



Standarder for teknik- og egenfærdighedsniveauet:

EPP 1 (Havkajak) ”Havkajak Introduktion”

**Udarbejdet af
Dansk Kano og Kajak Forbund**

1. udgave, januar 2007

På www.europaddlepass.dk findes de nyeste og opdaterede udgaver af EPP-Standarderne

EPP 1 (Havkajak)

”Havkajak Introduktion”

Formål	<p>Hensigten med dette niveau er at opmuntre og motivere til sikkerhed og ansvarlighed på vandet, og vise de muligheder og gode oplevelser der ligger i kano- og kajakporten. Prøven indeholder grundlæggende håndtering af kano/kajak, under hensyntagen til udstyr og miljøet. Niveaueet består ved løbende evaluering.</p>
Indhold/pensum	<p>TEKNISKE RETNINGSLINIER</p> <p>Løft, håndtering og isætning af kanoen/kajakken.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Roeren skal demonstrere hensigtsmæssig og skadesforebyggende løfteteknik. Det anbefales, at flere personer hjælpes ad med løft og transport af kanoer/kajakker.2. Pagajen skal forblive i nærheden og kan benyttes som støtte ved indstigning.3. Hensigtsmæssig tilgang til vandet afhængig af kystens relief, strømforhold, bredden eller kystlinien.4. Kontrollen skal bevares ved entring af kanoen/kajakken. <p>Fremadroning over 50 m</p> <ol style="list-style-type: none">1. Roerne skal demonstrere, at de er i stand til at padle/ro i en lige linie over en distance på 50 m.2. Man kan ikke forvente fuld retningsstabilitet, men eventuel ustabilitet bør ikke føre til tab af fremdriften eller kontinuerlig sideværds ustabilitet hos deltageren.

Stoppe

1. Evnen til at stoppe kanoen/kajakken skal demonstreres, både ved forlæns og baglæns roning.
2. Efter højst 4 tag, skal bevægelsen i modsat retning være synlig.

Fejetag (rundtag) – dreje 360 grader på stedet

1. Rotation skal demonstreres, såvel med som mod urets retning ved at anvende den rette kombination af forlæns og baglæns fejetag (rundtag).
2. Krotsrotation skal være synlig.

Baglænsroning

1. Kanoen/kajakken skal tilbagelægge en distance på 25 m.
2. Der skal være tydelig krotsrotation og aspiranten skal orientere sig over skulderen.

Roning i 8-tal

1. Roeren skal ro eller padle i en ottetalsbane ved at benytte sig af en kombination af fremadtag og fejetag (rundtag) med det formål at demonstrere grundlæggende styrefærdigheder.

Landgang og udstigning

1. Hensigtsmæssig tilgang til bredden eller kysten alt efter vind, strøm og kystens beskaffenhed.
2. Aspiranten skal bevare kontrol med båden ved udstigning.
3. Udstigning skal ske uden at beskadige hverken kajakken/kanoen eller

bredden.

Udvikling

Vise begyndende færdigheder i:

Sideflytning

1. Kropsrotation mod roerden skal være synlig.
2. Pagajbladet skal være dækket af vand. Roeren er på dette niveau sandsynligvis ikke i stand til at holde skaftet lodret.
3. Det er tilladt at løfte pagajen ud af eller skære den igennem vandet.
4. Den sideværts bevægelse skal være synlig – et vist udsving af for- eller agterenden er tilladt.

Rortag

1. Med kanoen/kajakken i bevægelse fremad, placeres bladet i vandet mod agterenden på fartøjets ene side.
2. Bladet skal være næsten dækket af vand, den forreste arm holdes afslappet hen over maven og skaftet omtrent parallelt med båden.
3. Kanoen/kajakken skal kunne styres i en lige linie med pagajen på den ene side.

Undgå kæntring

1. Kanoen/kajakken skal kantes, så den er næsten ude af balance.
2. Lave støttetag skal demonstreres til begge sider.

	<p style="text-align: center;">SIKKERHEDSSTANDARDE</p> <p>Kæntre, svømme i land og tømme kanoen/kajakken</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ved kæntring skal personen forholde sig roligt og hurtigt få fat i kanoen/kajakken og padl/pagaj. 2. Ved kæntring og svømning i land skal personen hele tiden have kontrol over båd og pagaj. 3. Personen må gerne modtage hjælp, når han/hun blot selv står for tømningen <p>Personligt sikkerhedsudstyr</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Roeren skal være iført CE-godkendt svømmevest og udrustning tilpasset forholdene. <p>Vandtilvænning</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Roeren skal være fortrolig med at opholde sig i vandet iført svømmevest.
Forudsætninger	Ingen
Varighed	Min. ½ dag (4 timer)
Lokalitet	Beskyttede forhold, overvejende fladt vand evt. lidt bølger. Hav, fjord, sø eller å. Ikke svømmehal/pool
Arrangør	Klubber og godkendte udbydere
Underviser	DKF Instruktør 1 (Havkajak), se også dokumentet "EPP undervisermerit" på www.europaddlepass.dk .
Pris	Klubben/Udbyderen fastsætter prisen
Deltagerantal	Maks. 8 kursister pr. instruktør