

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 og Havkajaksamrådet.

Begreber	Klubbens udbud
Begynder-kajak (≈EPP1)	Deltaget i kajakskolen
Almindelig kajakret(≈EPP2)	Bestået kajakskolen, og efter 1. sæson godkendt af instruktør
Udvidet kajakret (≈EPP3)	Bestået kursus svarende til EPP3
Ret til vinterroning	Kajakudvalg / bestyrelse
Hjælpeinstruktør	Godkendt af instruktør
Instruktør	DGI
Vejleder (svarer til Instruktør 3)	DGI

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

ALMENE ROREGLER

Alle kajakroere skal aflægge 600m svømmeprøve hvert år.

Natroning må ikke finde sted uden lys på kajakken.

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.

Egne kajakker.

1. Ved brug af egne kajakker er man underlagt Roklubbens kajakreglement, hvis man ror ud fra Nyborg Roklubs område.
2. Man er ikke underlagt Roklubbens reglement, hvis man medtager sin private kajak og starter udenfor området.

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

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

Kajakskolen indeholder følgende elementer:

TEKNISKE RETNINGSLINIER: Løft, håndtering og isætning af kajakken, fremadroning over 50m, stoppe kajakken ved forlæns og baglæns roning, fejtag (rundtag) og dreje 360 grader på stedet, baglænsroning på en distance på 25m, roning i 8-tal for at demonstrere grundlæggende styrefærdigheder, landgang og udstigning. Desuden er følgende prøvet: Sideforflytning, rortag, støttetag og kantning.

SIKKERHEDSRETNINGSLINJER: Vandtilvending, kæntre, svømme i land og tømme kajakken, modtage makkerredning.

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

ALMINDELIG KAJAKRET fås efter at have roet en sæson og fundet egnet af en instruktør. Roere med denne ret må ro alene i dagligt rofarvand (i så fald medbringes pagajflyder og mobiltelefon).

TEKNISKE RETNINGSLINIER: Ind- og udstigning med støtte fra pagaj og påsætning af dækken, fremadroning på 200m og demonstrere effektiv styring og manøvrering, stoptag efter 4 tag, baglæns roning på 25m, sideforflytning med træktag, kantning, eskimoredning og hoftekip, lavt støttetag for at undgå kæntring, bagror (agterror) og telemarksving.

Desuden har roeren prøvet: Ferror, højt støttetag, sideforflytning med ottetalstag og sculling.

SIKKERHEDSRETNINGSLINJER: Kæntre, få fat i udrustning, tømme kajakken og komme tilbage i kajakken med makkerredning, svømme 300m med kajak og tømme den på bredden, yde makkerredning, redde sig selv og anden roer der er kænret, og selvredning med pagajflyder. Sikkerhedsudstyr: Som ved begynderkajak samt spraydeck (cockpitovertræk).

Alle nævnte elementer skal foretages under opsyn af en kajakinstruktør.

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.

Roere med alm. Kajakret må ro alene op til 500m fra kysten indenfor dagligt rofarvand (kun i sommerhalvåret maj til oktober). På ture uden for dagligt rofarvand skal roeren være ledsaget af instruktør eller roer med udvidet kajakret.

UDVIDET KAJAKRET til havkajak kan erhverves ved indstilling til bestyrelsen efter at have gennemgået undervisning og bestået teoretisk og praktisk prøve svarende til EPP3 standarden.

Undervisningen indeholder følgende: Lokalfarvand, søvejsregler, søkort, vind og vejrforhold, kompas, førstehjælp/nødhjælp, turplanlægning og sikkerhed, sikkert grej – relevant grej. Desuden skal den enkelte have deltaget i en weekendtur.

TEKNISKE RETNINGSLINIER: Isætning, effektiv roteknik, fremad og baglæns, kajakken drejes 360 grader, nødstop, sideforflytning med træktag til begge sider, høje og lave støttetag, bagror (agterror), manøvrering i bølger, manøvrering i mindre brænding og bølger (ind og udstigning i mindre bølger)

SIKKERHEDSRETNINGSLINJER: Kæntring og redning, rul (kun en side), redning med bugsering, knob, kortlæsning / navigation og personligt sikkerhedsudstyr

På ture, må en roer med udvidet kajakret have to roere med almindelig kajakret med sig. Her gælder begrænsninger med max 500m fra kysten og max 2,5km til nærmeste kyst (ved kryds). Sikkerhedsudstyr på disse ture omfatter: Kompas, slæbetov, ekstra pagaj, mobil telefon, reparationsudstyr, nødførplejning, fløjte, bivuaksæk/pose, lygte, tændstikker eller lighter, nødblus eller andet til at signalere sin position på havet, enkel førstehjælpskasse.

Roere med udvidet kajakret må, såfremt min. 2 personer med udvidet kajakret ror sammen, lave kryds over åbent vand (kun i sommerhalvåret maj til oktober). *De er således ikke begrænset af 500m reglen og 2,5km til nærmeste kyst (ved kryds).*

Udkast

HJÆLPEINSTRUKTØR kan tildeles til roere af kajakudvalget. De skal vurderes i forhold til at kunne hjælpe til på kajakskolen.

INSTRUKTØR / VEJLEDER uddannes ved DGI/.

Instruktør / vejleder må højst have 6 roere med på ture, både indenfor og udenfor dagligt rofarvand. Her gælder begrænsningen med max 500m fra kysten og max 2,5km til den nærmeste kyst.

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 almindelig kajakret.

Ved ture om vinteren udenfor dagligt rofarvand skal der deltage instruktør - eller mindst hver tredje roer skal have udvidet kajakret.

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