



# Hobro Ro- og Kajakklub

## IPP2 Havkajakkursus Lørdag og søndag (2 dage á 8 timer)

### Program:

- Start kl.09:00 i Hobro Ro- og Kajakklub
- Slut kl. 17:00

### Forplejning:

- Lørdag - Hobro Ro- og Kajakklub står for forplejning (morgenmad og frokost).
- Søndag - Medbring egen frokost (madpakke), spis morgenmad hjemmefra.
- Begge dage - Medbring vand og evt. varme drikke og "Lidt godter til humøret".

### Hensigtsmæssig beklædning og udstyr:

- Neoprensko eller to par sokker
- Våd-/tørdragt (neoprensko) eller flere sæt løbetøj
- Ro jakke eller vindtæt jakke (regnjakke)Hue og handsker
- Håndklæde og skiftetøj
- Plasticpose (affaldssæk) til vådt tøj

### Egen kajak eller eventuelt klubudstyr:

- Svømmevest
- Kajak
- Pagaj
- Spraydeck
- Paddlefloat
- Pumpe

### Når weekenden er gået skal I:

- have kendskab til skadesforebyggende løfte- og roteknik
- kunne entre og forlade kajakken sikkert, både ved en bro og på en kyst
- have kendskab til effektiv fremadroning, kunne vende og dreje samt sideforflytte kajakken
- kende det lave støttetag og kunne bruge det effektivt til at forhindre kæntring
- kunne redde Jer selv og en makker ved en eventuel kæntring
- have udviklet Jer i forhold til vandtilvænnning samt have kendskab til hypotermi (forvent at blive våd)
- kende reglerne for at færdes langs kysten

## Lørdag

### Kl. 09:00

Vi mødes og spiser rundstykker/kaffe/the  
Under/efter morgenmaden gennemgås teori om løfteteknik, effektiv fremadroning m.m.

### Kl. 10:00

Vi ror til et passende sted i forhold til vejret og øver os i effektiv fremadroning, kæntring med spraydeck, lavt støttetag, selvredning og makkerredning.  
Vi ror tilbage til klubben og skifter til tørt tøj.

### Kl. 12:00 (cirka)

Frokost

### Kl. 12:30

Diverse manøvreringsteknikker

### Kl. 16:00 (cirka)

Kajakkerne lægges på plads, bad, omklædning og afslutning på dagen.

## Søndag

### Kl. 09:00

Vi mødes omklædt og klar til at ro.  
Instruktøren viser og forklarer effektiv fremadroning på ro-ergometer/bænk

### Kl. 09:30

Vi ror en tur på fjorden, hvor vi gennemgår diverse øvelser i at manøvrere kajakken.

### Kl. 12:00 (cirka)

Frokost (egen medbragt madpakke)

### Kl. 12:30

Vi fortsætter med turen/øvelserne og slutter af med at gentage redningerne (i nærheden af Hobro)

### Kl. 15:30 (cirka)

Kajakkerne lægges på plads, bad, omklædning og afslutning på dagen - Evaluering.

## Medbring:

- Madpakke til frokost søndag
- Vand, kaffe/the og snacks efter eget behov
- Skiftetøj, håndklæde og shampoo til evt. bad efter endt kursus.

## Kurset afvikles hos:

Hobro Ro- og Kajakklub  
Nordre Kajgade 11-13  
9500 Hobro

**Kør efter Nedre Strandvej og parkér på vandsiden EFTER broen over åen** (Sydsiden af vejen, Øst for broen)

Venlig hilsen og vel mødt 😊

**Instruktørerne**  
**Hobro Ro- og Kajakklub**