

## Børn og unge

Formål:

U1: Kom og ha' det sjovt på vandet: Stå op og padle, spille 'smørklat', bruge rutsjebanen osv.

Type	Timer	Kr.	Forudsætninger	Periode
U1. Ungdom	6	150 )	Alder: Fra 12 år. Maj-juni og aug.-sep. Instruktør: Bodil Christensen	Fre. 3.8, 24.8 & 21.9.

\*) Prisen er excl. medlemskontingent (100 kr. pr. år).

## Basiskontingent incl. medlemsskab

Gruppe	Alder	Passiv	Basiskontingent. Kr. pr. sæson		Kr./sæson. Kajakhotel
			Klubkajak	Egen kajak	
Børn	Under 15 år	100	100+150=250	100+75=175	150
Unge	15-17 år	100	100+300=400	100+150=250	150
Voksne	18-24 år	100	100+450=550	100+225=325	150
	Over 24 år	150	150+450=600	150+225=375	150

Kontingenter er inkl. foreningsmedlemsskab pr. år. - Op til 24 år: 100 kr. Over 24 år: 150 kr.  
Basiskontingent giver ret til at ro i klubbens kajaker under iagttagelse af klubbens regler.

## Eget udstyr

Vi anbefaler at du som minimum har en våddragt og en rojakke. Butikkerne sælger "begyndersæt" fra ca. 1600 kr. En våddragt kan dog købes væsentlig billigere f.eks. i Harald Nyborg.

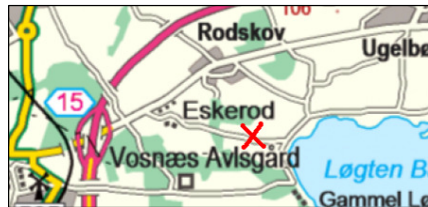
## Kontakt

Rodskov Havkajak. -  
Klubhus: Kaløvej 81, Havhuse.  
<http://RodskovEskerod.mono.net>

Jørgen H. Tscherning (Kasserer)  
tscherning@gmail.com - Tlf.: 3021 4700.

Christian E. Christensen  
cecerte@gmail.com - Tlf.: 3092 1719

Rodskov Havkajak er en del af Rodskov Gymnastikforening.



**OK**

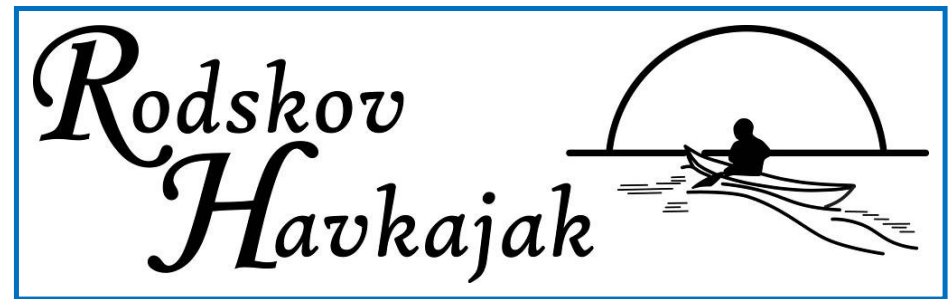
Klubbens  
sponsor

Stander hejsning / -  
strygning

Vi fejrer sæsonstart og sæsonslut.  
Reserver lørdag den 3.11



29.6.2012, V28, cec/jht



Når du vil ro havkajak, er det vigtigt at lære at gøre det rigtigt. Lige så vigtigt er det at lære om sikkerhed, om hvordan du redder dig selv og en makker i tilfælde af du vælter. Det giver tryghed og ro når du er på vandet og så er der lagt op til nogle fantastiske oplevelser.

I denne folder kan du læse lidt om

- Rodskov Havkajak
- hvad det kræver for at komme i gang
- hvad det koster
- hvor du kan få mere at vide

Vi glæder os til at se dig!



<http://rodskoveskerod.mono.net>

## Klubbens regler

Du er friroet i Rødskov Havkajak når du:

- Har bestået prøven Havkajakroer-1
- Har været med på 5 træningsture á ca. 4 timer

Du får derefter udleveret nøgle til klubbens faciliteter og kajaker, og kan frit benytte klubbens kajaker i perioden 1.5 til 1.11. Selvfølgelig under hensyntagen til klubbens bestemmelser om sikkerhed - og regler i øvrigt.

Frironingsprøve (Licensfornyelse) skal gentages hvert år senest 1.7.

## Krav ved frironingsprøven (Havkajakroer-1)

### Teknik:

Teknikker som må kunne vises og beherskes på uroligt vand svarende til vind på 4-8 m/sek.

1. Svømmefærdigheder. Svømme 400 m. i åbent vand eller 600 m. i svømmehal.
2. Ud- og indstigning i kajak ved kyst og bro.
3. Ro teknik: Kendskab til alm. ro teknik, lavt støttetag, styretag, sideforflytning
4. Tømning af vandfyldt kajak på lavt vand.
5. Svømme 50 m. med kajak
6. Selvredning med entring efter kæntring (Pagaj og pagajflyder)
7. Dobbeltmakkerredning; 2 gange så begge roere skiftevis prøver at være 1. mand i båden (indeholder makkerredning hvor der lægges vægt på, at redderen har fuld kontrol over makkerens kajak og tydeligt kommanderer den væltede makker).
8. Bugsering af anden kajak

### Teori:

Kendskab til nedenstående temaer med henblik på tur langs kysten i Danmark

9. Udstyr (kajak, beklædning og personligt sikkerhedsudstyr)
10. Vejvalg og grundlæggende navigation
11. Vind og vejr, bølger mm.
12. Risikomomenter ved havkajakroning.
13. Førstehjælp og kuldeskader.
14. Færdselsregler på vandet
15. Søsportens Sikkerhedsråds relevante foldere

## Træningsture

For kursister er der træningsture med instruktør mandag (juli-august-sept.) og torsdag (august). Juli 18-22, august 17.30-21.30. sept. 17-21 (undtaget helligdage). Alle medlemmer kan deltage på disse ture.

## Klubture

Klubture uden instruktør hver onsdag 18-22. Kun for friroede.


## Reservation og andre aktiviteter

Du skal selv reservere en kajak til træningsture og klubture. Reservation på <http://rhk.webbooking.dk>. På samme side opslås aktiviteter/arrangementer (du kan også selv som medlem udbyde aktiviteter)



## Kurser 2012: Havkajakroer-1 og -2, 1.hjælp

**Roer-1.** At blive friroet første gang (aldrig før friroet). **Roer-2:** At opnå yderligere kompetencer og dermed rettigheder. Se vores hjemmeside. DGI's regler for havkajakroer-1 og -2 følges.

	Type	Timer	Kr.	Forudsætninger	Periode
<b>C1</b>	<b>Roer-1</b>	Kursus 16 tim. + Træning 20 tim. = I alt 36 timer.	800 *)	Intensivt frironingshold over en weekend. Kræver god kondition og udholdenhed. Begge dage 8.00-16.00.	Ikke planlagt
<b>C2 aug.-sep.</b>				Frironingshold, hvor man går roligt fremad. Der øves fire gange.	<b>Tir.</b> 17.30. <b>Start</b> 14.8 <b>Prøve 4.9.</b>
<b>B1 aug.</b>	<b>Roer-2</b>	16 tim.	600 *)	Roer-1 licens. Dokumentation for 75 km's roning inden for de sidste 12 mdr. & 6 timers kursus i 1. hjælp.	<b>Lør.-søn.</b> 11-12.8: 8.00-16.00. <b>Prøve 30.8</b>
<b>D</b>	<b>Licensfornyelse</b>	6 tim.	200 *)	Alle med nøgle, aflægger prøve hvert år.	Ikke planlagt
<b>A1. 1. hjælp</b>		6 tim. Grundkursus	450 **)	Ingen forudsætninger. Kursusbeskrivelse: Se hjemmesiden.	<b>Man.+tor.</b> 19-22. 6.8+9.8.
<b>A2 1. Hjælp</b>		12 tim. Videregå.	900 **)	Ingen forudsætninger. Kursusbeskrivelse: Se hjemmesiden.	<b>Fre.</b> 17-22 & <b>Lør.</b> 8-18. 28.9-29.9.
<b>A3 1. Hjælp</b>		6 tim. Bevisfornyelse.	225 **)	Fornyelse af 6 og 12-timers bevis max. 3 år gammelt, regnet fra bevisdato. Kursusbeskrivelse: Se hjemmesiden.	Ikke planlagt

\*) \*\*) Halv pris på kursusgebyret, hvis du ikke er fyldt 18 år!

\*) Plus basiskontingent (se bagsiden). - \*\*) Plus medlemskontingent.

## Skematisk oversigt over kurser og licensfornyelser

Status	Nybegynder (C-kurser)	Let øvet (B-kurser)	Hvert år (licensfornyelse)
<b>Krav</b>	Svømning 400m hav/ 600m sv.hal	Havkajakroer - 1 6 timer 1. hjælp + 75 km roning	Svømning 400m hav/ 600m sv.hal
<b>Kursus</b>	Havkajakroer - 1 "frironing kursus"	Havkajakroer - 2	Genfrironing Teknikdel pkt 6. & 7.
<b>Prøve</b>	Prøve	Prøve	Prøve
	5 træningsture á ca 4 timer	Tilladelse til at ro uden for lokalt farvand	Kun bestået prøve giver ret til at beholde nøgle
	<b>Nøgle til klubben</b>		