



Standarder for teknik- og egenfærdighedsniveauet:

EPP 3 (Havkajak) ”Havkajak Fortsætter”

Udarbejdet af
Dansk Kano og Kajak Forbund

1. udgave, januar 2007 - www.europaddlepass.dk

På www.europaddlepass.dk findes de nyeste og opdaterede udgaver af EPP-Standarderne

EPP 3 (Havkajak)

”Havkajak Fortsætter”

Formål

Udvide sikker roning på havet, i vindstyrker på op til 4-6 m/sek. som deltager i en gruppe under ledelse. Være i stand til at vurdere forholdene, assistere ved makkerredninger og videreudvikle egenfærdigheder. Roere på niveau 3 har opnået et vist erfaringsniveau og er således ikke længere at betragte som begyndere. Niveautet består med prøve.

Indhold/pensum

TEKNISKE RETNINGSLINIER

Isætning

Roeren skal vise isætning og entring af kajakken i overensstemmelse med de givne vejr-og kystforhold

Effektiv roteknik, fremad og baglæns

Censor vil se efter:

- Korrekt dynamisk siddestilling/kropsholdning.
- Korrekt isætning og afslutning af rotaget.
- Evnen til at ro lige ud.
- Tilstrækkelig kraft i taget til at ro mod vind og strøm.
- Krotsrotation.
- Korrekt greb (bredde) på pagajen.

Kajakken drejes 360 grader

Censor vil se efter:

- Drejning af kajakken i begge retninger med brug af hhv. forlæns og baglæns fejtag (rundtag).
- Pagajbladet akkurat dækket af vand, hele armens længde udnyttes, albuen let bøjet.
- Pagajen trækkes godt tilbage mod agterenden af kajakken, mens den forreste arm roterer hen over fordækket.
- Synlig kropsrotation for at sætte pagajen i vandet ved bagenden (agterenden og kajakken).
- Hvis kajakken er udstyret med ror, skal den drejes i begge retninger, mens der kun styres med roret.

Nødstop

Med maksimalt 4 rotag skal kajakken stoppes og skifte retning fra hhv. fremad- og baglænsroning.

Sideforflytning med træktag til begge sider

Øverste hånd holdes i øjenhøjde med albue pegende nedad mod maven, skaftet holdes stejlt og pagajen stikkes dybt i vandet. Kajakken skal holde retningen parallelt med bevægelsesretningen til begge sider. Sideforflytningen skal demonstreres i forhold til fast punkt på land.

Høje og lave støttetag

Skal udføres til begge sider. Ved de høje støttetag skal vandet nå til hoften, efterfulgt af et markant hoftekip for at bringe kajakken på ret køl. Hvis bølgeforskelene ikke er til det, skal roeren ro kraftigt fremad og derefter lade pagajen glide fladt på overfladen i en ret vinkel til kajakken. Ved de høje støttetag skal vandet nå op til taljen ved tagets begyndelse.

Bagror (agterror)

Pagajbladet sættes i vandet godt tilbage mod agter med pagajen nærmest parallelt med kajakken. Roeren skal være i stand til at ro i en lige linie i medvind og mindre medbølger, udelukkende med brug af bagror (agterror) ved kajakkens ene side.

Landing

Ro kajakken i land ved kysten både forlæns, sidelæns og baglæns (kun forlæns hvis kajakken har ror).

Dette er en kontrolleret landing, altså ikke en 'surf landing'.

Manøvrering i bølger

Roeren skal være i stand til både at ro i modsø og medsø samt med bølgerne kommende fra siden (sidesø).

Manøvrering i mindre brænding og bølger

Roeren skal være i stand til at isætte kajakken i mindre brænding og bølger for således at kunne ro sikkert på tur samt foretage udstigning i mindre bølger (max. 1 m).

SIKKERHEDSRETNINGSLINJER

Kæntring og redning

1. Roeren skal udføre en sikker kæntringsøvelse, efterfulgt af en makkerredning på dybt vand. Roeren i kajakken skal tage kommandoen over redningen, hvorefter der byttes roller, så den der reddede efterfølgende skal fungere som den der skal redes. Kæntringen skal udføres som et 'uheld' dvs. med spraydeck (cockpitovertræk) på – kæntringen foretages enten under roning eller i forbindelse med sculling/støttetag.

Rul

1. Roeren skal kunne forevise et rul, under de forhold prøven afholdes under. Det er tilladt at gøre sig klar (set-up) inden rullet, der kun skal udføres til den ene side.

Redning med bugsering

1. Roeren skal have kendskab til forskellige former for bugsering og bruge udstyret hensigtsmæssigt. Roeren skal både udføre en redning og agere 'offer' i en redningsaktion

Knob

1. Bind følgende knob og demonstrer og forklar deres brug:
 - Pælestik
 - Ottetalsknob

- Dobbelt halvstik
- Råbåndsknob

Kortlæsning / navigation

1. Roeren skal være i stand til at udpege steder på et kort, genkende signaturer samt bruge et kompas og kunne følge en kompaskurs.

UDRUSTNING

Nedenstående udstyr skal fremvises i både egnet og ordentlig stand til brug under kurset. Det er roerens ansvar at møde op med det krævede udstyr.

Kajak og pagaj

Kajakker skal være udrustet med håndtag (toggels) til redningsaktioner, så fingrene ikke kommer i klemme. Sikkerhedsliner og/eller fangliner (hvis anbragt) skal være stramme og må ikke kunne løsne sig under redninger. I kajakker uden skot skal opdriftsmidler være fæstet forsvarligt og udfylde al disponibel plads uden for cockpittet. Vandtætte skot betragtes som tilstrækkelig opdrift i havkajakker.

Personlig beklædning

Den personlige beklædning skal være tilpasset de forventede forhold og inkludere vind- og vandtæt overtøj.

Opdriftsmidler, hovedbeklædning og spraydeck (cockpitovertræk)

En CE-godkendt svømmevest på min. 50N opdrift skal anvendes, men kan erstattes af en oppustelig redningsvest. Ang. sidstnævnte skal roeren være klar over, under hvilke vejrforhold den skal pustes op, og demonstrere, hvordan det gøres samt hvordan luften lukkes ud igen. Det anbefales at bære hjelm langs klippekyster. Fornuftig hovedbeklædning (fx en hue) bør medbringes når vejrforholdene er til det. Spraydeck'et (cockpitovertrækket) skal være forsynet med en effektiv sikkerhedsstrop.

Enkel førstehjælpkasse og reparationsudstyr

Førstehjælpkassen skal svare til det fornødne kendskab til førstehjælp, beskrevet under teoriafsnittet. Reparationsudstyret skal tilpasses den benyttede kajaktype.

	<p>Ekstra tøj Der skal medbringes tilstrækkeligt ekstra tøj alt efter forholdene. Beklædningen skal være brugbar i en nødsituation i en bivuaksæk for at undgå underafkøling (hypotermi).</p> <p>Forplejning Mad og drikke skal medbringes. Der skal kunne laves en varm drik, som fx medbringes i en termokande.</p> <p>Personligt sikkerhedsudstyr Skal indeholde: Kompas, nødforplejning, fløjte, bivuaksæk/pose min. 1,8 x 0,9 m, lygte, tændstikker eller lighter, nødblus eller andet til at signalere sin position på havet, enkel førstehjælpskasse. Udrustning skal anbringes i sikkert fastgjorte, vandtætte poser, så udstyret forbliver tørt efter en kæntring.</p>
Forudsætninger	EPP 2 el. tilsvarende, (samt 3 forskellige ture i vindstyrke 4-6 m/s)
Varighed	Kursus: 2 dage Prøve: 1 dag
Lokalitet	Ved bølgepåvirkede danske kyster samt indre danske farvande. Forhold svarerende til 4-6 m/s på åbent hav. Prøven på niveau 3 skal finde sted på åbent vand, i ca. 4-6 m/sek., uden tidevandsstrøm af betydning. Turen/prøven skal afholdes som en dagstur under moderate forhold (vind- eller havforhold svarende til ca. 4-6 m/sek.). Censor vil tage hensyn til evt. hårdt vejr, men omgangen med og evnerne i kajakken skal virke overbevisende. Af sikkerhedsårsager skal mindst 3 kajakker deltage. Prøven afholdes ikke i vindstille vejr.
Arrangør	Kursus: Klubber og godkendte udbydere. Prøve: DKF
Underviser(e)	Kursus/prøve: DKF Instruktør 3 (havkajak) - se også dokumentet "EPP undervisermerit" på www.europapaddlepass.dk Antal undervisere: 1(2)
Pris	Klubben/Udbyderen fastsætter prisen
Deltagerantal	Maks. 6 kursister pr. instruktør