



Nappedam Kajak

VÅDBOG

Version 5. marts 2011

Manual til instruktion af begyndere i Nappedam Kajak

Dette hæfte kan både benyttes af instruktører og roere i begynderundervisningen.

Kravene, der senere skal aflægges prøve i, er indbygget i manualen. I manualen er der medtaget praktiske råd, forklaringer og ergonomiske tips, som alt sammen lægger op til en rutineret, skadesforebyggende og sikker roning på vandet.

Øvelserne udføres sikrest, når roerne er varmet op, og musklerne er klar til de krævende tag.

Modul 1



Tilpasning af kajakken og sikkerhedsudstyr

1. Pedaler (og fødder) skal sidde, så du har let bøjede ben og lårkontakt med kajakken.
2. Lårkontakt med lårstøtterne så du kan kontrollere kajakken ved at kippe med hoften.
3. Hoftekontakt til siderne så du ikke skrider rundt i sædet og mister kontakten.
4. Lændestøtte så du kan slappe af på længere ture. Du skal sidde rank eller lettere foroverbøjet.
5. Gennemgang af almindeligt sikkerhedsudstyr.

Løft og isætning - ind og ud

1. Du skal lære hensigtsmæssig og skadesforebyggende løfteteknik ved at bruge benene.
2. Du skal kunne vurdere stedets strømforhold, bølger, vindretning og lignende.
3. Du skal have pagajen hos dig og eventuelt bruge den som støtte ved indstigningen.
4. Skørt monteres så stroppen stikker ud foran og let kan nås med en eller to hænder.

Obs: Vægtfordeling

Vandtilvænning / wet-exit

1. Du skal vise at du er 'afklaret' med at falde i vandet.
2. Du skal kunne komme ud af kajakken mens den ligger i vandet med bunden op. Skørtets håndtag skal kunne findes med lukkede øjne.

Simpel kæntring - tæt på land

1. Efter kæntring skal du udløse skørt og komme op til overfladen - og umiddelbart sikre dig pagaj og kajak (helst op med begge dele i hænderne).
2. Bevar ro og overblik (få fat i pagaj og kajak, hvis du ikke allerede har det).
3. Svøm ind til land (ca. 10-20 meter) og tøm kajakken på bredden.



Makkerredning

Du skal foretage en kontrolleret, sikker og overbevisende redning på dybt vand, hvor du redder din makker op, så I kan ro videre.

1. Få kontakt til din makker og grib stævnen på den kæntrede kajak og fastgør din pagaj under dine forreste dækslinjer og elastikkerne foran cockpittet.
2. Bed om din makkers pagaj og fastgør den på samme måde.
3. Bed din makker om at søge ud til stævnen af din kajak og holde fast. Han skal bevæge sig langs kajakkernes dækslinjer.
4. Vend den kæntrede kajak på ret køl og træk den op over dit eget cockpit. Vend den derefter med bunden op, så vandet løber ud.
5. Placer din makkers kajak langs med din egen, men vendt i modsat retning. Hold godt fast i kajakken, så den stabiliseres.
6. Den kæntrede roer gives besked om at bevæge sig langs dækslinjerne på ydersiden af sin egen kajak.
7. Den kæntrede "svømmer" op på bagdækket af sin kajak og ligger på maven med hovedet mod agter. Herefter bevæger han sig fladt liggende ned i cockpittet og vender sig rundt med ansigtet mod redderen.
8. Redderen fastholder sit greb, indtil den kæntrede har sat skørt på, fået sin pagaj og er klar til videre færd.

Modul 2



Fremadroning

1. Rank eller let foroverbøjet holdning.
2. Konstant, afslappet og rytmisk roning med synlig rotation i overkroppen. Det er ikke armkræfterne, der trækker alene, men de samlede muskelgrupper i ryg, mave og skuldre.
3. Træk med nederste arm og skub med øverste.
4. Du kan ro med lave tag eller med hænderne i ansigtshøjde.
5. Armene er strakte i trækket, og hænderne må ikke knuge.
6. Benene arbejder med tryk på pedalerne for at give fremdrift og modvirke krampe (venepumpe).
7. Fremadroningen kan deles op i fire faser: Isætning, træk, afslutning og pause.
8. Du skal kunne ro 200 meter i god fart og samtidig demonstrere præcision i styring og manøvrering.
9. Du skal vise at du kan ro en kajak 'halv fyldt' med vand over 50 meter.

Obs: Rytme, rotation, arme, hænder, ben. Fire faser: Isætning, træk, afslutning og pause.



Baglæns roning og stoptag

1. Du skal demonstrere kontrolleret og rimeligt nøjagtig baglænsroning over en distance på 25 meter mod et fast punkt.
2. Roningen gennemføres med tryksiden af pagajen.
3. Mens du ror baglæns skal orientere dig over skulderen og via kropsrotationen have kraft nok til at ro baglæns.
4. Med god fart på kajakken skal du med højst fire tag demonstrere en opbremsning.



Rundtag / fejjetag / drejetag

1. Kajakken skal drejes 360 grader med forlæns rundtagtag på den ene side og baglæns rundtag på den anden side.
2. Trækket udføres med strakt arm og kropsrotation, og "skubbet" med kropsrotation til modsatte side.
3. Vending skal udføres begge veje rundt og gerne med lidt kantning.

Obs: Cirkel 360 grader, Kropsrotation, Kantning

Modul 3



Sideforflytning

Træktag

1. Du skal flytte kajakken sidelæns og samtidig bevare kajakken vinkelret på bevægelsesretningen.
2. Pagajen skal forblive under vandet under hele sideforflytningen.
3. Den øverste hånd skal være i øjenhøjde, og albuen på den øverste arm skal vende nedad mod maven.
4. Effektiv kropsrotation skal være synlig.
5. Den underste arm skal være næsten udstrakt ved tagets begyndelse. Den øverste hånd fungerer som omdrejningspunkt for taget.



Ottetalstag

1. Overkroppen skal være roteret mod rælingen, så du også kan se, hvad du laver.
2. Pagajskafte skal være næsten lodret, og træksiden side af pagajen skal vende ind mod kajakken og være placeret lidt nede i vandet.
3. Øverste hånd er blot en løs holder for nederste hånds bevægelser.

Lavt støttetag - for at undgå kæntring

1. Du skal demonstrere lave støttetag på begge sider med kajakken ude af balance.
2. Et kraftigt tryk på pagajen assisteret af et hoftekip skal demonstreres.

Obs: Tryk nedad med albuer ind til kroppen. Hoftekip. Hoved op sidst.



Kantning

1. Du skal demonstrere at du kan justere kursen ved at kante kajakken.
2. Med god fart skal du kunne glide gennem vandet og vise at du kan justere kursen ved at kante kajakken til henholdsvis højre og venstre side.
3. Du skal kunne ro og kante kajakken samtidig, for at holde fart i kajakken samtidig med at den drejes.
4. I kombination med rundtag/drejetag, skal du kante kajakken, så den hurtigere drejer rundt.

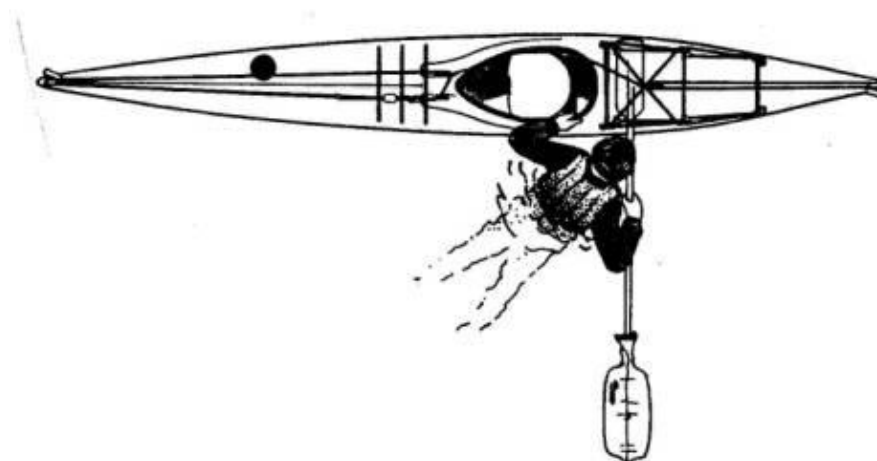
Obs: Vægt på balder, knæ og ben arbejder, overkrop i c-form, hoved i forlængelse af rygrad.



Selvredning

Du skal på maksimalt 5 minutter kunne foretage en kontrolleret, sikker og overbevisende selvredning på dybt vand uden hjælp fra instruktør. Pagajflyder skal anvendes.

1. Simpel kæntring – få kontrol over dit udstyr.
2. Bring kajak på ret køl, påsæt pagajflyder med ben i cockpit.
3. Hold pagajen fast på cockpitkarmen og ”svøm” op på bagdækket, så du hviler med hele overkroppen.
4. Krog nærmeste ankel over pagajskafte.
5. Krog næste ankel over pagajskafte, mens du anbringer første ben i cockpitet.
6. Den bageste (frie) hånd anbringes på pagajskafte, og det andet ben svinges ind i cockpitet.
7. Skyd dig fladt liggende på maven ned i cockpitet.
8. Løft skørt op på ryggen og vend dig rundt i siddende stilling med ansigtet mod pagajflyderen. Bevar under hele manøvren vægten på flyderen.
9. Med den ene hånd på pagaj og flyder lænses du kajakken med pumpen mellem knæene.
10. Sæt skørt på og afmonter flyder.





Dobbelt makkerredning

Du skal sammen med en makker vise, at i kan rede hinanden i en situation hvor i begge er faldet i vandet og inden andre kan hjælpe med makkerredninger.

1. Få kontakt med hinanden og hold fat i grejet.
2. Vend den ene kajak om og lad den anden kajak forblive med bunden opad.
3. Skub den første kajak ud, så stævnen står vinkelret ind midt på nummer 2 kajak, som ligger med bunden i vejret.
4. Træk kajak 1 op over nummer 2 kajak. Vend den og tøm den for vand.
5. Placer den tømte kajak parallelt med nummer 2. Nummer 2 roer holder fast i dækslinerne på den første kajak, mens roer 1 kravler op fra den modsatte side. Der holdes fast indtil den første roer er helt oppe og har skørt på.
6. Herfra udføres en almindelig makkerredning.

Modul 4



Bagror

1. Kajakken skal bringes op i høj fart og derefter styres i en lige linje gennem en snæver åbning ved brug af pagajen som ror.
2. Hvis prøven finder sted i en kajak med ror, skal roeren kunne redegøre for rorets funktion. Kajakken skal bringes op i høj fart og styres mod et fast punkt i en lige linje.

Obs: Pagajvinkel, styring (ikke bremsning), surf, bølger, kropsrotation.

Telemarkssving

1. Kajakken skal drejes og vendes i fremdrift.
2. Svinget skal indledes med et kort, effektivt rundtag på den modsatte side.
3. Derefter læner roeren sig ind i svinget. Pagajen holdes som i et lavt støttetag på højde eller lige foran hoften og så parallelt med vandoverfladen som muligt. Tryksiden af pagajen hviler/skøjter på vandet.

Obs: Læn dig ud, kantning, pagajvinkel, pas på albue og skulder.

Bugsering af trætrøer

Du skal vise at du kan trække en trætrø eller syg roer over 200 meter.

1. Linen skal monteres i spidsen af den trætte roers kajak med knude eller carabinhage.
2. Den anden roer eller dig selv skal kunne udløse linen, hvis der pludselig opstår en situation hvor i skal adskilles.



Herover: Sculling, som der kan arbejdes videre med efter kurset.

Herunder: Stemningsbillede fra Kalø Vig



Efter introduktionskurset

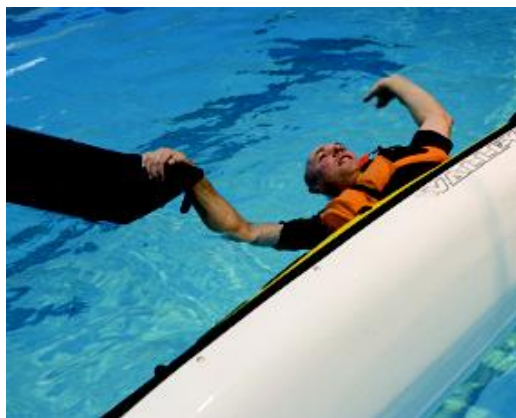
Når en roer er friroet, skal/kan der bygges videre på de kundskaber der er lært.

Bemærk, at disse punkter **ikke** indgår i kravene til fri-roning og dermed heller ikke fri-roningsprøven.

Eskimoredning

Du skal demonstrere en eskimoredning med bunden i vejret, mens du holder fast i redderens stævn eller med din pagaj hjælper makkeren op. Der findes tre varianter af eskimoredningen:

- H-redning (hvor de to kajakker ligger parallelt)
- Stævn-redning (T-redning)
- Parallel stævnredning



Ved eskimoredninger klappes på bunden af kajakken når man vælter, for at signalere at man ønsker at lave en eskimoredning.

Højt støttetag

Det høje støttetag er et kraftfuldt tag, som kan modvirke en begyndende kæntring.

Sculling

- Roeren ligger med kroppen i vandoverfladen.
- Pagajen holdes næsten vandret med tryksiden mod vandoverfladen. Pagajen føres langsomt frem og tilbage på vandoverfladen, mens vinklingen sørger for opdriften. Armene er bøjet naturligt.

Frorør

Kajakken kan hurtig drejes ved at vinkle pagajen skråt forud. Drejning er kraftfuld og skal udføres med forsigtighed.

Hårdtvejs-/stormredning

I hårdt vejr kan almindelig makkerredning ikke udføres. Her er der brug for en cowboy-redning, hvor den væltede kajak tømmes for vand og placeres på fordækket af den anden kajak. Mens kajakken ligger på fordækket kravler den væltede roer op i den, monterer skørt og fra fordækket skubbes ud i vandet.

Rul

Bedre kendt som grønlændervending. Der findes et utal af teknikker og de fleste kan lære at rulle med en eller flere af disse metoder. Udfordringen er at finde den teknik, der passer til den enkelte roer.