

Kajakklubben Skjold

Tjekliste for frironing af nye medlemmer som ikke er på begynderhold.

Som instruktør har du mulighed for at friro en - to personer ("privatist"). Du skal altid kontakte bestyrelsen for tilladelse inden du går i gang.

Navn på nyt medlem:

Navn på instruktør:

Regler for frironing:

- Kursusgebyr og kontingent skal betales ved indmeldelse
- Der må først ros med overtræk efter kæntringsprøven
- Instruktør ror med svømmevest ind til begynderen er friroet. (begyndere ror med vest det første år - derefter som alle andre i vintersæsonen)
- Tjeklisten for privatisten skal udfyldes og underskrives af instruktøren og det nye medlem før nøgle kan udleveres. Tjeklisten afleveres til klubbens formand.

1. Indmeldelse og opstart	Dato for fuldført
Indmeldelsesblanket - sendes til kasserer	
Girokort til indbetaling af kursusgebyr og kontingent	
Gøres bekendt med PC kilometer systemet	
Oprettes i PC af PC ansvarlig eller en fra bestyrelsen	

2. Orientering om klubben	Dato for fuldført
Rundvisning	
Skjolds organisation. Frivillige udvalg, bestyrelse, hjemmesiden m.m.	
Klubben er et fælles ansvar - ryd op efter dig selv	
Ture, stævner og arrangementer. Opfordring til at deltage aktivt	
Kontakt evt. bestyrelse / udvalg for mere information	

3. Papir til udlevering	Dato for fuldført
Evt. Begynderpjece - download på skjolds hjemmeside	
Evt. se begynderfilmen	
Klubbens vedtægter samt regler og retningslinier - se hjemmeside	
Pjecer fra Søsportens sikkerhedsråd	

4. Prøver der skal bestås overbevisende under kursusforløbet (se evt. afsnit i klubbens begynderfilm for demonstration af prøverne)	Dato for fuldført
Ro 75 km med en instruktør	
Svømmeprøve: 600 m i svømmehal og 300 m i havet (el. 600 m i havet) (man skal ikke kunne bunde. min 13 grader max en halv time ved 13 grader)	
Makkerhjælpsprøve - man skal ikke kunne bunde	
Kæntringsprøve - man ikke kan bunde	
<i>Entringsprøve m.m. - kan frivilligt udføres, hvis man f.eks. ønsker EPP2 bevis. Prøven må kun foretages i kajakken, der er mærket ENTRING. Kontakt evt. bestyrelsen for flere informationer.</i>	

5. Materiel	Dato for fuldført
Kajakanatomi, herunder kajakkens svage punkter: Ror, samlinger, sæde og karm m.m. Indstilling af sæde og fodspark	
<u>Omgang med kajakken: DET ER IKKE EN HAVKAJAK</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ro aldrig op på land • Sid aldrig i kajakken på land • Slæb aldrig kajakken over land • Hvordan bærer man vores kajakker (flere muligheder) 	
<u>Orientering om:</u> Svømmeveste - 1. år altid på / altid på om vinteren Pagajer - længde, typer, skivninger m.m. Kajakker med gult tape og private kajakker Typer af kajakker - vis kajakoversigten Overtræk - skal man selv købe Rotøj og udstyr generelt	

6. Sikkerhed på vandet	Dato for fuldført
Distance fra land - kystnært fartøj. Man skal altid kunne svømme ind	
Kulde og vinterroning. Hvis afkølet hvad gør man så....	
Vend altid indad mod land, når man vender om	
Man må ikke ro forbi Århus havn og ikke ind i bunden af Egå marina	
Se i øvrigt regler og retningslinier for vinterroning for begyndere	

7. Roning	Dato for fuldført
Opvarmning inden roning og udstrækning efter roning	
Istigning og udstigning fra vand og fra bro	
Tømning af kajak - pas på roret	
Manøvrering: skodde, forlæns- og baglænsroning, sidelæns og drejning	
At sidde rigtig i kajakken	
Rotag med pagaj	
Kroppen og benenes bevægelse	
Pas på ved den Permanente, i lystbådehavne, ved moler osv.	

8. Værksted	Dato for fuldført
Orientering om hvad man skal gøre, hvis en kajak beskadiges. Stramning af rorline og smøring af ror m.m. Generel information om kajakkens skrøbelige punkter.	

Med min underskrift bekræfter jeg at have instrueret det nye medlem ud fra Skjolds retningslinier for begyndere.

Dato og underskrift (instruktør).....

Med min underskrift bekræfter jeg, at have modtaget orientering om ovenstående punkter, og at jeg vil rette mig efter dem.

Dato og underskrift (ny medlem).....