

Bilag til Rungsted Kajakklubs sikkerhedsbestemmelser: Krav til frigivelser

Dette bilag beskriver forudsætningerne for at Rungsted Kajakklubs Sikkerhedsudvalg kan frigive, vinterfrigive og solofrigive klubbens roere. Bilaget skal ses som et bilag til klubbens sikkerhedsbestemmelser, som er godkendt af bestyrelsen forår 2020 .

Frigivelse

For at blive frigivet til roning i en given bådtype skal roeren

- være fyldt 15 år,
- have gennemført klubbens svømmeprøve med mindre svømmeprøven er aflagt i en anden klub under DKF,
- have gennemført et intro- eller klubintroforløb, herunder
 - aktivt have gennemgået klubbens sikkerhedsbestemmelser, og besvaret Sikkerhedsudvalgets spørgeskematest tilfredsstillende,
 - være blevet orienteret om klubbens kultur, aktiviteter og øvrige regler,
- have bestået frigivelsesprøven i den pågældende bådtype.

Ved frigivelsesprøven skal roeren vise så meget overskud i ro- og redningsteknikker at vedkommende må antages at kunne ro rimeligt forsvarligt i vind op til 6-7 m/s og bølger op til ½ m. Ved prøven skal roeren således vise at vedkommende kan eller vil kunne

- håndtere og ro kajakken sikkert og skadesforebyggende,
- komme sikkert i og op af kajakken fra både bro og kyst,
- ro sikkert og effektivt fremad i en lige linje,
- ro effektivt nok til at kunne ro kortere afstande i 10-11 m/s modvind,
- ro sikkert baglæns ca. 25 m,
- dreje og styre kajakken i fart vha. fejetag og kantning,
- dreje kajakken på stedet begge veje,
- flytte kajakken sideværts,
- forebygge kæntring vha. lave støttetag,
- gennemføre en makker-redning på overbevisende måde.

Ved frigivelsesprøven i *havkajak* skal roeren herudover vise at vedkommende kan eller vil kunne en selvredning på en overbevisende måde.

For at blive frigivet i *surfski* skal roeren være frigivet i turkajak samt have gennemført surfski-kurset og -prøven. Ved frigivelsesprøven i surfski skal roeren

- håndtere materiellet sikkert og forsvarligt,
- gennemføre en soloredning fra begge sider

For at blive frigivet i *SUP* skal roeren være frigivet i hav- eller turkajak samt have gennemført SUP-kurset og -prøven tilfredsstillende.

Ved svømmeprøven skal roeren

- svømme 600 m i havet
- svømmende bugsere en tom kajak ca. 25 m.

Roeren skal ved svømmeprøven være klædt som ved roning, dog uden dækken ("sprayskirt").

Vinterfrigivelse

For at blive vinterfrigivet skal roeren

- være frigivet fra Rungsted Kajakklub ,
- have roet 200 km i det år hvor vinterfrigivelsen finder sted, dog 300 km hvis roeren har gennemført introforløbet samme år,
- have gennemført klubbens vinterkursus tilfredsstillende,
- have bestået prøven til vinterfrigivelse,
- have gennemført vinterfrigivelsens kuldedag (Vinterfrigivelse 2).

Ved prøven til vinterfrigivelse skal roeren vise at vedkommende kan eller vil kunne

- svømme en længere distance med kajakken (nedkøling). Og derefter
- gennemføre makkerredning sikkert og med overskud, og dernæst kunne
- gennemføre en selvredning efter at være blevet kold.

Prøven til vinterfrigivelse gennemføres i havet ved temperaturer omkring 10° C.

Ved prøven skal roeren være klædt som til vinterroning.

Solofrigivelse i havkajak

For at blive solofrigivet i havkajak i Rungsted Kajakklub skal roeren have deltaget i klubbens soloforløb på tilfredsstillende vis, herunder have bestået den afsluttende prøve. For at deltage i dette forløb skal roeren

- være vinterfrigivet,
- have bestået IPP 3-prøven eller ro-teknisk være på dette niveau,
- have roet 300 km pr. 1. august i det år hvor forløbet påbegyndes,
- have været på mindst fire dagture uden for lokalt farvand.

På soloforløbet for havkajak, herunder ved den afsluttende prøve, skal roeren vise at vedkommende

- kan ro og manøvrere sikkert i havet i op til 1 m bølger og frisk vind (op til 10-11 m/s),
- kan ro sikkert i mørke,
- kan planlægge og lede kystnære kajakture for en gruppe på op til 16 roere på eget eller lavere niveau, herunder
 - på forsvarlig vis kunne vurdere og håndtere risici for sig selv og en gruppe under forskellige betingelser,
 - have sikker brug af kort, søkort og kompas til både før-tur-planlægning og på vandet i konkrete situationer,
 - kunne træffe og udføre ledelses- og sikkerhedsmæssige beslutninger rettidigt og med tilstrækkelig sikkerhedsmargin for sig selv og gruppen, herunder kunne håndtere uforudsete hændelser, tilkalde hjælp og yde førstehjælp
 - have kendskab til og kunne anvende det fornødne sikkerhedsudstyr
- have kendskab til regler for færdsel og adfærd i naturen.

Sikkerhedsudvalget kan solofrigive roere, hvis de har bestået DKF's IPP4 eller BCUs SKL (4*).

Solofrigivelse i turkajak

For at blive solofrigivet i turkajak i Rungsted Kajakklub skal roeren

- være vinterfrigivet
- have bestået DKF's IPP 3-prøve i turkajak
- have kendskab til navigation, sikkerhed, turplanlægning og turledelse på niveau med kravene til solofrigivelse i havkajak.

Der er ingen selvstændig prøve til solofrigivelse i turkajak.