



# Kano- og kajakklubben Gudenaå

## Velkommen til introkursus



### Velkommen

Denne folder indeholder information om begynderkurset i tur-/kajak i Kano- og Kajakklubben Gudenaå,

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte Begynderudvalget, se nedenfor.

### Indhold

- Velkomst
- Kurset
- Øvelser
- Sikkerhed
- Spørgsmål

Vi glæder os  
til at ro med dig

**LÆS MERE PÅ**

<http://gudenaå-kajak.dk>

**SPØRGSMÅL**

[begynder.kajak@gmail.com](mailto:begynder.kajak@gmail.com)



Gudenåvej 30A, 8920 Randers NV

## Velkommen til begynderkurset i turkajak

Du har valgt at starte på vores begynderkursus og lære at ro turkajak og komme ud i den friske luft og nyde naturen med alt, hvad den har at byde på af dyreliv.

Kurset er bygget op om en række roture på Gudenåen, samt opstart i svømmehal for at skabe trygge rammer for dig.

Der undervises i roteknik og sikkerhed med kyndig vejledning fra en gruppe erfarne instruktører.

På kurset kommer du gennem en række forskellige aktiviteter, der skal ruste dig til at kunne færdes på, i første omgang, vores skønne hjemmeland Gudenåen.

Bådtypen du lærer at ro i er en turkajak, som er den ideelle bådtype på åer og søer, og som er den kajaktype vi har i Kano- og kajakklubben Gudenaa.

Vi har så meget at byde på af sport og som klub. Uanset om du er til stille ture i naturen med madpakken, længere ture i Danmark og udland eller mere sved på panden og kaproning, har vi rammerne.

Du kan ro for dig selv, eller sammen med venner, familie eller andre klubmedlemmer. Såfremt du ønsker at blive medlem af klubben, kan du bruge klubbens både jf. reglementet og deltage i en masse hyggelige arrangementer.

På de 4 dage begynderkurset varer, får du en grundlæggende viden om sikkerhed, udstyr og roteknik.

Du kommer på vandet fra første dag og vi slutter af med en fællestur fra Langå, hvor vi ror med strømmen hjem til klubhuset.

Efter kurset kan du vælge at melde dig ind i klubben og deltage i sommerens øvelsesaftener med henblik på at kunne gennemføre IPP2 prøven, hvor du skal bevise, at din roteknik er god og at du kan manøvrere kajakken sikkert i forskellige situationer.

Hvis du ønsker at ro på andet vand end klubbens daglige rofarvand, eller kunne ro i andre klubber under Dansk Kano- og Kajakforbund, deltage i stævner og arrangementer inden for Dansk Kano- og Kajakforbund, kræves det at du har et IPP2 bevis.



## Begynderkurset

Kurset fordeler sig over 4 dage og er bygget op på følgende måde:

**Dag 1, kl. 9.00 til ca 16.00 (se program)**

**Første halvdel af dagen** foregår i svømmehallen, hvor der aflægges svømmeprøve på 600 meter uden pause.

Herefter prøver du at sidde kajakken i svømmehallen, har fat i en pagaj, så du kan mærke balancen, og hvordan båden flyttes rundt på vandet.

Vi øver entring- og bjergning-øvelser, så du lærer at komme op i kajakken, og hvad du ellers skal være opmærksom på hvis du vælter.

**Anden halvdel af dagen** foregår ved kajakklubben, hvor roteknik, udstyr, og Kajakker introduceres, hvorefter vi tager på den første rotur på Gudenåen.

**Dag 2, kl. 18.30 til ca 21.30 (se program)**

Kajakker, pagajer og roteknik bliver gennemgået, og vi ror en tur på ca. 1,5 time og afslutter med kaffe/the/brød og evaluering.

**Dag 3, kl. 18.30 til ca 21.30 (se program)**

Kajakker, pagajer og roteknik bliver gennemgået, og vi ror en tur på ca. 1,5 time og afslutter med kaffe/the/brød og evaluering.

**Dag 4, kl. 8.00 til ca 15.00 (se program)**

Vi pakker kajakker og udstyr på klubbens trailer og kører til Langå, hvor vi sætter kajakkerne i vandet.

Herefter ror vi med strømmen hjem mod Randers, med frokostpause i Stevnstrup. Vi vurderer om, vi skal tage et lille smut op ad Nørreåen til punktet "grødespærringen" som er et af de punkter vi ofte ror til i klubben.

Når vi kommer tilbage til klubben, laves der entring- og bjergningsøvelser så alle kommer i vandet, og hjælper hinanden i bådene igen.

Kurset afsluttes med en evaluering og håb om, at I har lyst til at fortsætte med at ro kajak og melde jer ind i klubben.

## Forberedelse og træning

Kajaksporten er en fantastisk alsidig sport. Du kan selv bestemme om det skal foregå langsom eller hurtigt, hvor langt du vil ro, om du vil ro alene eller i en gruppe.

Vi har mange forskellige bådtyper. Nogle bådetyper kræver mere rutine end andre. Andre bådtyper kræver mindre rutine. Disse bådtyper starter du i og kan opgradere efterhånden som du forbedrer din balance og roteknik.

Fælles for alle roere er, at man skal være i rimelig fysisk form. Det kan føles let at ro ud i medvind og medstrøm, men når du skal hjem igen, kan det kræve noget mere af fysikken.

Det vigtigste er, at du kan svømme 600 meter uden pause – tag en tur i svømmehallen og prøv, hvis det er mange år siden du har svømmet langt.

Træn din balance, stå på et ben, stå på et balancebræt og udfordre generelt din balance ind imellem, når du sidder, står og går.

Som roer bruger du rigtig meget din core (ryg og mavemuskler mellem hofte og bryst), både til at holde balance og til at få fart i båden.

Plankeøvelser er perfekte forberedelser, tag en challenge på en måned med forskellige plankeøvelser, der findes en masse på nettet.

Læs de foldere vi har linket til fra [Sosport.dk](https://sosport.dk) om sikkerhed, færdsel på vandet og vind og vejr.

Det er grundlæggende viden, som du som kajakroer skal have styr på.

Læs mere på dette link.

<https://soesport.dk/publikationer>



## Sikkerhed på vandet

Sikkerhed er alfa og omega. Klubben har ikke haft nogle uheld og det skal der ikke laves om på.

Hvert klubmedlem er ansvarlig for sin egen sikkerhed, så føler du dig ikke tryk ved vejrforholdene eller andet, så lad være at tage afsted.

Fordelen ved at ro på Gudenåen er, at det er beskyttet farvand. Du skal dog stadig være opmærksom på strøm, vind og vandstand.

Vi har dog også mulighed for at ro på fjorden eller tage kajakkerne med til andre farvande og derfor er det vigtigt, at du sætter dig ind i sikkerheden.

Vi anbefaler, at du læser pjecerne fra soesport.dk da de har relevans for din sikkerhed når du færdes på vandet. Pjecer fra søsport kan findes her:

<https://soesport.dk/publikationer>

### Svømning

Aktive voksne medlemmer skal kunne svømme 600 meter uden ophold og uden hjælpemidler. For medlemmer under 12 år er svømmekravet 350 meter.

Medlemmer under 18 år skal aflægge svømmeprøve en gang årligt, eller på anden måde dokumentere deres svømmeevne.

Vi låner Tirsdalsskolens svømmehal, hver mandag om vinteren, så der er mulighed for at holde svømmeevnerne ved lige.

### Viden om, og kontrol af kajak

På begynderkurset lærer du makkerredning og bjergning af kajakken, så du kan komme op i kajakken, hvis du falder i, eller er gået i land.

Du lærer også stop-tag, baglænsroning og manøvrering, så du kan afværge en kollision på vandet, samt bruge dette, når du skal ændre retning.

### Vind og vejr

Tjek altid vejrudsigten før du tager ud og læg mærke til eventuelle ændringer i vejret mens du er på tur, er du i tvivl eller er utryk, så bliv på land.

Du kan læse mere her:

<https://soesport.dk/publikationer/laes-om-vejr-og-boelger>

### Svømmevest

Klubben stiller svømmeveste til rådighed, ønsker du din egen eller vide mere om forskellen på svømme- og redningsvest, kan du læse mere her:

<https://soesport.dk/publikationer/laes-om-redningsveste>

## Sikkerhed på vandet (fortsat)

### Påklædning

Du skal ro i tøj, der kan tåle at blive vådt, og som beskytter mod blæst, kulde eller regn.

Afhængig af vejret kan du ro i en let træningsdragt, løbetøj, skiundertøj, t-shirt, shorts og eventuelt en let vindjakke.

På fødderne er neoprensokker eller badesko/kajaksko en god løsning, der er ikke plads til tennissko eller lign. i kajakken.

En kasket er også en god ide.

Det er ikke hensigtsmæssigt at ro i cowboybukser eller tykke trøjer, idet tøjet vil suge for meget vand, hvis du vælter, og dermed gøre det ubehageligt at svømme med kajakken.

Vi anbefaler at medbringe skiftetøj og håndklæde i kajakken, fx. pakket i en plastikpose lukket med snor eller elastik.

### Søfartsregler

Da vi kan møde både på åen og skibe på fjorden er det vigtigt at kende de grundlæggende regler om færdsel på vandet.

Hovedreglen er at holde til højre, som på vejen.

Du kan læse om søfartsreglerne her:

<https://soesport.dk/publikationer/laes-om-lov-og-ret-paa-vandet>

### Viden om lokalområdet

Skal du ud og ro et nyt sted, er det en god idé at tage med en som kender området, eller i hvert fald sætte sig ind i forholdene på forhånd.

Det kan blandt andet være:

- Lokale fænomener som f.eks. Bølger fra færger, trafik med store skibe
- Steder hvor det er nemt at komme i land hvis man falder i
- Områder man ikke må ro i, f.eks. fredede vådområder, havneindløb, sejlruter for store skibe
- Hurtige skift i vejret, f.eks. tåge langs kystlinjen

### Sygdom

Aktive medlemmer må ikke lide af sygdomme, i kraft af, hvilke de kan få lammelser eller miste bevidstheden (fx epilepsi).

Giv besked, hvis du har en lidelse (ex sukkersyge), som dine rokammerater skal være opmærksom på.

## Typiske spørgsmål

### Hav-, tur- og kapkajak, hvad er forskellen?

I Kano- og kajakkklubben Gudena ros der i primært tur- eller kapkajak og begynderkurset er også målrettet dette.

Turkajakkerne findes i meget stabile eller meget hurtige udgaver.

Forskel på hav- og turkajak kan læses her:

<https://www.dgi.dk/kano-og-kajak/kano-og-kajak/artikler/turkajak>

Tur- og kapkajakker er groft sagt det samme, med den forskel, at kapkajakkerne er smallere, mindre stabile og oftest uden skot. Til gengæld gør deres opbygning, at de er markant hurtigere, vejer mindre og de er lavet af et mere skrøbeligt materiale.

### IPP, hvad er det?

IPP er et internationalt klassifikationssystem for færdigheder i kajak der er anerkendt på tværs af klubber verden over.

De fleste bliver frigivet, når de har opnået færdigheder på IPP2-niveau, hvorefter næsten alle muligheder i klubben er åbne.

Mere om IPP-systemet kan læses her:

<https://www.kano-kajak.dk/uddannelse/ipp-roeruddannelse/fitness-kap/>

### Kan min søn/datter også deltage i begynderkurset?

Børn mellem 8 og 18 år kan lære at ro kajak på børne- og ungdomsholdet, men ikke på begynderkurset.

Du kan læse mere om børne- ungdomsroning her:

<http://gudenaakajak.dk/aktiviteter/boerne-og-ungdomsroning/>

eller kontakte instruktørerne på [ungkajak@gmail.com](mailto:ungkajak@gmail.com)

### Må jeg ro på fjorden?

Ja, når du er frigivet på IPP2 niveau og har roet 500 km, må du ro på fjorden. På den første tur anbefales det dog at tage med nogle der har prøvet det før, da man skal være ekstra opmærksom, når man ror ud igennem havnen.

# Typiske spørgsmål (fortsat)

## Må jeg ro om natten / i mørke?

Ja, så længe du overholder søfartsreglerne og kajakklubbens regler. Du skal dog have redningsvest på og det anbefales, at du holder dig til åen, samt at ro om sommeren.

## Hvorfor tager det så lang tid før jeg må ro alene,

når jeg kan lære at ro havkajak på en weekend?

Ingen weekendkurser kan lære dig at ro kajak på et niveau, svarende til IPP2 niveau. Weekendkurser kan give dig en introduktion, men du lærer ikke nok til at kunne ro sikkert i ukendt farvand og et weekendkursus er generelt ikke nok til, at du må ro alene i etablerede klubber.

## Jeg vil ikke ro hurtigt, hvorfor skal jeg lære en ordentlig roteknik?

For at undgå skader. Og det nemmest at lære en ordentlig teknik fra starten, frem for at skulle ændre på en dårlig teknik senere.

Det kan jo være, at du en dag får lyst til at ro en længere tur, hvor det bliver mere mærkbart og en god rostil mindsker både risiko for skader og gør dig istand til at ro mere energibesparende.

