



dansk kano & kajak forbund

## Roerniveau 2 (tur/konkurrencekajak)

In compliance with EPP level 2 kayak



# Niveaubeskrivelse

Produceret af  
Dansk Kano og Kajak Forbund

2. udgave, april 2009

[www.kano-kajak.dk](http://www.kano-kajak.dk)

# Niveaubeskrivelse

## EPP 2 (tur/konkurrencekajak)

”Tur/konkurrencekajak begynder” - DKFs anbefalede frigivelsesniveau

### Formål med kurset:

Hensigten med dette kursus er at bygge videre på introduktionskurset (EPP1). Der arbejdes med roteknik, bådkontrol, sikkerhed og risikovurdering. Målet med dette kursus er at gøre dig i stand til at færdes sikkert i beskyttet farvand i sommerhalvåret. Forhåbentlig får du flere gode oplevelser med sporten og motiveres til videreuddannelse i EPP-systemet. EPP 2 er det anbefalede frigivelsesniveau i DKF.

### Kursusindhold:

#### På kurset vil du blive uddannet i

- Løft, håndtering, isætning, indstigning og udstigning (der nu skal foregå selvstændigt og sikkert).
- At ro fremad i en lige linje over 200 meter (roningen skal foregå jævnt og symmetrisk).
- At ro baglæns i en lige linje.
- Stoppe kajakken effektivt og sikkert vha. få kraftfulde skoddetag
- Dreje kajakken 360 grader på stedet vha. kombination af rotag og skoddetag.
- Roning i 8-taller (at manøvrere kajakken vha. roret).
- Sidetag – sidelæns roning ca. 5 m.
- Støttetag til begge sider (”klappe” på vandet).
- Selvredning 1 (at svømme sikkert i land med kajakken).
- Selvredning 2 (entring med assistance fra hjælper i vandet).
- Makkerredning: entring med assistance fra hjælper i kajak
- Basal viden om at undgå at kæntre (fx støttetag med pagajen på vandet)

#### I slutningen af kurset skal du vise begyndende færdigheder i

- Skodde (”sculling” / smøretag med bagsiden af pagajen)
- Kantning af båden

(Uddybende beskrivelse af EPP 2 kan findes på [www.europaddlepass.dk](http://www.europaddlepass.dk))

### Deltagerforudsætninger:

EPP 1 (EPP1 kan være integreret i EPP2-kurset)

### Varighed:

Min. 2 dage (16 timer)

### Personligt sikkerhedsudstyr

Roeren skal være iført CE-godkendt svømmevest og udstyr tilpasset forholdene.

**Lokalitet**

Beskyttede forhold, overvejende fladt vand og evt. lidt bølger. Hav, fjord, sø eller å.

**Deltagerantal**

Maks. 8 roere pr. instruktør

**Arrangør**

DKF, DKFs klubber, samt godkendte EPP-udbydere

**Underviser**

Min. DKF Instruktør 2 (Tur- konkurrencekajak), se også dokumentet "EPP undervisermerit" på [www.europaddlepass.dk](http://www.europaddlepass.dk).

**Evaluering:**

Løbende evaluering der bedømmes med et 'bestået' eller 'ikke bestået'.



# Underviservejledning

## EPP 2 (tur/konkurrencekajak)

### ”Tur/konkurrencekajak frigivelse”

#### Formål med kurset

Hensigten med dette kursus er at bygge videre på introduktionskurset (EPP1). Der arbejdes med roteknik, bådkontrol, sikkerhed og risikovurdering. Målet med dette kurset er at gøre roeren i stand til at færdes sikkert i beskyttet farvand i sommerhalvåret. Der er fokus på at bibringe flere gode oplevelser med sporten og motivere til videreuddannelse i EPP-systemet. Det væsentligste er at bibringe roeren grundlæggende evne til kontrol og manøvrering af kajakken. Forståelse af årsag og effekt vægtes højere end evnen til at udføre perfekte tag. På dette niveau lægges der vægt på sikkerhed, og der trænes teknikker til at tage vare på sig selv og andre. EPP 2 er det anbefalede frigivelsesniveau i DKF.

#### Deltagerforudsætninger

EPP 1 (EPP1 kan være integreret i EPP2-kurset)

#### Varighed/form

Kurset kan afholdes som en 16 timers grundig introduktion til kajaksporten, eller som en del af uddannelsen af egne roere i klubben. I sidste tilfælde vil EPP1 og EPP2 glide umærkeligt over hinanden, hvilket kræver at der er involveret en DKF Instruktør 2 i forløbet. Man kan med fordel supplere EPP-træningen med nogle ture med mere fokus på oplevelser og erfaring.

#### Kursusindhold

##### Teknik og egenfærdigheder:

##### Løft, håndtering, isætning, indstigning og udstigning

- Samme krav som på EPP1. Dog skal roeren kunne håndtere kajakken alene og selvstændigt. Dvs. roeren skal være i stand til at gå på vandet i lokalområdet uden vejledning.
- Det anbefales at kajakken bæres på hofte eller skulder med pagajen i kajakken eller langs cockpitkarmen. Pointen er, at der er styr på pagajen. Roeren kan vælge den metode der passer bedst til roerens kropsbygning og styrke, vindforhold mm.
- Det er ønskeligt at roeren introduceres til ind- og udstigning under fremmede forhold – fx strand, hvis indstigningen normalt foregår fra bro i klubben.

##### Roning i lige linje – 200 m.

- Roeren skal tilbagelægge en distance på ca. 200 m. Minimum 50 m. ud af de 200 m. skal roes med en god, jævn fart. Distancen bør ideelt tilbagelægges med en konstant, afslappet og rytmisk roning. Der skal være mindst en smule rotation i overkroppen.

- Ved at gøre brug af roret i kajakken skal roeren demonstrere en rimelig præcision i styring og manøvrering (under hensyntagen til vind og strøm).
- Roeren skal have en naturlig siddeposition, med ryggen ret og let foroverbøjet. Roerens alder og fysik skal vurderes i forhold til disse krav.

### **Baglænsroning og stoptag**

- Roeren skal demonstrere evne til at ro baglæns vha. skoddetag. Roningen skal foregå i begge sider (skiftevis) og med rimelig kontrol. Roeren skal tilbagelægge en distance på ca. 25 m. mod et punkt, der er udpeget af instruktøren.
- Roeren skal orientere sig over skulderen.
- Baglænsroning gennemføres med bagsiden af pagajen.
- Med god fart på kajakken skal roeren stoppe kajakken vha. få kraftfulde skoddetag. Når båden stopper, skal den stadig pege i samme retning som roretningen.

### **Dreje kajakken 360 grader på stedet**

- Kajakken skal drejes 360 grader, såvel med som mod urets retning ved at benytte en effektiv kombination af rotag og skoddetag (forlæns og baglæns tag). Manøvrerne skal foregå sikkert og nogenlunde effektivt. Der må ikke være væsentlig bevægelse af kajakken fremad eller til siderne (max 1-2 meter afhængigt af vejret).

### **Roning i 8-taller**

- Roeren skal ro i en ottetalsbane ved at benytte sig af roret. Roeren skal demonstrere grundlæggende styrefærdigheder. Begyndende brug af kantning er en mulighed, men intet krav. Roeren skal demonstrere overblik og sikkerhed – fx skal roeren begynde 8-tallet på et sted hvor der er plads til at gennemføre manøvren.

### **Sidetag**

- Roeren skal ro kajakken 5 m. til siden samtidig med at retningen bibeholdes stabilt. Maksimal afvigelse i længderetningen på 1 m. i hver ende (under hensyntagen til vind og strøm).
- Roeren er på dette niveau sandsynligvis ikke i stand til at holde pagajen lodret.
- Det er tilladt at løfte pagajen ud af eller skære den igennem vandet.

### **Lavt støttetag ("klappe")**

- Roeren, samtidig med at kajakken er ude af balance, demonstrere effektive lave støttetag på begge sider af kajakken (at "klappe"). Tyngdepunktet skal bringes ud over kajakkens midterlinje.

### **Udviklingsmål**

Roeren skal vise begyndende færdigheder i:

- Skodde ("sculling" / smøretag med bagsiden af pagajen)
- Kantning af båden hvor roeren skal ro med kajakken kantet til begge sider, og opnå at kajakken svinger. Retningen på svinget igangsat af kantningen er underordnet.

## **Sikkerhed**

### **Selvredning 1: kæntre, svømme i land og tømme kajakken**

- Roeren skal kæntre, frigive cockpitovertræk og derefter så hurtigt som muligt få fat i kajakken. Pagajen skal samles op af den svømmende roer, eventuelt ved at svømme med kajakken hen til den.
- Roeren skal svømme ca. 10 m. og tømme kajakken ved bro/bred/ponton.
- Det er tilladt for den kæntrede roer at spørge om hjælp, så længe denne selv er i kontrol over tømningen.

### **Selvredning 2: entring evt. med assistance fra hjælper i vandet**

- Roeren skal kæntre kajakken på dybt vand (må ikke kunne bunde), samtidig med at kontakten med kajakken bibeholdes. Derefter skal roeren vende kajakken og kravle op i kajakken igen.
- Roeren kan modtage hjælp fra en anden person, som også er i vandet.

### **Makkerredning: entring med assistance fra hjælper i kajak**

- Roeren skal foretage en redning og blive redet på dybt vand uden hjælp fra instruktøren.
- Roeren skal kæntre kajakken på dybt vand (må ikke kunne bunde), samtidig med at kontakten med kajakken bibeholdes. Derefter skal roeren vende kajakken og kravle op i kajakken igen – uden at miste pagajen undervejs. Roeren modtager hjælp og støtte fra en makker der selv sidder i sin kajak.
- Roeren skal også kunne assistere en anden roer, der er ved at udføre en makkerredning.

### **Øvrig sikkerhed:**

- Basal viden om at undgå at kæntre (fx støttetag med pagajen på vandet)
- Opmærksomhed på andre roere – specielt i forbindelse med sikkerhed.

### **Personligt sikkerhedsudstyr**

- Opdrift tilpasset kajakken, cockpitovertræk og CE-godkendt svømmevest
- Roeren skal være klædt på efter forholdene.

### **Teori**

- Roeren skal introduceres til de grundlæggende sikkerhedsprocedurer med hensyn til sikkerhedsudstyr (fx vest ml. 1. oktober og 1. maj – vest i båden mv.), hensigtsmæssig beklædning og sikkerhedsprocedurer i egen klub (fx roprotokol). Det er vigtigt at roerne uddannes til at vise ansvar overfor gruppen. Vi anbefaler et makkersamarbejde roerne imellem.

### **Lokalitet**

Beskyttede forhold, overvejende fladt vand, evt. lidt bølger. Hav, fjord, sø eller å. Ikke svømmehal/pool.

### **Deltagerantal**

Maks. 8 roere pr. instruktør

### **Pædagogik**

Som underviser er det vigtigt at du søger at skabe sammenhold og ansvarsfølelse på holdet, det er for eksempel vigtigt at roerne holder øje med hinanden undervejs på roturen. Husk desuden at lade roerne stille alle de spørgsmål de ligger inde med inden I går på vandet.

### **Arrangør**

DKF, DKF-klubber, samt godkendte EPP-udbydere

### **Underviser**

Min. DKF Instruktør 2 (Tur- konkurrencekajak) , se også dokumentet "EPP undervisermerit " på [www.europaddlepass.dk](http://www.europaddlepass.dk)