

INFORMATION TIL VOKSNE BEGYNDERE

Introduktionsforløb (/begynderkursus)

Med mindre du er frigivet i anden kajakklub under Dansk Kano- og kajakForbund (DKF), eller du på anden vis er i besiddelse af EPP2-bevis, skal du gennemgå Pagajs introduktionsforløb, når du melder dig ind i klubben. Introduktionsforløbet kan normalt gennemføres på ca. 2 mdr.

Formålet med introduktionsforløbet er, at du får tilegnet dig de basale teknikker, bliver fortrolig med udstyret og får indprentet dig de nødvendige sikkerhedsregler, så du kan færdes sikkert på vandet på egen hånd. Under introduktionsforløbet lægges der tillige vægt på en introduktion til klubben, og de aktiviteter der foregår, så du kan føle dig velkommen og tage del i fællesskabet i klubben.

Når du har gennemgået introduktionsforløbet kan du blive frigivet, og derefter må du benytte klubbens materiel, når du har lyst, da du efter frigivelsen får udleveret en nøglebrik til klubhuset. Indtil du er blevet frigivet, må du kun ro, når du er under opsyn af en af klubbens instruktører. En frigivelse gælder også som kvalifikation til "European Paddle Pass" trin 2 (EPP2). EPP er en samordning af krav til færdigheder i forskellige lande, således at man kan bruge et EPP bevis som dokumentation for sine færdigheder, hvis man f.eks. ønsker at deltage i kajakture i udlandet, leje udstyr el. lign.. Fra 2008 er EPP indført som standart i klubber under DKF.

Introduktionsforløbet bliver afviklet i hold på maks. 12 deltagere. Du skal altså være tilmeldt et hold for at kunne gennemgå forløbet og blive medlem af klubben. Er der flere interesserede end der er plads til, registreres man automatisk på en venteliste.

Betaling og kontingent

For at deltage i introduktionsforløbet skal du være medlem af klubben. Betaling for introduktionsforløbet samt kontingent for indeværende år er fastsat til 2.500,- kr. for forårsholdene, og 2.000,- kr. for efterårsholdene. Har du deltaget i forløbet inden den 1. juli, betragtes du som deltager på forårsholdet. Hvis du efter den første instruktionsaften beslutter dig for, at du alligevel ikke ønsker at ro kajak, så vil du kunne sende en mail til klubbens kasserer om din udmelding, og derved vil du få tilbagebetalt hele det indbetalte beløb. På denne måde bliver den første aften en prøveaften, hvorefter du kan nå at melde fra uden betaling.

Vi håber naturligvis, at du også efter frigivelsesåret ønsker at være medlem af PAGAJ, og det årlige kontingent for seniorroere er for tiden 1.750 kr.

For dette kontingent får du adgang til at låne klubbens materiel og bruge klubbens faciliteter samt deltage i klubbens arrangementer og ture. Når du er frigivet, modtager du en nøglebrik til klubbens låsesystem, så du kan benytte klubbens faciliteter når du vil. Endelig er der adgang til Svømmehallen i vinterhalvåret hver onsdag aften fra 19-21, hvor der kan svømmetrænes, øves "grønlændervendinger" og andre redningsmanøvrer.

Vores kajaker

Klubben råder over mange forskellige bådtyper med forskellig sværhedsgrad. For begyndere er der to typer der er interessante, turkajakker og havkajakker. En frigivelse i turkajak giver ikke alle de nødvendige færdigheder for at kunne færdes sikkert i havkajak eller omvendt. Når man frigivet i den ene kajaktype kræves derfor yderligere instruktion for at blive frigivet til den anden. Under introduktionsforløbet stifter alle dog bekendtskab med begge bådtyper, og instruktion og frigivelse i næste bådtype er inkluderet i prisen for begynderkursus.

Turkajak /kapkajak

Den største del af klubbens både er turkajakker og kapkajakker. Disse bådtyper er meget velegnede til roning på sø og å, som er det rovand, der er umiddelbart tilgængeligt fra klubben. Bådene kan dog også med stort udbytte benyttes på Limfjorden og tilsvarende farvande. Her er kræves dog lidt mere rutine samt den forholdsregel, at man kun ror helt tæt ved kysten. Bådene har forskellig sværhedsgrad mht. balanceegenskaber og hurtighed. Som nævnt ovenfor giver en frigivelse til turkajak ikke de nødvendige forudsætninger for at beherske det at ro i havkajak. Klubbens havkajakker må kun benyttes på samme præmisser som turkajakkerne, indtil man er frigivet som havkajakroer.

Havkajak

Klubben råder over et sæt havkajakker, der dels benyttes som begynderkajakker på søen, dels til havkajakroning. Havkajakroning kræver særlig instruktion, og klubben arrangerer havkajakkursus for medlemmer.

Beklædning og udstyr

Når du skal ud at ro, skal du selv medbringe egnet tøj til roning. Svømmevest og pagaj kan du som begynder låne i klubben. Når man ror kajak bliver man våd, også selv om man holder sig oven vande. Det er derfor vigtigt at rotøjet har gode egenskaber til disse forhold og er egnet til at svømme med, hvis uheldet skulle være ude. Bomuld suger vand og bliver tungt og koldt og er derfor uegnet til kajakroning. Almindeligt fodtøj kan heller ikke bruges i kajakken, idet der ikke er megen plads ved fodstøtterne og fordi man kan risikere at skoene hænger fast i kajakken ved kæntring.

Vi anbefaler derfor, at du medbringer følgende beklædning:

- Tætsiddende, fugt-egnet grundbeklædning som f.eks. løbetøj eller skiundertøj.
- Tætsiddende, let vindjakke af kunststof.
- Evt. supplerende skiundertøj eller stram uldtrøje hvis der er koldt.
- Evt. neoprensokker eller neoprensko med blød gummiforstærkning (surfsko) Hvis du ingen har, kan man også ro i bare fødder eller strømpesokker.

I de tidlige forårsdage og de sene efterårsdage kan en våddragt (uden ærmer) være en god forholdsregel, hvis vandet er meget koldt.

Husk at medbringe håndklæde og et ekstra sæt rotøj, så du kan fortsætte roningen, selvom du skulle være uheldig at kæntré (det kan ske for enhver).

Yderligere information

Du kan finde yderligere information på klubbens hjemmeside, hvor du også under henholdsvis "Turbeskrivelser" og "Fotoalbum" kan læse og se lidt om, hvad der sker på klubbens mange kajakture. Har du spørgsmål, kan du henvende dig en instruktørerne på den kontaktformular, som du finder **under ????????**

Tilmelding til begynderhold

Har ovenstående givet dig lyst til at lære ro kajak, så beder vi om, at du tilmelder dig et af de fire begynderhold, afhængig af om du vil ro starte med at ro turkajak eller havkajak, og af det tidspunkt på året, hvor du vil begynde din karriere som kajakroer. – Du vil være velkommen i PAGAJ.