



Frironingskursus 2026

Velkommen i Nappedam Kajak, vi glæder os til at møde dig som et nyt medlem og en kommende ro-kammerat.

Nappedam Kajak afholder kursus for nye medlemmer i 2026.

Som nyt medlem skal du **friroes**. Dette betyder, at du skal tilegne dig viden og erfaring, så du kan "ro frit".

Derfor tilbyder vi dig et kursus, hvor du får viden og erfaring til at kunne ro i roligt vand nær kysten. Herfra starter du i klubben og kan deltage i fx roaftener og i nogle af de lettere ture. At blive en habil kajakroer kræver mange kilometers erfaring, og derfor har vi også et krav om, at du skal ro 50 kilometer, inden du får en nøgle til klubhuset og derefter kan ro selv. Dette kalder vi: **nøglefriroet**.

Kurset er DGIs Egenfærdighed A. Dette er et begynderkursus, som ikke kræver, at du går til en prøve. Hvis klubbens instruktører skønner, at du har de basale færdigheder, så får du beviset udleveret.

Klubben har dog en **årlig prøve** for alle medlemmer. Her skal man vise, at man kan lave sine redninger. Dette er en forudsætning for at kunne være aktiv roer i Nappedam Kajak. Du får mulighed for at øve disse redningsøvelser på dit kursus. Vi slutter kurset med at lave redningsøvelserne og du får dit kryds og er klar til at ro.

Da du nu er medlem af klubben og bruger klubbens materiel eller starter din tur fra Nappedam, så er du også underlagt klubbens sikkerhedsregler. Det betyder at du skal bære vest, når du ror; at du skal kunne redde dig selv, hvis du vælter og er alene; og at du skal kunne redde en makker, der vælter i vandet.

Bemærk, at medlemskab af Nappedam Kajak forudsætter, at nye medlemmer kan svømme 200 meter. Der aflægges svømmeprøve i havet ifm. frironingskurset.

Er du allerede friroet fra en anden kajakklub, så kontakt roudvalget for nærmere information

Årets Kursus

1. Der vil være vandtilvænning i Hornslet svømmehal lørdag d. 2. maj kl. 9.00 – 12.00.
2. 1. kursusdag i havet: onsdag den 6/5 kl. 17-21. Mødetid kl. 17.
3. 2. kursusdag :onsdag den 20/5. Klar omklædt kl. 17.

4. 3. kursusdag: onsdag den 27/5. klar omklædt kl. 17.
5. 4. kursusdag: onsdag den 3/6. klar omklædt kl. 17. Efter kurset vil der være en frironingsfest for alle klubbens medlemmer.
6. Overnatningstur: 12/6 kl. 16 til 13/6 kl. 12. (ekstra tilbud)

Overnatningsturen er et tilbud, hvor man lærer at pakke en kajak, sover i telt, laver mad på trangia/bål. Her får du roet nogle flere km i beskyttet farvand.

Ro-log

I kajakhallen har vi en PC. Her skal man indskrive sig, hver gang man ror, og igen notere, når man kommer tilbage. Dette er vores **rolog**. Den tæller dine roede kilometer.

Hvis du har lyst til at komme i gang med at ro lidt flere km, end vi når på kurset, er du velkommen på klubbens almindelige ro aftener: tirsdag og torsdag.

Undervisere

Birger Holmgaard og Jens Lyngø er kursusledere. Praktiske spørgsmål rettes til Birger:

Birgerholmjo@gmail.com eller tlf: 25601780

Kurset assisteres endvidere af klubbens øvrige instruktører. Se dem alle på hjemmesiden her: Instruktører roudvalget (<http://nappedamkajak.dk/Udvalg>).

Påklædning

Vandet er koldt om foråret, og der er indlagt øvelser i vandet på hver kursusaften. Vi planlægger at lægge øvelserne, så det foregår sidst på en kursus aften. Det er en forudsætning for at deltage på kurset, at man på havet, som minimum bruger neopren våddragt sammen med en vindtæt jakke – evt. med en uldtrøje under (anbefales). Et regnslag er en rigtig god til at holde vind ude ved pauser på land, da vind er den mest afkølede faktor. Det kan anbefales at medbringe hue og vanter og ekstra tøj på kolde aftener.

Vi anbefaler, at du køber din egen våddragt, som så vil passe 100% til dig. Våddragter kan købes i kajakbutikker og ofte også i andre butikker som f.eks. Netto, Aldi mv. Dragten skal sidde tæt, og må ikke være for stor.

Neoprensko vil også være rigtig godt; eventuelt også et par tykke uldsokker, dette er dog ikke et krav. Instruktørerne står selvfølgelig til rådighed for vejledning.

Fravær

Kursusindholdet er baseret på at alle moduler skal gennemføres. Uundgåeligt fravær bedes tidligst muligt meddelt til din kursusleder. Så finder vi en løsning.

Tidspunkter

Tilmelding til kurserne forudsætter medlemskab af Nappedam Kajak. Når vi har registreret din betaling vil du få en kvittering og bekræftelse på at du er på holdet. Du vil på "Frironings intra" kunne se din deltagelse.

Fremmødetidspunkt første kursusdag er kl. 17. Herefter finder vi våddragter, grej og klæder om.

De følgende kursusaftrner forventer vi, at du er påklædt og klar, når kurset starter. Mød op i god tid så der er tid til omklædning og hente grej. Du skal regne med en halv time. Der er flere gode råd til kursisterne på hjemmesiden under "Ture og kurser - Frironing".

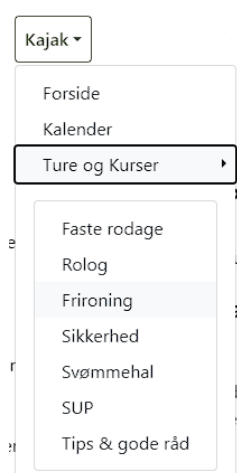
Øvrige Informationer

Ca. 1 uge inden kursusaftrnen vil du få en mail med praktiske informationer om det næste modul.

Inden kurset er du velkommen til at studere:

- Vådbog med øvelser

Alle Informationer om frironing har vi samlet på vores hjemmeside, som du kan finde under



Venlig hilsen

Nappedam Kajak, Roudvalget