



# Guide til begynderinstruktion i Kajakklubben Skjold

Vi ønsker et sikkert og trygt begynderforløb for instruktører og alle nye roere i Skjold. Vi vil prioritere højt at instruktørerne har de nødvendige rammer at arbejde under.

## **Prøver som begynderne skal gennemføre i et instruktions- og frigivelsesforløb**

### Makkerhjælpsprøve

Udføres af 2 begyndere - som makker og som den kæntrede. Prøven skal udføres, hvor roerne ikke kan bunde. Instruktørerne må gerne guide prøven igennem.

### Kæntringsprøve

Vesten, er klargjort og ligger i båden bag sædet. Overtrækket er på. Begynderen ror ud til instruktøren der venter, hvor man ikke kan bunde. Begynderen kæntrer og kommer ud af overtrækket. Overtrækket tages af og sammen med pagajen lægges det i båden. Vesten tages på i vandet, (man må ikke kunne bunde). Herefter svømmer begynderen ind til land med båden, tømmer kajakken og kommer op i den igen, får overtrækket på og ror. Under hele øvelsen skal begynderen være i kontakt med båden og båden skal svømmes ind, mens begynderen hele tiden orientere sig mod land. Prøven skal udføres overbevisende.

### Svømmeprøven

Der skal aflægges 600 m svømmeprøve i svømmehal samt 300 m svømmeprøve i havet (eller 600 meter i havet). Der skal være 1 instruktør eller hjælpeinstruktør på land pr. 5 personer, der svømmer. Derudover skal der være nok instruktører på vandet i kajaker til at holde øje med svømmerne. Vandet må ikke være under 13 grader.

### Kilometerroning

75 km skal roes sammen med instruktører eller sammen med andre medlemmer i Skjold, der har roet mindst 600 km inden for de foregående 3 år (Rovagter). Alle prøver skal dog være aflagt inden der roes km med "ikke instruktører" (rovagt).

### Entring

Er pt. ikke obligatorisk. Skal den laves, må den kun udføres i klubbens "entringsbåd". Prøven udføres, hvor man ikke kan bunde.

## **Andet**

### Rofærdigheder

Den nye skal lære de almindelige færdigheder som at ro fremad, baglæns, sidelæns, dreje samt skodde og klappe. Se evt. EPP 2.

### Tømning

Tømning af kajaker både med og uden skot.

Hvordan tømmes kajakken når den er helt fuld af vand, så den ikke knækker eller revner i samlingen.

### Færden på vandet

Den nye skal lære at forholde sig til færden på forskelligt fravand, herunder:

- afstand til land
- nyt farvand
- brug af vest
- "farvandsregler" så vi ikke generer andre på vandet.



# Guide til begynderinstruktion i Kajakklubben Skjold

## Værksted

Begynderne skal have en grundig gennemgang i værkstedet, så de kender proceduren når en båd beskadiges samt indføring i kajakkens svage punkter.

## Udvalg

Begynderne skal informeres om Skjolds udvalg og deres arbejde samt opfordres til at deltage i udvalgsarbejde.

## Klublivet

Begynderne skal opfordres til at tage initiativer, og vide at alt klubarbejdet består frivilligt arbejde.

## Hjemmesiden

Begynderne skal opfordres til at bruge [www.kajakklubben-skjold.dk](http://www.kajakklubben-skjold.dk) til at videregive og søge informationer.

## **Instruktører (hold)**

- har ansvaret for at gennemføre begynderforløbet, som de ønsker, det skal forløbe ud fra de hensigter som bestyrelsen har listet for begyndere på hold
- skal afholde et instruktørmøde i januar, hvor planer og struktur snakkes igennem, så instruktørerne kan fremlægge deres plan for de kommende begyndere til informationsmødet den første søndag i marts - med opslag og mundtlig gennemgang af forløbet. Bestyrelsen indkalder til dette instruktørmøde
- der skal være flere instruktører end hjælpeinstruktører til begynderholdet.

## **Begynderhold**

- på hold over 8 begyndere må der max bruges 2 roaftener om ugen. Derudover må der benyttes weekender
- begynderholdet skal i svømmehallen for at aflægge svømmeprøve og "lege" med kajaker så tidligt i begynderforløbet som muligt. 600 m svømmeprøven skal dog være aflagt inden, begynderen må ro forbi den Permanente og stenene samt på søer
- alle prøver (undtagen entring) skal være aflagt inden begynderturen
- begynderne skal deltage i 2 handicaproninger, inden de kan få nøgle til klubben. Det er for at give begynderen indblik i klublivet ud over instruktion samt for at møde flere af klubbens øvrige medlemmer
- begynderforløbet skal indeholde en begynderetur af to eller flere dages varighed, hvor andre klubmedlemmer har mulighed for at deltage.

## **Bestyrelsen**

Bestyrelsen sikrer, at der er et bestyrelsesmedlem, der er instruktørernes kontaktperson og sikrer at:

- svømmehal er booket, ca. 3 timer en lørdag eller søndag så tæt på standerhejsning som muligt (skal gøres senest august året forinden for at få plads i Lystrup)
- indkalde til instruktørmødet, som skal afholdes i januar måned samt deltage i mødet sammen med minimum en mere fra bestyrelsen
- udvælgelsen til begynderhold sker ud fra Skjolds udvælgesprocedure på selve informationsdagen, så de nye kan få brev om optagelse 3 dage efter informationsmødet.
- hele bestyrelsen får mulighed for at mødes med begynderholdene i begynderforløbet
- samle alt skriftligt materiale efter begynderforløbet, så det kan videregives til inspiration og evt. genbruges af kommende instruktørhold.
- sikre et evalueringsmøde for instruktører, kort efter endt begynderforløb.



## Guide til begynderinstruktion i Kajakklubben Skjold

### **Sikkerhed i forhold til begynderinstruktion**

- Instruktører og hjælpeinstruktører skal bære grønne veste, når de ror med begynderne under instruktionsforløbet. Hvis "ikke instruktører" (rovagt) ror med mere end én begynder på én gang skal denne også bære grøn vest. En rovagt må max ro med 3 begyndere på én gang.
- Rovagter skal erkendes af instruktørholdet eller bestyrelsen.
- Instruktørerne skal vide, hvordan man håndterer afkølede personer og førstehjælp generelt.
- Det er vores mål, at der hvert år skal gennemføres et førstehjælpskursus eller et kursus, som minimum sætter fokus på kulde.
- Der skal udleveres relevante pjecer fra Søsportens Sikkerhedsråd til begynderholdet og nye hjælpeinstruktører.

Til instruktionsforløb er der udarbejdet et afkrydsningseskema, så alle ovennævnte punkter huskes gennemgået.

Bestyrelsen, den 19.juni 2010.