



Standarder for teknik- og egenfærdighedsniveauet:

EPP 4 (Havkajak) "Havkajak Videregående"

Udarbejdet af
Dansk Kano og Kajak Forbund

1. udgave, januar 2007 - www.europaddlepass.dk

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

EPP 4 (Havkajak)

”Havkajak Videregående”

Formål

Formålet med niveau 4 er at gøre roeren i stand til at færdes sikkert og forsvarligt på havet, i vindstyrker og havforhold svarende til 8-10 m/sek. inklusiv strømsteder og tidevandsstrøm. Samt gøre roeren i stand til at forudsige og vurdere forhindringer, der under sådanne forhold kan forekomme på havet, og klare de problemer og redningssituationer, der måtte opstå. En niveau 4 roer skal udvise ansvars- og gruppebevidsthed og kunne fungere som turløder i krævende farvand.

Indhold/pensum

TEKNISKE RETNINGSLINIER

Alle de kajaktekniske, teoretiske, udstyrsrelaterede og sikkerhedsmæssige forhold, der er omfattet af niveau 3, vil udgøre en del af prøven på niveau 4, under niveau 4 forhold.

Isætning

Roeren skal vise hensigtsmæssig isætning svarende til forholdene.

Effektiv roteknik

Roeren skal demonstrere effektive tag, både fremad og baglæns. Censor vil se efter:

- Korrekt dynamisk siddestilling og kropspostition.
- Korrekt isætning og afslutning af rotagene.
- Evnen til at styre kajakken lige ud.

- Tilstrækkelig kraft i rotagene til at ro mod vind eller strøm.
- Krotsrotation.
- Korrekt greb på pagajen.

Dreje kajakken 360 grader

Censor vil se efter:

- Drejning af kajakken i begge retninger med brug af hhv. forlæns og baglæns fejetag (rundtag).
- Pagajbladet akkurat dækket af vand, hele armens længde udnyttes, albuen let bøjet.
- Pagajen trækkes godt tilbage mod agterenden af kajakken, mens den forreste arm roterer hen over fordækket.
- Synlig krotsrotation for at sætte pagajen i vandet ved bagenden (agterenden) af kajakken.
- Hvis kajakken er udstyret med ror, skal den drejes i begge retninger, mens der kun styres med roret.

Nødstop

Med maksimalt 4 rotag skal kajakken stoppes og skifte retning fra hhv. fremad- og baglænsroning.

Sideforflytning med træktag til begge sider

Øverste arm holdes høj, skaftet stejlt og pagajen stikkes dybt i vandet. Kajakken skal holde retningen parallelt med bevægelsesretningen til begge sider.

Høje og lave støttetag

Skal udføres til begge sider. Ved de høje støttetag skal vandet nå til hoften, efterfulgt af et markant hoftekip for at få kajakken på ret køl.

Pagajstøtte (Paddle brace)

Høje og lave støttetag udføres til venstre og højre. Hvis bølgeforholdene ikke er til det, skal roeren ro kraftigt fremad og derefter lade pagajen glide fladt på overfladen i en ret vinkel på kajakken. Ved det høje støttetag skal vandet nå op til taljen ved tagets begyndelse.

Bagror (agterror)

Pagajbladet sættes i vandet godt tilbage mod agter, med pagajen nærmest parallelt med kajakken. Roeren skal være i stand til at ro i en lige linie i medvind og mindre medbølger, udelukkende med brug af bagror (agterror) på kajakken ene side.

Landing

Ro kajakken i land ved kysten både forlæns, sidelæns og baglæns (kun forlæns hvis kajakken har ror). Dette er en kontrolleret landing, altså ikke en 'surf landing'.

Manøvrering i bølger

Roeren skal demonstrere evnen til at ro i mod- og medsø samt med bølger fra siden (sidesø).

Manøvrering i brænding og bølger

Være i stand til at isætte og entre kajakken i brænding og bølger for således at kunne ro sikkert på tur, samt foretage udstigning i moderate bølger på over 1 m.

SIKKERHEDSBESTEMMELSER

Rul

Roeren skal vise et rul hele vejen rundt (360°) i de forhold prøven foregår under, sikkert og til begge sider.

Underafkøling / førstehjælp

Vis et solidt kendskab til underkøling i vand, årsager og symptomer. Vær i stand til at håndtere enkle førstehjælpssituationer, så som et snitsår i panden eller hånden. Det

anbefales, at roeren er i besiddelse af et førstehjælps-certificat.

Redning og bugsering på havet

Roeren skal kunne redde en kæntret roer på forskellige måder. Roeren skal derudover have en bugserline (towline), være klar over nødvendigheden af dynamik i systemet, og uden problemer kunne udløse og samle bugserlinen på under roning på havet. Der skal foretages både enkelt- og flerpersoners bugseringer.

Planlægning

Roeren skal vise et solidt kendskab til, hvad der kræves i forbindelse med planlægning af en rotur på havet, f.eks. i forhold til adgangsforhold og isætning, den nødvendige udrustning, skaffe og vurdere vejrmelding, informationer om tidevand, frokostpauser og nødplaner (risk management). Turledelse.

Arbejde med kort

Roeren skal være i stand til at anvende kort, bestemme afstanden mellem to punkter og identificere særlige karakteristiske træk i landskabet, der kan illustrere ens position. Yderligere skal roeren vise brug af 'transitter' i praksis samt brug af kompas ved kryds over åbent vand.

Knob

Bind følgende knob og demonstrer og forklar deres brug:

- Pælestik
- Ottetalsknob
- Dobbelt halvstik
- Råbåndsknob

UDRUSTNING

Roeren skal møde op til prøven med fuld udrustning. Al udrustning skal være egnet og i ordentlig stand, og lånt udrustning betragtes som værende deltagerens eget. Hvis væsentlig udrustning mangler, udelukkes deltageren fra prøven.

Kajak og pagaj

1. Kajakken skal være udrustet med forsvarlig fastgjort opdrift, min. 6.5 kg (SON) i begge kajakkens ender, men det anbefales at kajakken er udrustet med vandtætte skot og evt. opdriftsposer.
2. Kajakken skal være udrustet med håndtag (toggels) til redningsaktioner, så fingrene ikke kommer i klemme. Sikkerhedsliner og/eller fangliner (hvis anbragt) skal være stramme, så de ikke kan løsne sig eller genere under redninger.
3. Kajakken skal være udrustet med kompas, eller også skal roeren selv have et kompas i nærheden, som kan anvendes på havet.

Personlig beklædning

Den personlige beklædning skal være tilpasset de forventede forhold og indeholde vind- og vandtæt overtøj samt fornuftigt fodtøj.

Svømmevest, hjelm og spraydeck

En CE-godkendt svømmevest på min. 50N opdrift skal anvendes. En CE-godkendt hjelm, der yder tilstrækkelig beskyttelse, skal medbringes, være let tilgængelig og benyttes efter forholdene. Spraydeck (cockpitovertrækket) skal være forsynet med en effektiv sikkerhedsstrop.

Anden sikkerhedsudrustning

Nedenstående skal medbringes

- Kort.

- Søkort og kompas.
- Nødblus.
- Ekstra pagaj.
- Pagajline (paddle leash).
- Bærbar radio, VHF eller mobiltelefon.
- Bugserline (towline).

Yderligere anbefales

- Slynge (fx 120 cm).
- Karabiner.
- Kniv.
- Sovepose.

Hensigtsmæssig førstehjælpskasse og reparationsudstyr skal medbringes.

Ekstra tøj

For at undgå underkøling, skal ekstra tøj tilpasses vejrforholdene og være egnet til at benytte i en bivuaksæk/pose.

Forplejning

Mad og varme drikke skal medbringes (evt. i termokande).

Personligt sikkerhedsudstyr

Skal indeholde: nødforplejning, fløjte, vandtæt bivuaksæk min. 1,8 x 0,9 m (evt. 'group shelter'); lygte, tændstikker eller lighter.

	<p>Vandtætte poser Udrustningen skal anbringes i sikkert fastgjorte, vandtætte poser, der kan tåle redningsaktioner og kæntringer.</p>
Forudsætninger	EPP 3 el tilsvarende, Samt erfaring fra 3 forskellige ture i forhold svarende til 8-10 m/sek. Hver tur skal være på mindst 10 km.
Varighed	Kursus: 3 dage Prøve: 2 dage
Lokalitet	Ved bølgepåvirkede danske kyster med strømforhold.
Arrangør	Kursus: DKF Prøve: DKF
Underviser(e)	Kursus/prøve: Instruktør 4 (havkajak) – se også dokumentet "EPP undervisermerit" på www.europaddlepass.dk Antal undervisere: min. 2
Pris	DKF fastsætter prisen
Deltagerantal	Maks. 5 kursister pr. underviser (min. 2 undervisere)