Protokol for frigivelse 2022

Navn: _____

Her skal du notere din udvikling og følge med i, om du kan hvad man skal kunne, for at kunne færdes sikkert på vandet og blive frigivet.

Udfyld efter hver træning:
Instruktørens initialer, dato og hvilke discipliner, du har arbejdet med, og hvordan træningen gik.

Hvordan gik det?
Ikke helt forstået 1
Nogenlunde når forberedt 2
Sikker når forberedt 3
Sikker uden forberedelse 4
Automatiseret reaktion 5

Få instruktørens initialer i "Kan det", når du behersker disciplinen i lidt vind og bølger. Hold det ved lige og øv mere!

Redninger kan ikke øves for lidt, så dem øver vi på alle træningsdage!

Eksamen
Nogle gange i løbet af sæsonen finder vi nogle datoer og afholder "eksamen", hvor vi gennemgår alle øvelserne igen. Vi sætter datoen, når både du og instruktørerne mener disciplinerne beherskes.

De efterfølgende mandage og torsdage ror vi ud og får nogle kilometer i armene. Vi øver og bruger selvfølgelig også teknikkerne på disse ture.

Instruktørerne udfylder dit frigivelsesbevis, når du har bestået alle diciplinerne og roet sammenlagt 75 km.

																					Kan det
Instruktør:																					
Dato:																					
Håndtere kajakken på land. Ergonomisk løft. Tage kajak ud og lægge kajak på plads.																					
Ind og udstigning fra bro																					
Ind og udstigning fra strand																					
Effektiv fremadroning God fremdrift med kropsrotation, stabil balance. 50 m lige ud i god fart. Styring og manøvrering.																					
Stoptag Forlæns / baglæns. Ved marchfart: tydeligt retningsskift efter højest 4 tag.																					
Kæntring og redning Makkerredning med spraydeck.																					
Selvredning																					
Baglænsroning 25 m ligeud med tydelig kropsrotation.																					
360º rotation på stedet Fejetag med kropsrotation (og kantning).																					
Sideforflytning Med træktag.																					
Sideforflytning Med ottetalstag.																					
Bagror																					
Forror																					
Lavt støttetag																					
Højt støttetag																					
Sculling Med kroppens vægt på pagajen.																					
Telemarksving Fejetag, hvorefter man læner sig ud på bladet i et stabilt kantet sving.																					
Redning, to mand i vandet																					
Kompenserende roning Finne, kantning, assymetrisk rotag.																					
Bugsering med reb																					
Kontaktbugsering																					
Roning i 8-tal Med fejetag og kantning.																					
Eskimoredning																					