

Tema	Krav	Prøve
Klargøring		
Påklædning	Kende til hensigtsmæssig påklædning under hensyntagen til vind og vejr. Kende til behovet for ekstratøj	Kursus
Udstyr	Kunne vælge hensigtsmæssigt udstyr <ul style="list-style-type: none"> • skørt • svømmevest med fløjte • pagaj 	Kursus
Rokort	Kunne udfylde rokort	Kursus
Løfte kajak ud	Kunne udtage en kajak korrekt fra bådhuset	Kursus
Kontrol af kajak	Tjekke <ul style="list-style-type: none"> • skader • luger • liner • finne/ror • øse/pumpe • sæde 	Kursus
Til og fra vand		
Alene for turkajak	Kunne bære en turkajak alene med pagaj.	Frigivelse
To og to for havkajak	Kunne bære en havkajak sammen med en makker.	Frigivelse
Isætning		
Lavt vand (fra strand), turkajak	Kunne entre en kajak fra lavt vand, gerne med støtte fra pagaj.	Frigivelse
Bro, turkajak	Kunne entre en kajak fra bro.	Frigivelse
Lavt vand (fra strand), havkajak	Kunne entre en kajak fra lavt vand, gerne med støtte fra pagaj.	Frigivelse
Bro, havkajak	Kunne entre en kajak fra bro, gerne med støtte fra pagaj.	Kursus
Indstilling	Indstilling af sæde, fodpedaler mv.	Kursus
Makkerkontrol	Kunne foretage en kontrol af makkers båd: luger, vest og skørt.	Kursus
Roning		
Fremadroning	Kunne ro rimeligt fremad mindst 200 m. Brugen af kroppen skal være tydelig og armene let strakte.	Frigivelse
Standsnings	Kunne standse kajakken i højst fire stoptag.	Frigivelse
Baglænsroning	Kunne ro baglæns 25 m. Vigtigt at kunne orientere sig bagud samtidigt.	Frigivelse
Styring af kajak		
Kantning i turkajak	Have prøvet at kante en turkajak	Kursus
Kantning i havkajak	Kunne ro i 8-taller ved brug af styretag og kantning, men uden brug af ror	Frigivelse
Brug af ror i turkajak	Kunne ro i 8-taller ved brug af både ror og styretag	Frigivelse
Brug af ror og finne i havkajak	Kende til såvel rorets som finnens betydning	Kursus
Agterror i havkajak	Agterretet benyttes kun til at svinge til pagajsiden	EPP2
Telemarksving i havkajak	Taget skal kunne demonstreres, men det er ikke noget krav, at taget mestres	EPP2
Manøvrering af kajak		
Sideværts forflytning	Kunne flytte kajakken synligt sidelæns 5 m til begge sider, roteret krop er vigtig. Kantning bør tilstræbes i havkajak. Teknikken er valgfri: 8-talstag eller træktag.	Frigivelse
360° vending	Kunne vende kajakken 360° begge veje ved hjælp af skiftevis forlæns og baglæns fejtag. Tiden og antallet af tag er ikke afgørende, men pagajen skal gå hele vejen fra stævn til agter (og omvendt) i jævnt tempo med en vis kropsrotation.	Frigivelse

Tema	Krav	Prøve
Roning i gruppe		
Visuelle signaler	Kende signaler med pagaj for <ul style="list-style-type: none"> • Start • Stop • Retning • Samling. 	Kursus
Brug af fløjte	Som udgangspunkt primært til sikkerhedsbrug: <ul style="list-style-type: none"> • opmærksomhedssignal: et langt fløjt - "se på mig" • nødsignal: udtalt brug af fløjte eller tudehorn - "Jeg behøver hjælp" 	Kursus
Havnekryds	Kunne lede et havnekryds.	Frigivelse
Roning i gruppe	Kende til makkerroning: afstand og hjælp Kunne agere i følgende formationer <ul style="list-style-type: none"> • Kolonne: forreste samler, bageste hjælper • Festens midtpunkt: ro nær en udpeget. 	Kursus
Pause på vandet		
Sculle i turkajak	Kunne sculle tilstrækkeligt til kunne holde balance på roligt vand, når kajakken ikke er i fart.	Frigivelse
Sculle i havkajak	Have prøvet lav sculling med fokus på paddlers box. Vand op til dækket tilstræbes.	Kursus
Danne flåde (samling)	Have prøvet at danne flåde.	Kursus
Støttetag		
Lavt støttetag	Effektivt kunne udnytte det lave støttetag. Kajakken skal være så meget ude af balance, der er vand over spraydeck. Vigtigt, at paddlers box holdes.	Frigivelse
Højt støttetag i havkajak	Have prøvet høje støttetag med fokus på paddlers box. Vand op til hoften tilstræbes.	EPP2
I vandet		
Svømme 600 meter	Svømme 600 m i havet i rotøj med svømmevest, dog gerne uden skørt.	Kursus
Bjerge kajak 50 meter	Svømme med en kajak ca. 50 m, det er underordnet, om det er en turkajak eller en havkajak.	Kursus
Wet Exit	Kunne gennemføre en kontrolleret wet exit. Der lægges vægt på, at roeren er rolig og at vedkommende sikrer sig såvel kajak som pagaj.	Frigivelse
Makkerredning i turkajak	Kunne gennemføre en makkerredning efter Rungstedmetoden både som redder og som forulykket.	Frigivelse
Makkerredning i havkajak	Kunne gennemføre en alle-i-redning både som første og som anden mand i kajakken. Udføres på dybt vand.	Frigivelse
Selvredning i turkajak	Kunne entre en turkajak. Prøven kan gennemføres i en havkajak, idet der i dette tilfælde er et ønske, men ikke er noget krav om, at benene kommer ned i cockpittet.	EPP2
Selvredning i havkajak	Kunne gennemføre en selvredning. Som hjælpemidler må kun benyttes en paddlefloat.	Frigivelse
Eskimoredning	Have gennemført en eskimoredning hvor redderen ved kæntringen ikke har kontakt med den forulykkede.	EPP2
Udstigning og tømning		
Lavt vand, turkajak	Kunne gå i land ved strand, gerne med støtte fra pagaj. Kunne tømme kajakken på lavt vand alene.	Frigivelse
Lavt vand, havkajak	Kunne gå i land ved strand, gerne med støtte fra pagaj. Kunne tømme kajakken på lavt vand alene.	Kursus
Bro	Kunne gå op ved bro fra en kajak gerne med støtte fra pagaj. Kunne tømme en kajak fra bro alene.	Frigivelse

Tema	Krav	Prøve
Oprydning af materiel		
Rengøring af kajak mv.	Kunne rengøre kajaker og udrustning <ul style="list-style-type: none"> • kontrol for skader • luger, sæde • vask og tørring • skørt, svømmevest og pagaj Kunne foretage en fejlmelding.	Kursus
Lægge kajak tilbage på hylde	Kunne lægge en kajak korrekt på plads i bådhuset.	Kursus
Lægge udrustning på plads	Placering og anbringelse af skørter, pagajer og svømmeveste.	Kursus
Langtur		
Trailer	Kunne deltage i trailerpakning.	Kursus
Simpel turplanlægning	Kunne disponere personlig udrustning på en dagtur. Have gennemført en dagtur. Kende til turregler: afregning, kajakdisponering, etc.	Kursus
Sikkerhedsbestemmelser mv.		
Sikkerhedsbestemmelser	Kende klubbens sikkerhedsregler med fokus på de dele der beskriver den frigivnes forhold.	Frigivelse
Lov og ret på vandet	Besidde viden svarende til hæftet, som udleveres.	Kursus
Vind og vejr	Besidde viden svarende til hæftet, som udleveres.	Kursus
Kulde	Besidde viden svarende til hæftet, som udleveres.	Kursus
Klubregler og klubliv		
Regelsæt	Kende følgende regelsæt <ul style="list-style-type: none"> • vedtægter • materielregler og -forskrifter • husregler med nøgleordning og kajakpladser. 	Kursus
Aktiviteter	Kende til klubbens aktivitetsmønstre <ul style="list-style-type: none"> • egne roninger • torsdagsroninger, etc ... • de faste ture ... 	Kursus
Kommunikationen i klubben	Kende til <ul style="list-style-type: none"> • websted: A-kalender, interne sider • mail og maillister • RK Nyt • webforum. 	Kursus
Socialt liv	Være orienteret om klubfester og om den uformelle brug af klubhuset.	Kursus