



## Frironingskurser 2016 (for nye roere)

Nappedam Kajak afholder kurser for nye medlemmer i løbet af foråret 2016.

Alle nye medlemmer skal friroes efter klubbens frironingskrav. Læs mere på hjemmesiden under menupunktet "Ture og kurser" - "Frironing", hvor der også findes link til en vådbog med forklaringer og billeder. Husk også at læse sikkerhedsbestemmelserne. Når kurset er bestået udleveres DGI-kursusbevis (Havkajakroer 1).

Bemærk, at medlemskab af Nappedam Kajak forudsætter at nye medlemmer kan svømme 200 meter. Der aflægges svømmeprøve i havet ifm. frironingskurset.

Ud over kurserne, så forventes det, at kursisterne deltager i klubbens raftener og arrangementer for at få trænet og roet i forskelligt vejr.

Er du allerede friroet fra en anden kajakklub, så kontakt roudvalget for nærmere information

[roudvalg@nappedamkajak.dk](mailto:roudvalg@nappedamkajak.dk)

### Årets Kursus

Nappedam kajak afholder i foråret 2016 et kursusforløb for nye havkajakroere. Kurset starter i svømmehallen den i Hornslet lørdag den 30/4 kl. 09-12.00, hvor der er vandtilvæning, kænringsøvelser, redningsøvelser og svømning.

Dernæst følgende datoer:

- Modul 1: Torsdag den 12. maj 2016 kl. 17-21
- Modul 2: Torsdag den 19. maj 2016 kl. 17-21
- Modul 3: Torsdag den 26. maj 2016 kl. 17-21
- Modul 4: Torsdag den 2. juni 2016 kl. 17-21
- Prøve: Torsdag den 9. juni 2016 kl. 17-19 (prøve) med efterfølgende frironingsfest (19-21)

På de fire kursusafstner gennemgås teori og der øves teknik, rofærdigheder, redningsøvelser etc, så kursisterne kan gå til den afsluttende frironingsprøve, som sluttet af med en lille "fest", hvor klubbens medlemmer også er inviteret til. Vi spiser sammen.

Kurset følges op af en overnatningstur den 17-18/6, hvor man lærer at pakke en kajak, sover i telt, laver mad på trangia etc.

## Kursusbevis / Rokort

Kurset er tilrettelagt efter EPP & DGI undervisningssystem suppleret med enkelte øvrige færdigheder som vi vægter højt i Nappedam Kajak. Kurset svarer til et EPP2 kursus eller DGI Havkajakroer 1. Ved bestået prøve udleveres ”kursusbevis for Havkajakroer 1”.

Til første kursusaften udleveres klub-rokort, som skal anvendes på alle ro- og kursusaftner. Hvis du har lyst på at komme i gang med at ro lidt flere km end vi når på kurset, er du velkommen på klubbens almindelige roaftner tirsdag og onsdag.

Tilmelding til kurserne forudsætter medlemskab af Nappedam Kajak.

Når vi har registreret din betaling vil du få en kvittering og bekræftelse på at du er på holdet. Du vil på Min Side kunne se din tilmelding.

## Undervisere

Jesper Norup og Michael Frandsen er kursusledere. Praktiske spørgsmål rettes til Jesper eller Michael:

Jesper Norup mail ([jespernorup@hotmail.com](mailto:jespernorup@hotmail.com)) – Mobil 2920 8424

Michael Frandsen mail ([michael.hesselberg.frandsen@gmail.com](mailto:michael.hesselberg.frandsen@gmail.com)) – Mobil 30362987

På kurset assisterer en lang række af klubbens øvrige instruktører. Se dem alle på hjemmesiden her: [Instruktører i roudvalget](#)

## Tilmelding og betaling

På kurset er der plads til 12 kursister, som tildeles i takt med at kursusafgiften er betalt. Tilmelding skal ske på mail til [medlem@nappedamkajak.dk](mailto:medlem@nappedamkajak.dk)

Efterfølgende skal der indbetales kursusafgift på 600 kroner på klubbens konto:

Regn nr: **7305**

kontonr: **1047980**

Husk at anføre navn og 'kursus' på betalingen – f.eks. ”PeterHansen/kursus”

## Praktisk prøve og nøgle

Prøven til frironingen foretages i umiddelbart forlængelse af kurserne. Bemærk, at nøgle til kajaker og grej først kan udleveres når du har roet 50 km i forskellig slags vejr. Den elektroniske logbog, som ligger i klubhuset, skal udfyldes ved alle kursus- og roaktiviteter under kursus og efter kurset. Introduktion til de praktiske ting er også en del af kurset.

## Påklædning

De fleste ved at vandet er koldt om foråret, og da hver kursusaften indebærer øvelser i vandet. Vi forsøger at time øvelserne, så det passer bedst mulig med omklædning og ”varmt” bad.

**Det er en forudsætning for at deltage på kurset, at man som minimum bruger våddragt sammen med en vindtæt jakke** – evt. med en uldtrøje under.

Der kan lånes våddragter i klubben, men vi anbefaler, at du umiddelbart efter kursusstart køber din egen våddragt som så vil passe 100% til dig. Våddragter kan købes i kajakbutikker og ofte også i andre butikker som f.eks. Netto, Aldi mv. Vådsko vil også være en rigtig god ting, dette er dog ikke et krav.

**Kursister der ikke opfylder krav til påklædning vil blive afvist.**

## Fravær

Kursusindholdet er baseret på at alle moduler skal gennemføres. Det vil som udgangspunkt ikke være muligt at gå til frironingsprøve ved udeblivelse fra en kursusaften eller introduktionen i svømmehallen. Uundgåeligt fravær bedes tidligst muligt meddelt til kursusleder Jesper Norup.

## Tidspunkter

Fremmødetidspunkt første kursusdag er kl. 17. Herefter finder vi våddragter, grej og klæder om .

De følgende kursusaftener forventer vi, at du er påklædt og klar når kurset starter. Mød op i god tid så der er tid til omklædning og hente grej. Du skal regne med en halv time. Der er flere gode råd til kursisterne på hjemmesiden under "Ture og kurser -Frironing".

## Øvrige Informationer

Ca. 1 uge inden kursusaften vil du få en mail med praktiske informationer om det næste modul.

Inden kurset er du velkommen til at studere:

[Frironingskrav – de ting du skal lære på kurset](#)

[Generelle praktiske informationer](#)

[Sikkerhedsbestemmelserne](#)

[Vådbog med øvelser](#)

Alle Informationer om frironing har vi samlet på vores hjemmeside, som du kan finde under

