



Struer Kajakklub

INSTRUKTIONSPROGRAM FOR NYE ROERE DETTE SKAL DU VIDE INDEN FRIGIVELSEN

Navn:	Adresse:	
		Bemærkninger
Klubregler	<input type="checkbox"/> Kontingent <input type="checkbox"/> Nøgler (når du er fyldt 13 år) <input type="checkbox"/> Opslagstavler <input type="checkbox"/> Oprydning og rengøring <input type="checkbox"/> Turkort og km-statistik <input type="checkbox"/> Klubmateriel - Mærkning af kajakkerne. Du må kun bruge de kajakker med mærker på.	
Kajakker og udstyr	<input type="checkbox"/> Skader på materiel <input type="checkbox"/> Bådtyper <input type="checkbox"/> Pagajtyper / længde <input type="checkbox"/> Svømmeveste <input type="checkbox"/> Overtræk <input type="checkbox"/> Privat materiel <input type="checkbox"/> Indstilling af kajak	
Materielbehandling	<input type="checkbox"/> Hvordan bæres kajakken <input type="checkbox"/> Hvordan sættes kajakken i vandet <input type="checkbox"/> Ned- og opstigning <input type="checkbox"/> Hvordan tømmer man båden <input type="checkbox"/> Behandling af pagaj (hænges på plads straks). <input type="checkbox"/> Vask og aftørring af båd	
Balance Forslag til øvelser	<input type="checkbox"/> Pagaj under båden <input type="checkbox"/> Ro uden pagaj <input type="checkbox"/> Sidde i båden uden pagaj med armene over kors	
Manøvrering	<input type="checkbox"/> Ro lige frem og tilbage <input type="checkbox"/> Stoptag <input type="checkbox"/> Dreje kajakken 360 grader på stedet <input type="checkbox"/> Baglænsroning / skodde <input type="checkbox"/> Roning i 8-taller <input type="checkbox"/> Sideforflytning / sidetag <input type="checkbox"/> Lavt støttetag ("klappe")	
Roteknik	<input type="checkbox"/> Siddestilling <input type="checkbox"/> Pagajfatning <input type="checkbox"/> Pagajføring wing pagaj	
Bjærgning	<input type="checkbox"/> Selvredning (tømme båden for vand og komme op igen) <input type="checkbox"/> Makkerredning <input type="checkbox"/> Basal viden om at undgå at kæntre	
Sikkerhed	<input type="checkbox"/> Gennemgang af alle punkter i Sikkerhedsbestemmelserne <input type="checkbox"/> Svømmeprøve <input type="checkbox"/> Kæntring uden svømmevest, med overtræk (prøves inden frigivelse) <input type="checkbox"/> Risiko ved sygdomme der kan medføre lammelser og bevidsthedstab	
Rorutine	<input type="checkbox"/> Roet i alt mindst 35 km <input type="checkbox"/> Roet sammenhængende tur på minimum 10 km <input type="checkbox"/> Krydset sejlrende til Venø. Gennem slusen til Kilen. Hvis vejret har været ok til det i træningsperioden.	
Brochurer Værd at vide om	<input type="checkbox"/> Sikkerhed i kano og Kajak m.fl.	