



## Havkajakroer I 2011

Praktiske informationer om kurset

Hold 1	30. april - 1. maj 2011
Hold 2	14-15. maj 2011
Hold 3	28-29. maj 2011



### Mødetid og sted

Lørdag	kl. 08:30	Ringkøbing Svømmehal, Kongevejen 52, 6950 Ringkøbing
Søndag	kl. 08:30	Ringkøbing Ro- og Kajakklub, Vester Strandsbjerg 29, 6950 Ringkøbing

Kurset forventes begge dage afsluttet senest kl. 16:30.

### Det forventes

- at du deltager både lørdag og søndag
- at du er rimelig fysisk form, kan svømme min. 600 meter, og at du ikke lider af sygdomme, der kan medføre lammelser eller tab af bevidsthed.

### Vi kan tilbyde

at gøre vores bedste for, at du i løbet af weekenden får en god oplevelse omkring det at ro i havkajak. Du vil bl.a. lære de grundlæggende ro- og redningsteknikker, såsom makkerredning og selvredning, så du bliver i stand til at udføre en redning og hjælpe andre ved en kæntring samt redde dig selv ved hjælp af paddlefloats. Du vil ligeledes få indsigt i, hvilket sikkerhedsudstyr vi vil anbefale, du medbringer på både korte og lange ture. Det er vigtigt for os, at du efter kurset vil være i stand til at vurdere dine egne muligheder og begrænsninger, så du kan træffe de rigtige valg, når du på egen hånd går på vandet. På den måde vil du sikkert kunne nyde naturen og de mange oplevelser, der venter på dig derude.

Øvelserne foregår under trygge forhold og under kyndig instruktion dels i svømmehallen, hvor redningsteknikkerne kan trænes under bekvemme forhold og dels under realistiske forhold i rolandet omkring Ringkøbing Ro- og Kajakklub. Med kurset vil vi give dig den grundlæggende viden, der vil gøre dig i stand til, sammen med andre, at ro havkajak i kystnært farvand.

### Pris

Kurset koster 500 kr. samt 1 års kontingent til Ringkøbing Ro- og Kajakklub – samlet pris 1.800 kr.



## Ringkøbing Ro- og Kajakklub

Fra sidst i oktober til midt i marts, tilbyder Ringkøbing Ro- og Kajakklub vintersvømming i Ringkøbing Svømmehal. Tilbuddet koster 200 kr. og gælder for klubbens medlemmer + familie !

### Medbring

- Madpakke til frokost lørdag og søndag.
- Badetøj + håndklæde evt. svømmebriller/næseklemme.
- Praktisk tøj til at padle og kæntre i – skiundertøj og regntøj anbefales. Husk bomuld isolerer ikke, når det er vådt, det bliver bare tungt og koldt. Vi har vådragter i klubben, men har du en selv, så tag den med!
- Tørt skiftetøj og måske et ekstra håndklæde.
- Såfremt du anvender briller, vil vi anbefale, at du anvender en brillesnor eller lign. til sikring af dine briller.

### Program

#### Lørdag

- 08:30 - 09:00 Mødetid ved Ringkøbing Svømmehal og kort introduktion til kurset
- 09:00 - 11:00 Aktivitet i svømmehallen
- 11:00 - 12:30 Transport til klubben og frokost (husk madpakken)
- 12:30 - 14:30 Kort tur på vandet i Vonå eller på fjorden afhængig af vind og vejr
- 14:30 - 15:00 Pause
- 15:00 - 16:30 Redningsøvelser

#### Aktiviteter i svømmehallen

- Justering af fodstøtter og montering af spraydeck
- Indstigning i kajakken
- Vandtilvending
- Udgang af kajak under vand
- Makkerredning
- Selvredning vha. paddlefloats

#### Søndag

- 08:30 - 09:30 Mødetid i klubben, kaffe og introduktion til dagens aktiviteter
- 09:30 - 11:30 Tur på vandet
- 11:30 - 12:30 Frokost (husk madpakken)
- 12:30 - 14:30 På vandet – svømme med kajak og selvredning
- 14:30 - 15:00 Pause
- 15:00 - 16:00 Rengøring af grej
- 16:00 - 16:30 Tak for nu – vi mødes på vandet !

### *Havkajakinstruktørerne i Ringkøbing Ro- og Kajakklub*