÆLPEINSTRUKTØR kan af kajakudvalget tildeles til roere med **Havkajakroer II niveau**. De skal vurderes i forhold til at kunne hjælpe til på kajakskolen.

Merit gives til nuværende hjælpeinstruktører (2010).

Hjælpeinstruktører må foretage korte kryds og lange kryds sammen med anden hjælpeinstruktør eller instruktør.

Hjælpeinstruktør må på ture, i sommerhalvåret, have to roere med **Havkajakroer I** med sig og foretage korte kryds på max 2,5km til nærmeste kyst, hvis farvandet svarer dertil.

INSTRUKTØR / VEJLEDER uddannes ved DGI eller tilsvarende.

Instruktør / vejleder må højst have ansvar for 6 roere.

Her gælder begrænsningen med max 500m fra kysten og max 2,5km til den nærmeste kyst.

Instruktører må lave lange kryds alene eller sammen med højst 2 **Havkajakroer II**.

Rettigheder og krav på de enkelte niveauer:

	Ture i dagligt rofarvand	Ture i fremmed farvand	Korte kryds max 5km	Lange kryds over 5km
Begynderkajak	Skal ro sammen med andre i dagligt rofarvand	Nej	Nej	Nej
Havkajakroer I	Må ro alene i dagligt rofarvand	Kun sammen med havkajakroer II, hjælpeinstruktør eller instruktør	Kun sammen med hjælpeinstruktør eller instruktør	Nej
Havkajakroer II	Ja	Mindre ture alene	Kun sammen med havkajakroer II, hjælpeinstruktør eller instruktør	Kun sammen med instruktør
Hjælpeinstruktør	Ja	Ja	Ja	Kun sammen med anden hjælpeinstruktør eller instruktør
Instruktør	Ja	Ja	Ja	Ja

VINTERRONING foregår kun i havkajak.

Ret til vinterroning søges skriftligt ved kajakudvalget, som indstiller til bestyrelsen.

Rotiden er fra ½ time efter solopgang til ½ time før solnedgang.

Påklædning og udstyr skal til enhver tid modsvare forholdene!

Der må kun roes i isfrit farvand, og der skal roes langs kystlinien højst 200m fra land, dog må der krydses over inderfjorden mellem Avernakkepieren og Kalkovnspynten.

Der kræves mindst to kajakker ifølge. For at ro kajak om vinteren skal man som minimum have **Havkajakroer I**.

Ved ture om vinteren udenfor dagligt rofarvand skal der deltage instruktør - eller mindst hver tredje roer skal have **Havkajakroer II**.

Roere med **Havkajakroer II** og mindst 2 års erfaring i vinterroning kan skriftligt begrundet søge bestyrelsen om ret til at ro alene inden for dagligt rofarvand.

Baggrundsmateriale for vinterronings-krav

Vandtemperatur	0° C	5° C	10° C	15° C
Badetøj	0:08	0:10	0:35	1.35
Alm. påklædning	0:30	0:50	1:50	3:30
Vindtæt tøj	1:30	3:	5:	9:
Tørdragt	2:30	5:	7:	13:
Våddragt	7:	10:	17:	36:
Overlevelsesdragt	12:	17:	30:	

Tabel for overlevelse i [timer:minutter], afhængig af påklædning og vandtemperatur.

OBS: tallene er for den gennemsnitlige overlevelsestid – bevidstløshed vil ofte indtræde på den halve tid (kilde: Søsportens sikkerhedsråd).

Bestyrelsen d. xx.xx.xxxx