

# Optagelse via introforløb 2024

## Forudsætninger:

Kurset henvender sig til nybegyndere og let øvede.  
Du skal have gåpåmod og glæde ved at lege på og i vandet.

## Formål:

Formålet med introforløbet er at give dig basale ro- og redningsteknikker, som skal sætte dig i stand til at færdes fortroligt og sikkert i havkajak på ture langs kysten i lokalt og kendt farvand i sommerhalvåret (maj-okt.).

Hensigten er også at skabe lyst til at udvikle sig som kajakroer, få kendskab til forskellige kajakker og udstyr, samt at finde ro-makkere blandt klubbens medlemmer.

Vi vægter generelt det sociale fællesskab højt i klubben og håber, at du igennem deltagelse på introholdet efterfølgende finder lyst til at deltage i klubarrangementer og klubture, samt hvis tid og mulighed, tage del i det frivillige arbejde omkring klubbens udvalg og aktiviteter.

## Teknisk og praktisk indhold:

- Ind- og udstigning i kajak v. kyst og bro
- Vandtilvæning/wet-exit og tømning af vandfyldt kajak
- Makkerredning
- Selvredning med pagajflyder og prøve cowboy-redning
- Lavt støttetag og lav sculling
- Drejetag, lavt telemarksving og sideforflytning
- Stoptag og baglænsroning
- Effektiv skadesforebyggende roteknik
- Svømme med kajak på slæb i åbent hav, iført robeklædning
- Teoretisk kendskab til Søsportens Sikkerhedsråd
- Gennemgang af udstyr (kajak, beklædning og personligt sikkerhedsudstyr)
- Forståelse af kajaksejls ift. vind, vejr, bølger, samt hensigtsmæssig vejvalg/rute
- Risikomomenter ved havkajakroning
- Førstehjælp og kuldeskader/hypotermi
- Færdselsregler på vandet og forholdsregler på land
- Introduktion til BBKK klubkajakker og udstyr, samt regelsæt for hensigtsmæssig brug.
- Introduktion til Memberlink Rokort, herunder registrering af ture og fejlmelding af udstyr.
- Introduktion til BBKK bestemmelser og vejledninger (links på BBKK Rokort)

Der undervises igennem hele forløbet efter retningslinjer for havkajak iht. Dansk Kano og Kajak Forbund (DKF). Kurset afsluttes med en IPP2 prøve ved en ekstern censor og der udstedes IPP2 bevis fra DKF efter bestået prøve.

## Introforløbet:

Introforløbet består af tre dele; Intromøde, træning i svømmehal og træning på vandet. Der er krav om mindst 1 deltagelse i svømmehallen og mindst 4 kursusdage på vandet.

## Intromøde:

- Tirsdag d. 19. marts 2024, kl. 19-20.30 (deltagelse er obligatorisk)
- Mødested: Klubhuset på Brejning Havn.
- På mødet gennemgås hele intro-forløbet, behov for beklædning, sikkerhedshensyn osv. Af sikkerhedsmæssige årsager, er der mødepligt til intromødet.

## Vandtilvæning og redninger:

- Mødested og tid: Børkop Svømmehal kl. 15.30
- Søndag d. 7. april + søndag d. 21. april 2024
- Begge dage i vandet fra kl. 16.00-18.00 (afsluttes med kaffe/kage og lidt hygge v. bassinkanten).

### Træning på vandet omkring Brejning Havn:

- Torsdag d. 02. maj kl. 18-21 – teknik + redningsøvelser
- Tirsdag d. 07. maj kl. 18-21 – teknik + redningsøvelser
- Tirsdag d. 14. maj kl. 18-21 – teknik + redningsøvelser
- Tirsdag d. 21. maj kl. 18-21 – teknik + redningsøvelser
- Tirsdag d. 28. maj kl. 18-21 – teknik + længere rotur (km indgår i Frironingsforløb)

Alle træningsaftener på vandet afsluttes med snak og kaffehygge i klubhuset.

### IPP2 prøve:

- Søndag d. 2. juni kl. 9-16
- Afsluttende prøve med ekstern censor og udstedelse af IPP2 bevis.

Den afsluttende IPP2-prøve er ikke obligatorisk ift. optagelse i Brejning Kajakafdeling, men et tilbud til alle kursister om tilegnelse af IPP2-bevis ved ekstern censor på baggrund af det gennemførte introforløb.

### Udstyr:

Klubben stiller havkajak, pagaj, sprayskirt og vest til rådighed under hele introforløbet. Du medbringer selv egen beklædning (fx våddragt, fodtøj, rojakke), mad og drikke. Husk varm påklædning og skiftetøj, da vandet er koldt på denne tid af året. Der er mulighed for at tage bad i klubhuset efter hver træningsaften.

### Frironing:

Efter gennemført Introforløb følger et obligatorisk Frironingsforløb, som skal gennemføres før endelig optagelse i Brejning Kajakafdeling. Se nærmere info omkring Frironingsforløbet via link på hjemmesiden.

Frironing gennemføres fra uge 23 til 35 2024

- Tirsdage – klar til at ro kl. 18.30
- Torsdage – klar til at ro kl. 17.30
- Søndage – klar til at ro kl. 10.00

### Tilmelding

Tilmelding og betaling via hjemmesiden: <https://brejninghavn.dk/baadklubben-bbk/afdelinger/kajak/>

Bemærk, at der er begrænset antal pladser.

Optagelse på venteliste: Skriv en mail til [kajak@bbk-brejning.dk](mailto:kajak@bbk-brejning.dk)

### Spørgsmål

Ved spørgsmål eller andet, skriv til instruktør gruppen via: [kajakinst@bbk-brejning.dk](mailto:kajakinst@bbk-brejning.dk)

Vi glæder os til at se dig på vandet :-)