



# Struer Kajakklub

## INSTRUKTIONSPROGRAM FOR NYE ROERE DETTE SKAL DU VIDE INDEN FRIGIVELSEN

Navn:	Adresse:	
		Bemærkninger
<b>Klubregler</b>	<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.	
<b>Kajakker og udstyr</b>	<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	
<b>Materielbehandling</b>	<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	
<b>Balance</b> <b>Forslag til øvelser</b>	<input type="checkbox"/> Pagaj under båden <input type="checkbox"/> Ro uden pagaj <input type="checkbox"/> Sidde i båden uden pagaj med armene over kors	
<b>Manøvrering</b>	<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")	
<b>Roteknik</b>	<input type="checkbox"/> Siddestilling <input type="checkbox"/> Pagajfatning <input type="checkbox"/> Pagajføring wingpagaj	
<b>Bjærgning</b>	<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	
<b>Sikkerhed</b>	<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	
<b>Rorutine</b>	<input type="checkbox"/> Roet i alt mindst 25 km <input type="checkbox"/> Roet sammenhængende tur på minimum 6 km	
<b>Havkajak</b>	<input type="checkbox"/> Når du er frigivet til at ro i almindelig kajak, kan du melde dig til et kursus i havkajakroning.	
<b>Brochurer</b> Værd at vide om	<input type="checkbox"/> Sikkerhed i kano og Kajak <input type="checkbox"/> Lov og Ret på vandet <input type="checkbox"/> Himmel og Hav	