Læringsmål på introkurser

med links til dokumenter (🔗) og videoer (🔗).

Begge typer | Turkajak | Havkajak

Fri: Vises til frigivelse – **IPP 2**: Indgår i IPP 2

Læringsmålene følger IPP 2-normerne for havkajak (🔗) og turkajak (🔗), herunder IPP 2-vejleningen (🔗) til havkajak.

Rungsted Kajakklubs skærpelser og undtagelser fra IPP 2-normen er markeret med kursiv.

Tema	Mål	Fri	IPP 2
	Klargøring		
Påklædning	Kender til hensigtsmæssig påklædning under hensyntagen til vind og vejr. Kender til behovet for ekstratøj		
Udstyr	Kan vælge hensigtsmæssigt udstyr ▪ skørt ▪ svømmevest med fløjte ▪ pagaj	x	
Rokort	Kan udfylde elektronisk rokort	x	
Løfte kajak ud	Kan udtage en kajak korrekt fra bådhuset	x	
Kontrol af kajak	Tjekke ▪ skader ▪ luger ▪ liner ▪ finne/ror ▪ øse/pumpe ▪ sæde ▪ pedaler/fodspark	x	
	Til og fra vandet		
Indstilling	Kan indstille sæde, pedaler/fodspark mv.	x	
Makkerkontrol	Kan foretage en kontrol af makkers båd: luger, vest og skørt.	x	
Alene for turkajak	Kan bære og håndtere en turkajak alene med pagaj.	x	x
To og to for havkajak	Kan løfte kajakken hensigtsmæssigt og skadesforebyggende dvs. med benene og helst sammen med andre.	x	x
Lavt vand (fra strand)	Kan stige kontrolleret ind i og ud af kajakken, så hverken kajak eller natur beskadiges. *Støtte fra pagaj søges undgået.*	x	x
Indstigning ved bro	Kan entre en kajak fra bro uden støtte fra pagaj. *Roeren stiger ned i kajakken ved at tage først det ene og så det andet ben ned i cockpittet for til sidst at sætte sig roligt i sædet.* (🔗 turkajak)	x	
Udstigning ved bro	Kan gå op ved bro fra en kajak uden støtte fra pagaj. Kan tømme en kajak fra bro alene. (🔗 tømning af turkajak)	x	
Lavt vand (på strand)	Kunne gå i land ved strand. Kunne tømme kajakken på lavt vand alene.	x	x
	Roning		
Fremadroning	Kan ro 200 m med god holdning, rytme og overkropsrotation. Er i stand til at ro 50 m i god fart med god retningsstabilitet. *For havkajak: Roeren skal vise så meget overskud, at roeren må antages at kunne ro forsvarligt i vind op til 6-7 m/s (korte afstande op til 10 m/s) og bølger op til 0,5 m.* (🔗 havkajak)	x	x
Standsning	Kan med god fart på kajakken standse den inden for fire tag. (🔗 havkajak)	x	x
Baglænsroning	Kan ro 25 m baglæns med rimelig retningsstabilitet, rimelig overkropsrotation og løbende orientering bagud. (🔗 havkajak)	x	x

Læringsmål på introkurser

med links til dokumenter (🔗) og videoer (🔗).

Begge typer | Turkajak | Havkajak

Fri: Vises til frigivelse – **IPP 2**: Indgår i IPP 2

Tema	Mål	Fri	IPP 2
	Kantning og styretag		
Kantning i havkajak	Kan ro med en rimelig og stabil kantning af kajakken til begge siden. (🔗 havkajak)	x	x
Brug af ror i turkajak	Kan ro i 8-taller ved brug af ror og evt. kantning	x	x
Brug af finne i havkajak	Kender til finnens betydning og brug		
Fejetag	Kan anvende fejetaget med tydelig overkropsrotation. Kan kombinere fejetaget med kantning. (🔗 havkajak)	x	x
360° drejning i turkajak	Kunne dreje kajakken 360° begge veje ved hjælp af skiftevis forlæns og baglæns rotag. Kajakken må kun bevæge sig 1-2 m fremad eller til siden.	x	x
Sidelæns	Kan fra stilstand bevæge kajakken sidelæns over 5 m med rimelig retningsstabilitet og rimelig overkropsrotation. *Kantning bør tilstræbes i havkajak. Teknikken er valgfri til frigivelse, men der undervises i begge teknikker.* (🔗 træktag, 🔗 lodret sculling - havkajak)	x	x
Bagror i havkajak	Kan bruge bagror med begrænset farttab. (🔗 havkajak)		x
Lavt telemarksving i havkajak	Kan foretage et langsomt, stabilt sving ved brug af fejetag, kantning og læning. (🔗 havkajak)		x
	Roning i gruppe		
Visuelle signaler	Kender signaler med pagaj for ▪ start ▪ stop ▪ retning og ▪ samling.		
Brug af fløjte	Som udgangspunkt primært til sikkerhedsbrug: ▪ Opmærksomhedssignal: et langt fløjt - ”se på mig” ▪ Nødsignal: Udtalt brug af fløjte eller tudehorn - ”Jeg behøver hjælp”		
Havnekryds	Kan lede et havnekryds. Indsejlingen til Rungsted Havn krydses midt mellem molespidsen og bøjen.	x	
Roning i gruppe	Kender til makkerroning: afstand og hjælp Kan agere i følgende formationer ▪ Kolonne: forreste samler, bageste hjælper ▪ Festens midtpunkt: ro nær en udpeget. ▪ ”Bred krokodille” ved havnekryds		
	Pause på vandet		
Sculle i turkajak	Kan sculle tilstrækkeligt til kunne holde balance på roligt vand, når kajakken ikke er i fart.	x	
Danne flåde (samling)	Har prøvet at danne flåde.		
	Støttetag		
Sculle i havkajak	Kan med rolige sculling-bevægelser opnå støtte fra bladet, mens kajakken er ude af balance.		x
Lavt støttetag	Kan hindre en kæntring med bagsiden af pagajbladet. *Vigtigt at paddlers box holdes.* (🔗 havkajak)	x	x

Læringsmål på introkurser

med links til dokumenter (⍰) og videoer (⍰).

Begge typer | Turkajak | Havkajak

Fri: Vises til frigivelse – **IPP 2**: Indgår i IPP 2

Tema	Mål	Fri	IPP 2
	Kæntring, vending og redning		
Svømme 600 meter	Kan svømme 600 m i havet i rotøj med svømmevest uden skørt.	x	
Bjærge kajak 10 meter	Kan svømme med en kajak ca. 10 m og tømme den for vand, evt. med hjælp til tømning	x	x
Kæntring	Kan bevare roen og frigøre sig fra kajakken. Holder fast i kajak og pagaj eller får hurtigt kontakt med dem.	x	x
Makkerredning	Kan udføre en makkerredning på dybt vand som både redder og kæntret. Er i stand til at lede redningen. *Redningen skal gennemføres med rimeligt overskud både som redder og svømmer. For turkajak: Svømmeren reddes først. Derefter tømmes med øse. Redderen læner sig ind over svømmerens kajak. For Havkajak: Svømmeren slipper ikke linerne, men trækker sig frem. Mens kajakken tømmes, hænger svømmeren på spidsen af redderens kajak* (⍰ ⍰ turkajak, ⍰ havkajak)	x	x
Selvredning i turkajak	Kunne entre en turkajak. *Selvredning foregår ved at svømme ind til land eller lav dybde og der tømme og entre kajakken. Selvredning på dybt vand er ikke en del af introkurset, men klubben udbyder årligt et kursus i denne selvredning som udløser IPP 2 i turkajak.*		x
Selvredning i havkajak	Kan entre kajakken på dybt vand på egen hånd, evt. ved hjælp af hjælpemidler, f.eks. pagajflyder. *Udføres på dybt vand med rimeligt overskud. I Rungsted Kajakklub bruger vi pagajflyder.* (⍰ havkajak)	x	x
Assisteret grønlændervending	Kan som kæntret rette kajakken op ved hjælp af en anden roers kajak eller pagaj, hvor kontakten hertil kan bevares under hele forløbet. (⍰ havkajak)		x
	Oprydning af materiel		
Rengøring af kajak mv.	Kan rengøre kajakker og udrustning ▪ kontrol for skader ▪ luger, sæde ▪ vask og tørring ▪ skørt, svømmevest og pagaj Kan registrere en skade i klubbens IT-system.		
Lægge kajak tilbage på hylde	Kan lægge en kajak korrekt på plads i bådhuset.		
Lægge udrustning på plads	Placering og anbringelse af skørter, pagajer og svømmeveste.		
	Langtur		
Trailer	Kan deltage i af- og pålæsning af trailer		
Simpel turplanlægning	Kan disponere personlig udrustning på en dagtur. Har gennemført en dagtur. Kender til turregler: afregning, kajakdisponering, etc.		

Læringsmål på introkurser

med links til dokumenter (?) og videoer (?).

Begge typer | Turkajak | Havkajak

Fri: Vises til frigivelse – **IPP 2**: Indgår i IPP 2

Tema	Mål	Fri	IPP 2
	Sikkerhedsbestemmelser mv.		
Sikkerheds-bestemmelser	Kender klubbens sikkerhedsregler med fokus på de dele, der beskriver den frigivnes forhold. (?)	x	
Lov og ret på vandet	Besidde viden svarende til indholdet i "Lov og ret på vandet" (?)		
Vind og vejr	Besidde viden svarende til indholdet i "Vejr og bølger". (?)		
Kulde	Besidde viden svarende til indholdet i "Kulde og beklædning" (?) samt Rungsted Kajakklubs risikovurdering (?)		
Adgang og naturhensyn	Besidder viden svarende til indholdet i " Naturen må gerne betrædes" (?)		x
	Klubregler og klubliv		
Regelsæt	Kender følgende regelsæt ▪ vedtægter (?) ▪ materielregler (?) ▪ husregler (? ?) med nøgleordning (?) og kajakpladser (?).		
Aktiviteter	Kender til klubbens aktivitetsmønstre ▪ egne roninger ▪ fælles roninger ▪ klubture ▪ andre aktiviteter Har overblik over de udviklingsmuligheder (?) der ligger i og uden for klubben.		
Kommunikationen i klubben	Kender til Rungsted Kajakklubs websted (?), herunder ▪ kalender, aktiviteter og tilmelding til disse ▪ login, interne sider og personlige tilpasninger, notifikationer ▪ beskeder, mail og maillister ▪ vejrudsigter ▪ formalia som kontingentopkrævning ▪ MemberLink-app'en.		
Socialt liv	Er orienteret om klubkultur, fællesspisninger, hus- og materieldag, klubfester og den uformelle brug af klubhuset.		