

**Kajakkursus i Hobro Ro- og Kajakklub
maj 2013**

Navn:		Dato	Instruktør
1	Præsentation af deltagere, instruktører og hjælpere		
2	Deltagernes forventninger og forudsætninger		
3	Krav og rettigheder (EPP1/2, kajakret, klubbrug)		
4	Sikkerhedskrav; Svømmeprøve, redningsvest, rofarvand)		
5	Klublokalerne (Rundvisning og brug)		
6	Rokort		
7	Kajaker; hvilke bruges til hvad og hvornår		
8	Kajak; sædeindstilling og fodspark		
9	Pagaj; længde og type		
10	Håndtering af en kajak på land		
11	Afvaskning af kajak efter rotur		
12	Ind og udstigning i kajak fra land		
13	Ind og udstigning i kajak fra vand		
14	Tømning af kajak for vand, på lavt vand		
15	Tømning af kajak for vand, på dybt vand		
16	Rotaget, -i ergometer, tørroning		
17	Rotag og skoddetag på vand		
18	Bremse og drejeteknik		
19	Rotur i 'kravlegården'		
20	Svømning med, og bjærgning af kajak		
21	Roning med makkers kæntrade kajak 'på slæb'		
22	Roning med dækken		
23	Kæntring med dækken		
24	Makkerhjælp (redde en makker og selv blive reddet)		
25	Selvredning (tømme en kajak fra vandet og entre den)		

Roture, skriv mål, turens km. antal og antal km i alt			
Dato	Mål	antal km	antal km.

Frigivet til EPP:

Dato :

Instruktør: