

# Uddannelsesprogram i Havkajak Billum Idrætsforening (BIF)

Vi har fokus på de tekniske egen færdigheder og den viden om sikkerhed i havkajak, der er nødvendig for at du kan padle, hvor du måtte ønske, i klubbens materiel.

Der er fokus på løbende læring og uddannelse, således at du kan udvide dine muligheder, viden og teknik inden for havkajak, men komme i gang hurtigt og effektivt.

Det er ikke et krav, at du er certificeret indenfor DGIs uddannelsesprogram for at kunne benytte klubbens materiel, men vi støtter medlemmer, der måtte ønske denne certificering, gennem uddannelse og sparring. Klubben kan ligeledes forestå certificering i "DGI havkajak Egen færdighed A", "DGI havkajak Turledelse A" samt "DGI havkajakinstruktør A".

Se mere på DGIs hjemmeside: <https://www.dgi.dk/kano-kajak-og-sup/aktuelt/kurser-og-uddannelse/kajak-kurser-og-uddannelser>

# **BIF Havkajakret 1**

## **(3 timer i svømmehal + 4 timer på Nysø)**

*Du må padle sammen med minimum 1 øvrigt klubmedlem i "Klubbens daglige kajakfarvand" i sommersæsonen.*

Medlemmet skal lære

Kendskab til kajaktypers egenskaber (gennemgang af kajakken)  
Kendskab til pagajtyper og egenskaber

### **I svømmehallen arbejder vi med:**

Vandtilvænning  
Øve wet exit / kæntring med spraydeck  
Øve makkerredning  
Øve selvredning med paddlefloat  
Ind- og udstigning ved bro

### **I Nysø arbejder vi med:**

Løfteteknik  
Ind- og udstigning ved strand  
Fremadroning  
Baglænsroning med retningsstabilitet  
Stoptag- standsning efter max. 4 tag  
Fejetag forlæns og baglæns / 360 grader rotation på stedet  
Fejetag i fart  
Sideforflytning med træktag

Selvredning i eget kajakfarvand  
Makkerredning i eget kajakfarvand

Tømme kajakken på lavt vand

Naturhensyn lokalt  
Risikovurdering af farvand / vejrudsigt i eget farvand  
Kommunikation på vandet – at tilkalde hjælp  
Brug af hensigtsmæssig beklægning

## **BIF Havkajakret 2** **(tilsvarende 1 x hel dag)**

Dette kunne for eksempel være 3 ro-aftener

*Du kan tage med på klubture med turleder i fremmed kajakfarvand i sommersæsonen.*

Medlemmet skal lære

Havkajakret 1 +

Kant og effektivitet ved kantning

Bagror / skubtag

Roning i 8 tal med fejtag og aktiv kant

Lav sculling

Sideforflytning med sculling

Lavt støttetag

Sving med lavt støttetag (lav telemarksving)

Balance og kajakfornemmelse

Svømme med kajakken

Assisteret grønlandervending / T-redning (vandtilvænning)

Bugsering uden line

Bugsering med line

Regler for adgang i naturen

Relevant udstyr til dagens tur

Færdselsregler til søs (farvandsafmærkninger, vigeregler, mm)

Når medlemmet har gennemført **BIF Havkajakret 2**, kan der samtidig opnås **"DGI Havkajak Egenfærdighed A"**

## **BIF Havkajakret 3**

**(2 x 3 timer på hav, 3 timer teori og 1 dagstur i et relevant farvand)**

*Du får den kompetence, der skal til at vurdere egne evner og de givne forhold og dermed mulighed for at padle alene eller med andre på lignende niveau i dagligt og fremmed kajakfarvand.*

Medlemmet skal lære

Havkajakret 1 + 2 +

Ind- og udstigning / landing igennem brænding (B)  
Hensigtsmæssig brug af styretag i vind og bølger (B)

Selvredning med padle float i bølger op til 1 m. (B)  
Makkerredning i bølger op til 1 m. (B)  
Dobbelt makkerredning i bølger op til 1 m.

Forrør

Bugsering uden line (Kontaktbugsering) i bølger op til 1 m. (B)  
Bugsering med line og frigørelse af bugseringsstystem i bølger op til 1 m. (B)

Basal viden om hypotermi (B)  
Brug af hensigtsmæssig beklædning

Turplanlægning i fremmed farvand herunder...

Relevant udstyr på dagens tur samt pakning og tilgængelighed (nødreparationer, sikkerhedsudstyr, kort og navigation)  
Farvandsafmærkninger (B)  
Læse topografisk kort (B)  
Læse søkort (B)  
Udstikke kurs på kort (B)  
Ro efter en given kompaskurs (B)  
Pejle en kurs med kompas (B)  
Læse vejrudsigter (B)  
Risikovurdering af farvand / vejrudsigt i forhold til kompetencer

Kurset henter elementer fra "DGI Havkajak Egenfærdighed B" men indeholder ikke hele pensum.