

Frironingskurses 2017 (for nye roere)

Nappedam Kajak afholder kursus for nye medlemmer i foråret 2017.



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

Årets Kursus

Nappedam kajak afholder i foråret 2017, et kursusforløb for nye havkajakroere. Kurset starter i svømmehallen i Hornslet lørdag den 29/4 kl. 09-12.00, hvor der er vandtilvænning, kæntringsøvelser, redningsøvelser og svømning.

Dernæst følgende datoer:

- Modul 1: Torsdag den 4. maj 2017 kl. 17-21
- Modul 2: Torsdag den 11. maj 2017 kl. 17-21
- Modul 3: Torsdag den 18. maj 2017 kl. 17-21
- Modul 4: Tirsdag den 23. maj 2017 kl. 17-21
- Prøve: Torsdag den 1. juni 2017 kl. 17-19.30 (prøve) med efterfølgende frironingsfest (19.30-21)

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

Kurset følges op af en overnatningstur den 9-10/6, 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 til 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.

Undervisere

Michael Frandsen er kursusleder. Praktiske spørgsmål rettes til Michael eller Jesper Norup (backup):

Michael Frandsen mail (michael.hesselberg.frandsen@gmail.com) – Mobil 30362987

Jesper Norup mail (jespernorup@hotmail.com) – Mobil 2920 8424

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

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.

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

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. "Peter Hansen/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 hver kursusaften indebærer øvelser i vandet. Vi forsøger at lægge øvelserne, så det passer bedst mulig med omklædning og "varmt" bad.

Det er en god ide også at have tøj med til svømmehallen også for at undgå afkøling. Det anbefales med neopren, men fleece kan også anvendes.

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 (anbefales).

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 eventuelt også et par tykke uldsokker, 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 Michael Frandsen.

Tidspunkter

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

De følgende kursusaftner 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



Vh - Nappedam Kajak, Roudvalget