

# Kajakkursus

## Kajakklubben Skjold



## Indhold

<b>Velkommen til Kajakklubben Skjolds kajakkursus.....</b>	<b>3</b>
Formålet med Skjolds begynderundervisning .....	3
Forudsætninger for at blive medlem af Skjold .....	3
Sikkerhed på vandet.....	3
Kulde, sult og træthed.....	4
Instruktørerne .....	4
Grønne veste .....	4
<b>Hvordan er begynderkurset skruet sammen.....</b>	<b>4</b>
Svømmehal.....	4
Instruktionsaftener, dagstur og weekendtur .....	4
En instruktionsaften.....	4
Påklædning .....	5
Svømmeveste.....	5
Cockpitovertræk .....	5
Pagajer .....	5
Kajakkerne.....	5
Begynderkajakker og tape på bådene .....	6
At bære kajakken.....	6
Ind- og udstigning.....	6
At skodde .....	6
At tømme en kajak for vand .....	7
<b>Prøver og krav .....</b>	<b>7</b>
Svømmeprøve .....	7
Kæntringsprøve .....	7
Makkerhjælpsprøve.....	7
Ro 75 km .....	8
Handicap .....	8
Ud- og indtjek og logbog .....	8
Værksted.....	8
Dagstur .....	8
Weekendtur fra fredag til søndag.....	8
Nøgle.....	9
<b>Roteknik .....</b>	<b>9</b>
Wingpagajen.....	9
Rygproblemer og roning .....	10
Hvornår har man styr på at ro .....	10
<b>Vinterroning.....</b>	<b>10</b>
<b>Klublivet .....</b>	<b>11</b>
Friroet og hvad nu?.....	11
Kaproning .....	11
Klubbens arbejdende udvalg.....	11
Kajakture .....	11
Klubhuset .....	11
Standerhejsning og standerstrygning .....	11
Instruktør .....	11
Brabrand Rostadion.....	11
Karnov og hjemmeside.....	12

## Velkommen til Kajakklubben Skjolds kajakkursus

Den pjece du holder i hånden, er beregnet til voksenbegyndere i Kajakklubben Skjold. Inden kurset skal du læse pjecen grundigt igennem. Det vil betyde, at du er orienteret om kursusforløbet og hvad kajakroning er. Informationerne i pjecen vil ikke blive gennemgået i detaljer, men vi vil undervejs tale om dem med udgangspunkt i de oplevelser, du får som deltager i Skjolds begynderkursus. Inden første instruktionsaften får du også en række pjecer udarbejdet af Søsportens Sikkerhedsråd. Disse forventer vi også, at du sætter dig grundigt ind i.

Du kan altid spørge instruktørerne undervejs i forløbet, hvis der er noget, du er i tvivl om.

### Formålet med Skjolds begynderundervisning

Formålet er at give dig forudsætningerne for at kunne ro sikkert og undgå skader på dig selv og roudstyret. Dermed får du mulighed for at få del i de fantastiske naturoplevelser, der venter enhver kajakroer.

Elementerne i kurset er:

- Træning i håndtering af kajak og udstyr
- Træning på vandet i roteknik og sikkerhed
- Information om de mange andre aspekter i at ro kajak
- Indføring i klubbens liv

For at du kan blive friroet medlem af Skjold - med ret til at få en klubnøgle og ro alene skal du i løbet af kurset bestå følgende prøver og opfylde følgende krav:

- 600 m svømning i svømmehal
- 300 m svømning i havet
- Kæntringsprøve
- Makkerhjælpsprøve
- Deltage i handicaprøning mindst 2 gange
- Ro 75 kilometer sammen med instruktører, hvoraf en stor del af kilometerne ros på weekendturen
- I værksted

Prøverne og kravene er sammenlignelige med de krav, andre kajakklubber stiller.

### Forudsætninger for at blive medlem af Skjold

Du skal afgive en erklæring om, at du er sund og rask - at du kan klare de fysiske udfordringer, det er at være kajakroer - og at du har læst vedtægterne på vores hjemmeside. Hvis du har fysiske skavanker, og du er i tvivl om, om det vil give dig problemer med kajakroningen, bør du kontakte bestyrelsen i klubben, inden du melder dig ind.

### Sikkerhed på vandet

Vores sikkerhed handler primært om 3 elementer:

- at du kender dine egne og kajakkens begrænsninger i forhold til vind og vejr - og handler derefter
- at du holder dig så tæt på land, at du kan redde dig selv (og kajakken) i land, hvis du kæntrer
- at du kender - og følger adfærdsreglerne - for fartøjer til vands

## **Kulde, sult og træthed**

Som kajakroer skal du være fortrolig med at være i (koldt) havvand. Du får - specielt i starten - brug for at kunne svømme, og du skal indstille dig på, at du kan få hovedet under vand, når du vælter i kajakken. Sørg for at have nok tørt og varmt tøj med til at tage på bagefter.

Du vil opdage, at kajakroning kan være en våd og kold affære, der tærer på kræfterne og gør dig sulten. På begynderholdet skiftes I til at sørge for forplejning til hele holdet. Det får du mere at vide om på første instruktionsaften.

## **Instruktørerne**

Instruktørerne for Voksenbegynderholdet består af kajakroere med flere års erfaring med kajakroning og undervisning af begyndere og af kajakroere med mindre erfaring. Instruktørerne får ikke løn for arbejdet.

## **Grønne veste**

Klubbens instruktører bærer i hele instruktionsforløbet grønne veste, når vi er på vandet. Vi forventer, at du accepterer instruktørernes vejledninger - på land som på vandet. Når du ror, skal du hele tiden orientere dig om, hvor kajakroerne med de grønne veste befinder sig. Du skal holde dig mellem den forreste og bageste grønne vest og må ikke ro længere ud fra kysten end de grønne veste. Når du overholder det, kan du regne med, at instruktørerne har mulighed for at holde øje med dig og kunne hjælpe dig.

## **Hvordan er begynderkurset skruet sammen**

### **Svømmehal**

Inden kursets første instruktionsaften gennemgår vi alle kursusprøverne under rolige og behagelige forhold i en svømmehal. Det er også her, du skal bestå den første svømmeprøve på 600 meter.

### **Instruktionsaftener, dagstur og weekendtur**

Vi forventer, at du deltager i samtlige arrangementer.

I hele begynderkurset ror du sammen med instruktører. Du skal regne med, at du i starten kun ror ganske få kilometer

pr. gang. For at du kan nå at ro de krævede 75 kilometer, før kurset er færdigt, er det nødvendigt, at du deltager i alle arrangementerne.

### **En instruktionsaften**

Du møder i klubben i så god tid, at du kan stå omklædt foran klubhuset kl. 18. Aftenen starter med information om, hvad aftenens program er. Typisk vil der være instruktion og træning i roteknik, håndtering af både og udstyr, før vi finder kajakkerne frem og går ned til stranden. På stranden går vi samlet på vandet, når alle er klar. Vi ror 1-1½ time alt efter vejret og hvor lang tid, I kan klare.

Efter roning skal bådene tørres af og lægges på plads. Så er der tid til et varmt brusebad og bagefter til at få noget at spise og drikke. Kajakroning forbrænder mange kalorier - man bliver sulten.

Under spisningen er der mulighed for at snakke om aftenens oplevelser og få demonstreret udstyr, information om andre arrangementer etc.

Efter spisningen går ansvaret for oprydning af klublokalerne på skift mellem deltagerne.

Hvis du møder for sent, skal du være forberedt på, at du ikke kan deltage i aftenens program.

## **Påklædning**

Det er helt individuelt, hvad kajakroere føler sig bedst tilpas i, mens de ror. Der er stor forskel på, hvor god den enkelte er til at holde varmen under motionering. Og der er stor forskel på, hvad du har behov for at have på af tøj, hvis du skal ro en hurtig motionstur eller være på vandet en hel dag. Bliver du for kold, kan du ikke ro.

Bomuldstøj dur ikke som rotøj, da det suger vand, holder på vandet og derefter afkøler dig.

Du skal bruge (mindst) ét sæt svedtransporterende (ski)undertøj. Hvis du ikke har selv - eller ikke kan låne - må du købe et sæt, inden kurset starter. Skiundertøj bruges som det inderste lag.

Som yderste lag skal du bruge en vindtæt løbe- regnjakke eller lignende - evt. også bukser.

På fødderne kan det være en fordel med neopren sko eller et par stramme uldsokker. Et par badesandaler er gode som isolering, mens vi står på stranden, inden vi kommer i kajakerne.

Det er vigtigt, at du kan holde varmen og har bevægelsesfrihed, så du føler dig godt tilpas og kan koncentrere dig om at lære at ro.

I de seneste år har vi set en del begyndere møde op i tynde vådragter - det kan være rart at have en sådan de første par gange, men er ikke nødvendigt. Når du har lært at ro, vil du finde ud af, at en vådragt er uegnet som robeklædning.

## **Svømmeveste**

Klubben har svømmeveste.

Du skal ro med svømmevest i hele din første sæson. Derefter skal du, som alle andre, have vest på eller med i båden i sommersæsonen. Alle roere skal bruge vest i vintersæsonen fra standerstrygning til standerhejsning (ca. 1. oktober til 1. maj).

## **Cockpitovertræk**

Et cockpitovertræk bruges for at holde vand (bølger) ude af kajakken og for bedre at kunne holde varmen i koldt vejr. I varmt vejr og stille vand behøver du ikke at have overtrækket på. Du skal dog altid have det med i båden, da

vejret lynhurtigt kan skifte, og det kan blive umuligt at ro uden at få kajakken fyldt med vand.

Du skal købe dit eget kajakovertræk inden begynderweekenden. Et overtræk koster typisk kr. 200-400. Der vil blive demonstreret forskellige overtræk under kurset.

## **Pagajer**

Klubben har pagajer lavet af glasfiber, kevlar og træ. De mest brugte er wingpagajer. Fordelen ved wingpagajerne er, at det er lettere at opøve en god roteknik med dem, at de ikke behøver vedligeholdelse (træpagajer skal lakeres), og at de ikke vejer ret meget.

Materialet (stift eller elastisk), længden og den måde bladene er drejet (skivet) i forhold til hinanden på, betyder meget for, hvordan en pagaj er at ro med. Det er en god idé at prøve forskellige typer, længder og skivninger, så du finder frem til den slags, der passer dig bedst.

## **Kajakkerne**

I Skjolds bådhus finder du både private og klubkajakker. Du må kun ro i klubbens kajakker.

Klubben råder over en række forskellige kajaktyper. De fleste er lavet af glasfiber, men der er også nogle med kevlarbund. Skjold har tur- og motionskajakker - bygget til at ro

langt og til at kunne bære meget bagage - og kapkajakker, bygget til fart - men ingen havkajakker.

Kajakker er bygget til at klare vandpres udefra, men de går let i stykker, hvis de håndteres forkert. Kajakens svageste områder er ror, karm (cockpittets kant), limningen hele vejen rundt om skroget og sædet. Når du lægger en kajak fra dig på land, skal du altid sørge for, at den ikke ligger på roret.

Kajakker kan ikke tåle at blive roet op på land, eller at du sidder i kajakken på land, eller at du ror ind i noget hårdt.

Du lærer at indstille kajakens sæde og fodspark, så det passer til din benlængde. Sæde og fodspark findes i forskellige type.

Det er en god idé at prøve forskellige kajakker for at være orienteret om deres egenskaber på vandet, og hvordan ror og sædesystemer fungerer.

### **Begynderkajakker og tape på bådene**

Skjold har ikke specielle begynderkajakker. Du ror i samme bådtyper, som klubbens andre roere, men du starter i de bådtyper, der er lettest at holde balancen i.

Både, som er mærket med gult tape bag cockpittet, må du først bruge i din anden rosæson - og først når du har roet mindst 200 km.

Du må IKKE ro i private både. Spørg, hvis du er i tvivl.

### **At bære kajakken**

Det er ofte under transport - eller mens man bærer på kajakken - at der sker skader. Vinden tager godt fat i kajakken på stranden, man kan tabe kajakken, eller man kan komme til at slå kajakken imod omgivelserne. Pas for eksempel godt på andre badegæster på stranden.

En god måde at bære kajakken på er at lægge den på siden, sætte skulderen ind i cockpittet, så karmen hviler på skulderen. Du kan rette på kajakens balance med hænderne, og du kan holde fast i kajakken og pagajen med begge hænder.

2 personer kan også bære kajakken sammen - men du skal kunne håndtere kajakken alene, inden du er færdig med kajakurset.

At håndtere kajakkerne rigtigt er en del af kurset.

### **Ind- og udstigning**

Du lærer at stige ind i og ud af kajakken fra en bro og stående i vandet i strandkanten. Det er svært i starten, fordi kajakken er smal. Hvis du læner dig til siden, vælter du let.

Du lærer at holde dig i centeret af kajakken og holde båden i balance, mens du med rolige bevægelser stiger ind og ud.

### **At skodde**

Når du ror, bruger du også pagajen til at holde balancen med. Men du har af og til brug for at holde pause, og så kan du bruge pagajen som en slags støtrefod på vandet: du støtter pagajbladet med den flade side ned mod vandoverfladen, og med rolige bevægelser lader du bladet glide frem og tilbage. Bladet skal holde sig i overfladen. Bevægelsen kaldes at skodde. Øv dig i det hver gang du "holder stille" i kajakken.

Du kan bruge samme teknik, hvis du er ved at kæntre. Du "slår" eller klapper på vandet med pagajbladet - og fortsætter med at skodde, indtil du har genfundet balancen.

## **At tømme en kajak for vand**

Noget af det første du kommer til at øve dig i, er at tømme kajakken for vand. Når du kæntrer, kommer der vand i båden. Jo længere tid kajakken ligger med åbningen nedad, jo mere vand kommer der ind i båden.

Hvis kajakken er fuld af vand, og du løfter hårdt i den ene ende, kan den knække midt over - eller gå i stykker i limningen hele vejen rundt. Det tager dage at reparere!

Start med at tømme det meste af vandet ud ved at vende kajakken på siden og løfte forsigtigt i karmen. Du kan se vandet løbe ud - fortsæt, indtil der kun er lidt vand tilbage. Alt vandet skal ud, for at du stabilt kan ro videre.

Når du skal have det sidste vand ud, gør du følgende: stå ved bådens forende og tryk den lidt ned - så løber vandet ned i forenden. I en og samme bevægelse drejer du kajakken rundt og løfter forenden, så bunden vender opad. Det er små bevægelser, der skal til - båden må ikke kastes retur ned på vandet med bagenden.

Husk at der skal være vand nok under båden, når du laver en tømning, til at den ikke rammer bunden. Det kan beskadige båden og især roret.

## **Prøver og krav**

### **Svømmeprøve**

Formålet med svømmeprøven er at sikre, at du kan klare dig i vandet, hvis du vælter. Du skal svømme 600 meter i svømmehal og 300 meter i havet. Den sidste prøve foregår langs stranden ved klubben, når vandtemperaturen er på et rimeligt niveau.

### **Kæntringsprøve**

Formålet med kæntringsprøven er at lære dig at redde dig selv og udstyret i land, hvis du vælter. Proceduren gennemgås i svømmehal og senere ved stranden.

Teknik: Du sidder i kajakken (uden svømmevest, som er med i båden) med overtræk på, vælter, lægger overtræk og pagaj op i kajakken og tager derefter svømmevesten på i vandet. Du svømmer ind med kajakken, tømmer den for vand, stiger op i kajakken, sætter overtræk på og ror ud fra stranden igen. Det er en meget realistisk situation at øve sig på. Du skal kunne holde styr på tingene, så det virker overbevisende og uden at gå i panik - så du er tryk ved situationen, den dag du ror alene - og kæntrer.

Når du har bestået kæntringsprøven, har du lov til at ro med overtræk. Prøven skal gennemføres overbevisende, inden du kan deltage i begynderweekenden.

### **Makkerhjælpsprøve**

Formålet med makkerhjælp er at lære dig at komme op i båden efter en kæntring ved, at en anden roer hjælper dig. Det kan være hensigtsmæssigt at kunne, hvis man vælter, hvor det er svært at komme på land. Du kan også bruge teknikken til at hjælpe andre, der er kæntret. Proceduren øves i svømmehal og senere ved stranden.

Makkerhjælp er meget hårdt for kajakernes karme og må kun øves i solide bådtyper.

Teknik: Din og makkerens kajak skal vende modsat hinanden, inden makkerhjælpen udføres. Makkeren læner sig ind over den kæntreredes båd og tager et solidt greb i karmen, mens han/hun bliver siddende i sin egen båd. De to både danner nu en stabil katamaran. Den kæntrede roer svømmer ind mellem de to kajaker. Har du overtræk på, tager du det af og lægger det i din kajak, så det ikke er i vejen, når du skal løfte dig op i din båd. Du tager fat i center af karmen på begge både. Nu er det muligt for den kæntrede at løfte sig op i sin egen båd. Der skal eventuelt øses vand ud af båden, inden du kan ro videre. Makkeren slipper først sit greb, når den kæntrede er HELT klar til at ro videre.

Den kæntrede ror ind til land for at tømme båden helt for vand. Prøven skal gennemføres overbevisende, inden du kan deltage i begynderweekenden.

## **Ro 75 km**

Du skal ro 75 km sammen med instruktører for at være roet fri og kunne få egen klubnøgle.

## **Handicap**

Under begynderforløbet skal du mindst to gange deltage i handicaproning. Handicaproning foregår fra klubben. Distancen er 4 - 5 km, og man starter efter sit "handicap", så alle kommer hjem nogenlunde samtidig. Du kan først deltage, når du ror så sikkert, at du kan klare dig selv, da der ikke nødvendigvis er instruktører lige ved siden af dig.

Handicap forgår een gang om ugen sommeren igennem.

## **Ud- og indtjek og logbog**

På den første instruktionsaften får du udleveret et rokort og en kilometerliste.

Hver gang du skal på vandet, indskrives du dig selv, båd og pagaj i klubbens logbog. Formålet er, at alle kan se, hvem der er på vandet og med hvilket udstyr.

Når du kommer tilbage, afslutter du turen ved at skrive dine roede kilometer på din kilometerliste. Klubben laver hvert år statistik over det antal kilometer, klubbens medlemmer har roet og i hvilke både.

## **Værksted**

Kajakken er et skrøbeligt fartøj og skal behandles med forsigtighed. Det er klubbens medlemmer, der reparerer og vedligeholder klubbens både og udstyr.

Hvis du skulle være så uheldig at ødelægge en båd, skal du sørge for, at ingen andre kommer til at ro i båden, før den er repareret. Beskadigede både lægges ind i værkstedet, hvis der er plads. Ellers lægger du den på sin normale plads i bådhuset og sætter skiltet "*må ikke bruges*" på båden. Derefter skal du i bådjournalen indskrive skaden, hvorefter du kontakter reparationsudvalget og aftaler, hvordan skaden skal repareres. Du skal så vidt muligt selv være med til at reparere skaden. Alle kan slibe og male, mens andre områder af arbejdet udføres af medlemmerne af reparationsudvalget.

I kajakkurset indgår et værkstedsmodul i vejledning i enkle vedligeholdelsesprocedurer, som skal gennemføres for at bestå kurset.

## **Dagstur**

Vi arrangerer en halvdagstur fra klubben. Du skal regne med at bruge det meste af dagen. Turen giver dig mulighed for at afprøve påklædning, behovet for mad og drikke på ture - og den giver dig en fornemmelse af, hvordan det er at sidde i længere tid i kajakken.

## **Weekendtur fra fredag til søndag**

Som afslutning på kurset organiserer Skjold en weekendtur. Vi starter fra klubben fredag eftermiddag og kører med trailer kajakerne til en campingplads ved Silkeborgsøerne. Vi kommer hjem søndag sidst på eftermiddagen. Vi overnatter på campingpladsen og ror dagsture derfra. Længden på turene afhænger af vejret, og hvor langt I kan klare at ro. Du sørger selv for telt, mad m.m. til hele weekenden.

Det er en weekend med meget roning. Det er på begynderturen, du når at opfylde kravet om de 75 km. Det plejer at være det tidspunkt i kurset, hvor begynderne får roningen til at hænge sammen og kommer til at føle sig mere sikre i kajakken.

Foruden roning er der tid til samvær med alle fra dit kursusforløb, men også for at møde andre Skjoldroere, da turen er åben for alle Skjolds medlemmer.

## Nøgle

Efter weekendturen er kurset slut, og du skal på dette tidspunkt have gennemført alle kursets elementer.

Mod et depositum kan du nu få udleveret en nøgle til klubhuset og må herefter ro alene. Du kan på klubbens hjemmeside se, hvem der er nøglebestyrer. Efter hjemkomst fra begynderturen vil der være mulighed for udlevering af nøgler. Nøglen er personlig og må ikke udlånes til andre.

## Roteknik

Som begynder vil du hurtigt opdage, at klubbens medlemmer ror med meget forskellige pagajføringer. Dine instruktører vil undervejs i kurset instruere dig i, hvad vi mener, er hensigtsmæssig rotekning. Du vil komme ud for flere forskellige måder at få instruktion om rotekning på.

Formålet med at undervise i rotekning er, at du bliver i stand til at bruge pagajen på en hensigtsmæssig måde. Rigtig rotekning betyder, at du:

- Ror lettere, hurtigere, sikrere og med brug af færre kræfter
- Har lettere ved at styre og kontrollere båden
- Lettere undgår at få belastningskader (ryg, nakke, håndled)

Det er vigtigt, at du er modtagelig for instruktion og vejledning - og dermed villig til at afprøve teknik og andre bådtyper.

## Wingpagajen

Denne type pagaj er en videreudvikling af de oprindelige træpagajer med lige blad. Wingpagajen vejer mindre end træpagajer, og den er udformet, så den selv styrer sin vej gennem vandet - hvis du giver den lov. Den er langt lettere at lære at ro med end en træpagaj.

Du kan læse mere om wingpagajens konstruktion og forskellige roeres overvejelser over rotekning, hvis du Googler "wingpagaj".

Her i afsnittet finder du en række retningslinier for rotekning. Følgende er stikord omkring de forskellige elementer, ment som huskeseddel til det videre personlige arbejde med optimering af rostil. (udarbejdet af Kasper Sørensen og Anders Krintel)

Pagajisætning i vandet: Bladet skal sættes i vandet langt fremme, og bladet skal være vinkelret på båden. Ved at gøre dette mindsker du vrid i båden under rotaget, og kraften udnyttes maksimalt til at drive båden fremad. Måske det vigtigste råd overhovedet.

Pagajføring gennem vandet: Lad pagajen selv styre udad - følg indersiden af bådens V-bølge.

Pagaj op af vandet: Pagajtaget skal stoppe ud for din hofte eller lidt bagved. Pagajen trækkes op af vandet, i retning væk fra båden. Hvis pagajtaget føres for langt tilbage, trækkes båden ned i vandet, og du risikerer at få pagajen ind under båden og vælte.

Benene: Du træder med benet i samme side, som du tager pagajtaget. Knæenes vinkel skal være så stor, at benet i stræksiden næsten strækkes helt ud. Benene så at sige cykler. Kraftoverføringen skal tilpasses, så båden ligger helt jævnt i vandet - og ikke hopper op og ned. Alt i alt vil det sige, at trækket skal være jævnt og harmonisk (Mozart). Husk samlede knæ - det giver falsk trykthed at stemme knæene imod karmen.

Torso: Ret ryggen og hold hovedet højt. Ryggen skal gøre en stor og væsentlig del af arbejdet. Jo mere du roterer i ryggen, jo længere bliver pagajtaget.

Rotation: Godt at øve dette element med et kosteskift over nakken på land og i kajakken ved at ro med "skubbehånden" placeret på panden.

Skuldrene: Fikseres for ikke at bruge/misbruge de små muskler mellem skulderbladene. Skuldrene sænkes.

Albuer: Underarmens linie følger pagajens linie. Det er biceps, der skal arbejde.

Håndled: Skal holdes lige, så underarm og håndled danner en lige linie. Dette er vigtigt, da en almindelig roskade er seneirritation i underarmen på grund af, at håndleddet bøjes opad.

Skubbehånd: Øverste hånd i pagajtaget. Holdes i øjenhøjde. Skubbehånd er et skidt ord. Måske er "støttehånd" bedre. Albuen skal holdes højt, så det er brystmusklerne og de skrå mavemusklere, der arbejder og ikke indersiden af armene.

Trækhånd: Den nederste hånd i pagajtaget. Grib ikke for fast om pagajen - du får krampe i hånd, håndled og underarme. De yderste fingre løsnes på pagajen - også for at kunne sætte pagajen i så langt frem som muligt.

## **Rygproblemer og roning**

Du skal ikke forvente, at roning kan løse eventuelle rygproblemer. Men det er heller ikke sikkert, at roning vil forværre eventuelle smerter fra ryggen. Snak med instruktørerne undervejs i forløbet, hvis du har problemer, eller hvis du får problemer.

## **Hvornår har man styr på at ro**

Jo flere kilometer man har roet, jo flere slags vind, vejr- og vandforhold har man været udsat for. Én erfaring er, at man bruger de første 300 km på at lære det mest basale. Efter 1000 km har man som regel prøvet så meget, at man har rimeligt styr på, hvad man kan håndtere af vind og bølger - og man bliver bedre i stand til at bedømme, om vejret er egnet til at ro i - og hvilken båd man skal vælge.

## **Vinterroning**

Vinterroning kan være en fantastisk naturoplevelse og en måde at få lys og luft nok på om vinteren.

Det er vigtigt at tænke ekstra over, hvilken påklædning du vælger og eventuelt tage ekstra tøj, lidt mad og en varm drik med.

Om vinteren skal du være endnu mere opmærksom på at holde en fornuftig kort afstand til bredden - du kan ikke svømme ret langt i koldt vand og slet ikke med en kajak på slæb. Derudover er det vigtigt at vælge en båd, som du sidder sikkert i. Vejret kan hurtigt skifte, og om vinteren kan du kun være i vandet nogle få minutter før, du bliver kold og ude af stand til at reagere fornuftigt og kunne håndtere situationen.

Hvis uheldet er ude, er det vigtigt, at du hurtigt kommer på land og får skiftet tøj. Er du blevet meget afkølet, må du IKKE gå i sauna eller under den varme bruser for at få varmen - det kan gøre dig dårlig.

Når du har fået tørt tøj på, så drik noget varmt, og svøb et tæppe rundt om din krop, men lad armene være uden for tæppet. Hold dig i ro og få varmen tilbage i kroppen. Hvis du føler dig utilpas så sørg for ikke at være alene i tilfælde af, at der er brug for at tilkalde hjælp.

Vent med et varmt bad til du er varmet op og føler dig helt frisk igen.

Det er ikke farligt at ro om vinteren, hvis du bruger din sunde fornuft.

## **Klublivet**

### **Friroet og hvad nu?**

Når du er friroet, har du fået en solid indføring i kajaklivet og er klar til at ro alene. Det kan dog være en god idé at finde sig en ropartner under kursusforløbet eller sammen med andre fra holdet lave en fast roaften. Det kan være en lidt underlig fornemmelse at skulle på vandet alene efter at have roet sammen med en samlet flok på omkring 30 personer. Det er vigtigt, at du kommer på vandet jævnligt efter kurset, så du får rutine inden, vintersæsonen starter.

### **Kaproning**

Hvert år er der forskellige kaproningsarrangementer. Selv om du er begynder, er der flere muligheder for at deltage i kaproning (se opslag i klubben).

### **Klubbens arbejdende udvalg**

Klubben har en række forskellige udvalg, som hver tager sig af områder af klubbens liv. Du er altid velkommen til at kontakte udvalgene og melde dig til et udvalg. Alt klubarbejde udføres af medlemmer.

### **Kajakture**

Turudvalget arrangerer en række ture, som ses på opslag i klubben. Se klubkalenderen for de planlagte ture.

### **Klubhuset**

Alt arbejde omkring klubben udføres af medlemmerne (med undtagelse af almindelig vedligeholdende rengøring). Du er altid velkommen til at kontakte bestyrelsen med forslag om nye tiltag og tage initiativ til arrangementer, der kan fremme kajakroning i klubben. Hvert år indkaldes der til arbejdsdage, hvor oprydning, hovedrengøring og eventuelle byggeprojekter laves. Det er en rigtig god måde at møde flere fra klubben på. Du betaler for klubbens indkøbte varme drikke, og hvis du skal i sauna. Du rydder op og vasker op efter dig selv.

### **Standerhejsning og standerstrygning**

Hvert år indledes sommersæsonen med standerhejsning. Festudvalget markerer dagen med et arrangement. Det samme sker ved standerstrygning, hvor vintersæsonen starter. Standerhejsning og standerstrygning er dage, der bl.a. markerer skiftet imellem, om du skal have svømmevesten på - eller kan nøjes med at have den med i båden.

### **Instruktør**

Du kan blive instruktør i Skjold, enten når du har gennemgået DKF's instruktørkursus og deltaget som instruktør een sæson i Skjold. Eller du kan fungere som hjælpeinstruktør og året efter deltage som instruktør i Skjold.

At være instruktør berettiger dig til selv at ro en person fri (max 2 personer pr. år) og at tage ikke-medlemmer med på en prøvetur fra klubben. Du skal altid søge bestyrelsen om tilladelse til at ro folk fri uden om begynderholdet.

### **Brabrand Rostadion.**

Som medlem af Skjold har du mulighed for at benytte Brabrand Rostadion. På opslagstavlen i Skjold kan du se, hvordan du kommer ind i klubhuset på Brabrand, og hvordan du forholder dig til udstyr og rodistance på søen.

## Karnov og hjemmeside

En samling af Skjolds regler om stort set alle aspekter af kajakroning og klubliv.

Se Skjolds hjemmeside - [www.kajakklubben-skjold.dk](http://www.kajakklubben-skjold.dk)

Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse med din nye tilværelse som kajakroer.

Instruktørerne



Kajakklubben Skjold  
Fortevej 114 B  
8240 Risskov  
Klub tlf. 86 17 52 23  
[www.kajakklubben-skjod.dk](http://www.kajakklubben-skjod.dk)

1. udgave 2007  
foto: Niels Poulsen og Bent Bornstein