

Frironingskurses 2018 (for nye roere)

Nappedam Kajak afholder kursus for nye medlemmer i foråret 2018.



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 roaftener og arrangementer for at få trænet og roet i forskelligt vejr. Som en del af frironingskurset, vil der efter aflagt prøve være indlagt to obligatoriske ture, som enten foregår på faste klubronings-aftener, eller som ture som fastlægges af instruktøren.

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

Årets Kursus

Nappedam kajak afholder i foråret 2018, et kursusforløb for nye havkajakroere. Kurset starter i svømmehallen i Hornslet Søndag den 22/4 kl. 16.30-20.30, hvor der er vandtilvæning, kæntringsøvelser, redningsøvelser og svømning.

Herefter vil kurset foregå Tirsdage og/eller Onsdage i Maj fra kl 17.00 til ca 21.00, og er opdelt i fire moduler med afsluttende prøve aften som sidste modul.

På de fire kursusaftner gennemgås teori og der øves teknik, ro-færdigheder, redningsøvelser etc., så kursisterne kan gå til den afsluttende frironings-prøve. Efterfølgende vil der skulle deltages på to obligatoriske ture for at få lidt erfaring med roning på lidt længere ture, samt få lidt distance samlet sammen til at blive nøgle-friroet.

Nappedam Kajak kan udlevere nøgle til medlemmer som er friroet og har roet samlet 50km, og medlemmer kan derved selv tage kajaker i brug og tage på vandet efter eget ønske.

Kurset følges endvidere op af en overnatningstur, hvor man lærer at pakke en kajak, sover i telt, laver mad på trangia etc. Dato for denne tur, fastlægges i foråret og kan findes på Nappedam Kalenderen så snart den er planlagt.

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 kursusafften 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 ro aftner Tirsdag og Torsdag.

Undervisere

Michael Frandsen og Jens Lyngø er kursusledere. Praktiske spørgsmål rettes til Michael, Jens eller Jesper Norup (backup):

Michael Frandsen mail (michael.hesselberg.frandsen@gmail.com) – Mobil 61308313

Jens Lyngø mail (jens.lyngoe@gmail.com) – Mobil 30265315

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 og betaling

På kurset er der plads til 10-12 kursister pr hold, som tilmeldes på indmeldingsdagen, hvor betaling herfor også sker.

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.

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.

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 anbefales at anvende lange bukser i svømmehallen, da der arbejdes en del med kajakerne. Jogging bukser eller lignende kan anvendes, hvis ikke neopren tøj/dragt haves.

Det er en forudsætning for at deltage på kurset, at man på havet, 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. Instruktørerne står selvfølgelig til rådighed for vejledning.

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 og Jens Lyngoe.

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