Bilag til Rungsted Kajakklubs sikkerhedsbestemmelser: Krav og normer til frigivelser

Version 1.0 - 22/03-2021

Dette er et første forsøg på at beskrive forudsætningerne for at Rungsted Kajakklubs Sikkerhedsudvalg kan frigive, vinterfrigive og solofrigive klubbens roere. Dokumentet skal ses som et bilag til klubbens sikkerhedsbestemmelser.

Frigivelse

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

- være fyldt 15 år,
- have gennemført klubbens svømmeprøve medmindre 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.

Generelt svarer niveauet for frigivelsen i Rungsted Kajakklub til DKFs IPP2 norm, hvor vi dog forventer et lidt højere niveau ift effektivitet i fremadroning og ved redningerne.

Ved frigivelsesprøven i *turkajak* og *havkajak* 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.[1] 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 m/s modvind,
- ro kontrolleret baglæns ca. 25 m,
- dreje og styre kajakken i fart vha. fejetag (og brug af ror eller kantning),
- dreje kajakken på stedet begge veje,
- flytte kajakken sideværts,
- forebygge kæntring vha. lave støttetag,
- gennemføre en makker-redning med rimeligt overskud, både som svømmer og som redder.

Ved frigivelsesprøven i *havkajak* skal roeren herudover kunne gennemføre en selvredning på dybt vand med et rimeligt overskud vise.

Ikke alle krav kan testes ved frigivelsesprøven. Chef-instruktørerne forventes derfor kun at indstille roere til frigivelse, hvis chef-instruktøren har en rimelig forventning om, at den enkelte roer vil kunne klare kravene.

For at blive frigivet i *surfski* skal roeren være frigivet i hav- eller 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

[1] Generelt er kravene til sikker roning ift bølger lavere for turkajak end for havkajak.

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.[2]

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

[2] I turkajak vil selvredningen typisk bestå i at svømme kajakken ind på lavt vand, og her tømme og entre kajakken.

- 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 DKFs IPP4 eller BCUs SKL (4*), dog skal man som hovedregel have gennemgået solo-forløbet for at fungere som roleder i Rungsted Kajakklub.

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.