



# Vejledning til IPP 2 havkajak

Version af 18-05-2020. Baseret på Normer for IPP 1-4 havkajak pr 13. maj 2020.

Vejledningen er et supplement til normer for IPP 1-4 havkajak. I normtabellen præsenteres de enkelte færdigheder for niveauerne kortfattet, mens de her er beskrevet mere fyldestgørende. Beskrivelsen i denne vejledning er møntet på både udøvere og undervisere på niveauet IPP 2. Dokumentet beskriver den veludførte færdighed for en roer på IPP 2-niveau. Roerens niveau vurderes som en helhed, og det må derfor forventes, at den enkelte roers udførelse af de enkelte teknikker kan variere i begrænset omfang fra det, der her er beskrevet.

I vejledningen indgår en række navne og udtryk, som måske ikke er kendte for den nye kajakroer. I slutningen af vejledningen findes en oversigt over terminologi som hjælp til læsningen. Spørgsmål og anden feedback til vejledningen modtages meget gerne hos [dkf@kano-kajak.dk](mailto:dkf@kano-kajak.dk).

## Formål og målsætninger for niveauet

Formålet med niveauet er, at roeren kan færdes sikkert og ansvarligt på vandet i en havkajak i forhold svarende til 5 m/s ved danske kyster. Desuden skal IPP 2-niveauet vise de gode muligheder, der ligger i kajakroning, samt inspirere til yderligere læring hos roeren - i form af yderligere kurser eller læring og udvikling på egen hånd. Roeren kender derfor til muligheden for de mange oplevelser i havkajak, herunder dagsture, langture, motionsroning, kaffe-kageroning, bølgeroning og andre måder at dyrke havkajakken.

Roeren kan med IPP 2 forstå årsag og effekt for de gængse teknikker i en havkajak, samt kontrollere og manøvrere sin kajak med disse. Roeren kan tage på tur i havkajak som en del af en gruppe eller på egen hånd, under hensyntagen til den forøgede risiko ved at være alene på vandet.

Sikker færdsel på vandet betyder at alle enkelte færdigheder skal beherskes på en måde, så de muliggør at roeren kan bevæge sig sikkert rundt på vandet under relevante forhold, samt at de udføres på en skadesforebyggende måde. Redningerne skal derfor virke stabilt, men derudover skal de enkelte styreegenskaber mestres, i det omfang de er vigtige for sikker færdsel på havet. Tildeling af niveauet sker som en helhedsvurdering, men med respekt for at alle sikkerhedskriterier er opfyldt individuelt.



# Til og fra vandet

## Løfteteknik

For at forebygge skader er det vigtigt at løfte kajakken på en hensigtsmæssig måde. Roeren kan derfor løfte kajakken ved brug af benene, så benene bøjes og ryggen er rank ved løft. Desuden foregår løft af kajaker sammen med en makker, når en sådan er tilgængelig. Her løfter en person i hver ende af kajakken. Kajakkerne bæres som udgangspunkt direkte i skroget, men kan efter behov bæres i sikkerhedshåndtagene, hvis de findes på kajakken.

## Adgang til vandet

Roeren kan vælge en hensigtsmæssig adgang til vandet, så isætning kan foregå lettest muligt. Roeren kan vælge et isætningssted, der har begrænset påvirkning af vind og strøm og tager hensyn til eventuel anden trafik på vandet.

## Ind- og udstigning, isætning og landgang

Roeren kan kontrolleret komme ind og ud af kajakken. Det forventes ikke at udførelsen er elegant, men at den er effektiv. Roeren må gerne bruge pagajen til støtte, så længe den ikke belastes for meget. Pagajen skal være indenfor rækkevidde efter isætning.

På IPP 2-niveau forventes at roeren kan vælge en fornuftig rute til broen eller bredden, hvor der sættes i under hensyntagen til den omgivende natur og det benyttede udstyr.

## Sikring af kajakken

Roeren kan anbringe og eventuelt fastgøre kajakken efter endt tur efter omstændighederne. Det kan indebære fortøjning til bro, montering på biltag, korrekt anbringelse på stativ eller i container eller anden relevant opbevaring.

# Roning

## Fremadroning

Fremadroning er den mest centrale teknik i kajakroning. En god fremadroning er effektiv, så det er muligt at holde en god fart over længere tid. Desuden er en god fremadroning udført



skadesforebyggende, da det er det mest brugte tag som kajakroer. Fokus bør derfor være på neutrale håndled for at undgå seneskader og god rotation i overkroppen for at undgå overbelastningsskader i armene.

Fra en udgangsposition med aktiv, rank ryg og næsten strakte arme, isættes pagajbladet ud for fødderne. Roeren holder overkropspositionen og stemmer fra med foden i den side, hvor pagajbladet er placeret i vandet. Roeren roterer i overkroppen indtil pagajbladet er ud for hoften, hvorefter bladet tages op og taget gentages til den anden side.

På IPP 2 niveau forventes at roeren kan ro roligt og rytmisk som beskrevet ovenfor over en distance på 200 meter. Desuden kan roeren ro kajakken fremad i en god fart over en distance på 50 meter med god retningsstabilitet.

## Baglænsroning

Baglænsroning benyttes typisk i situationer, hvor roeren skal bevæge sig en kort distance bagud og det ikke er praktisk at vende kajakken.

Fra en udgangsposition med aktiv, rank ryg og næsten strakte arme, isættes pagajbladet bag hoften. Pagajen holdes normalt, så der trykkes fra på vandet med bagsiden af pagajbladet - bagsiden er den aktive side. Roeren holder kropspositionen og roterer i overkroppen indtil pagajbladet er ud for underbenet, hvorefter bladet tages op og taget gentages til den anden side.

Roeren kan løbende orientere sig grundigt bagud under hensyntagen til omgivelserne. Typisk omkring hvert tredje tag, men oftere eller sjældnere, hvis omstændighederne kræver det.

På IPP 2 niveau forventes at roeren kan ro roligt og kontrolleret baglæns som beskrevet ovenfor med rimelig retningsstabilitet over en distance på 25 meter.

## Standingsning

Standingsning eller stoptag benyttes når kajakken pludselig skal bringes til standingsning eller bremses.

Med god fart på kajakken kan roeren bringe den til fuld standingsning ved brug af fire stoptag. Fra udgangspositionen med aktiv, rank ryg og næsten strakte arme placeres bladet lodret, delvist i vandet. Kernemuskulaturen (bl.a. mavemusklerne) spændes hårdt op under taget. Herfra holdes positionen eller bladet føres imod bevægelsesretningen, hvis muligt. Taget kan derefter gentages i den anden side og udføres skiftevis til hver side indtil kajakken er bragt til stilstand. De første tag er kortere end de sidste, således at der gradvist placeres en større del af bladet i vandet, samt ydes gradvist mere aktiv modstand.



En variation af stoptaget udføres med albuerne tæt ved siden af overkroppen, hvorefter taget udføres som ovenfor. Roeren skal være opmærksom på at albuerne ikke trykkes bag overkroppen, da dette øger skadesrisikoen.

Taget kan også varieres ved at bagsiden af pagajbladet placeres fladt på vandet, hvorefter roeren vinkler pagajbladet mod lodret position. Samtidig trykkes kraftigt nedad og fremad, så bagsiden af pagajbladet bremser kajakken.

Alle variationer, der er udført på en sikker og skadesforebyggende måde, er tilstrækkelige på IPP 2-niveau.

## Kantning og styretag

### Kantning

Kantning ændrer kajakkens kontakt med vandet og kan dermed gøre kajakken mere manøvreedygtig. Kantning kan bruges i sammenhæng med alle styretag, men forventes på IPP 2-niveauet primært at give synlige resultater i sammenhæng med fejjetag. Fokus på IPP 2-niveauet er at roeren kan holde en synlig og stabil kantning, dvs. stabilitet vægtes højere end umiddelbar effekt.

Roeren initierer kantningen ved at forskyde vægten over på den ene balde, herefter strækkes det nederste ben så foden trykker mod fodsparket for at give mere stabilitet. Efter behov kan roeren løfte det øverste knæ for at forstærke kantningen, hvis balancen tillader det. Kantningen holdes mens kajakken padles fremad.

Kajakken vil på kant dreje lettere i den retning, hvor kajakken (knæet) er løftet.

### Fejetag

Fejetag udføres for at ændre retningen på kajakken. Taget kan udføres både for at svinge kajakken i fart, samt for at dreje kajakken i stilstand.

Roeren sætter pagajbladet i vandet langt fremme, helt inde ved kajakken og fører bladet ud i en stor bue, så langt tilbage mod agterstævnen som balance og kontrol tillader. Bevægelsen drives af en tydelig rotation i overkroppen og roeren har gennem hele taget næsten udstrakte arme. Kajakken er under udførsel af taget kantet synligt og stabilt, således at kajakken er løftet i den retning der drejes mod.



Fejetaget kan også udføres baglæns, fx for i kombination med forlæns fejetag at dreje kajakken på stedet. Her sættes pagajbladet i så langt tilbage mod agterstævnen som balance og kontrol tillader, hvorefter bevægelsen udføres som ovenfor indtil pagajbladet når frem til stævnen.

Med kajakken i bevægelse kan roeren udføre et forlæns fejetag for at svinge kajakken. Fejetaget kan eventuelt udføres i en forkortet udgave, så længe taget føres effektivt ud fra kajakken.

## Sidelæns

Roeren kan bevæge kajakken sidelæns over 5 meter med rimelig retningsstabilitet, dvs. uden at kajakken retning ændrer sig betydeligt.

Roeren roterer overkroppen så meget som muligt mod bevægelsesretningen, hvorefter det bagerste pagajblad placeres i vandet ud for hoften. Øverste hånd skal være i omkring skulderhøjde. Herfra kan benyttes flere teknikker til at bevæge kajakken sidelæns. Én variation er tilstrækkelig på IPP 2-niveau, men roeren kan med fordel introduceres for flere.

### *Træktag*

Ved sideforflytning med træktag placeres pagajbladet helt i vandet, langt fra kajakken og trækkes med nederste hånd direkte ind mod hoften indtil pagajbladet er knap en halv armlængde fra kajakken. Herefter løftes bladet op af vandet eller vinkles i vandet, så det kan skæres ud til startpositionen igen.

### *Scullingtag*

Til dette tag placeres bladet knap en armlængde fra kajakken, hvorefter det bevæges parallelt med kajakken med nederste hånd. Kanten på pagajbladet vinkles en anelse ud fra kajakken i bevægelsesretningen. Bevægelse sidelæns opnås ved at fastholde pagajbladet i en bane parallelt med kajakken imens det roligt bevæges frem og tilbage med skiftende bladvinkel.

### *Ottetalstag*

Dette tag kombinerer de to foregående, således at bladet er placeret knap en armlængde fra kajakken. Herfra bevæges bladet fremad med nederste hånd med den forreste bladkant vinklet en anelse væk fra kajakken. Pagajbladet skal her bevæge sig lidt udad indtil det forreste punkt i taget nås. Her trækkes pagajbladet ind mod kajakken, hvorefter det føres bagud med den bagerste bladkant vinklet en anelse væk fra kajakken. Når det bagerste punkt nås foretages endnu et træk direkte ind mod kajakken, hvorefter taget gentages fremad. Pagajbladet bevæger sig i et (tilnærmet) ottetal i forhold til kajakken.



## Bagror

Med bagroret kan roeren kontrollere retningen på kajakken ved enten at holde retningen, fx gennem en åbning, eller ved at foretage et langsomt sving med begrænset farttab.

Bagroret udføres ved først at bringe kajakken i god fart, og derefter rotere så meget som muligt mod den side, som roeren vil dreje til. Herefter placeres det bagerste pagajblad neutralt i vandet, parallelt med kajakken, hvorved kajakken vil holde sin kurs. Ønskes et sving kan pagajbladet vinkles ved at rotere i håndleddet, således at den øverste kant på pagajbladet peger udad. For at forstærke svinget kan roeren eventuelt kombinere det med kantning, så kajakken er løftet i den side, som der svinges mod.

## Lavt telemarksving

Det lave telemarksving er et kombinationstag, der giver et stabilt og langsomt sving i fart.

Med kajakken i god fart sættes svinget i gang med en stabil og synlig kantning af kajakken, samt et eller to fejtag udvendigt i svinget. Når kajakken begynder at svinge, forstærkes svinget ved at placere bagsiden af pagajbladet indvendigt i svinget ud for hoften. Pagajbladet er placeret næsten fladt på vandet, men med forreste kant svagt løftet. Roeren kan herefter, så længe kajakken er i bevægelse, læne sig ud over pagajbladet og forstærke svinget ved at benytte pagajbladet som omdrejningspunkt.

## Kajak med ror

Hvis kajakken er udstyret med ror forventes det at roeren kan styre kajakken ved hjælp af styremekanismen ved fodsparkene. Med kajakken i fart kan roeren både holde roretningen stabilt og ændre den sikkert i begge retninger udelukkende ved brug af roret.

At kajakken er udstyret med ror betyder ikke noget for de øvrige krav til færdigheder. Det forventes at en roer i en kajak med ror behersker alle andre færdigheder på lige fod med en roer i en kajak uden ror.

## Støtte

### Sculling for støtte

Sculling bruges til at yde støtte i situationer, hvor roeren er eller forventer at være lidt ude af balance, fx ved isætning eller ved mødet med en hækbølge fra både.



Sculling kan udføres i en høj og en lav variant. Én variant er tilstrækkelig på IPP 2-niveau.

### *Lav sculling*

Roeren placerer pagajbladet med bagsiden fladt på vandet ud for hoften. Roerens albuer er placeret højere end pagajskafte og roeren kan holde et betydeligt tryk mod vandoverfladen. Herfra føres pagajbladet frem og tilbage med lange, rolige bevægelser. Med styring fra hånden nærmest vandet vinkles pagajbladet så kanten i bevægelsesretningen er løftet en anelse. Roeren kan læne sig ud mod bladet uden at kæntré.

### *Høj sculling*

Roeren løfter pagajen, til den er umiddelbart foran skuldrene og roerens albuer peger nedad. Herfra placeres forsiden af pagajbladet på vandet ud for hoften. Pagajbladet føres frem og tilbage med rolige bevægelser. Med styring fra hånden nærmest vandet, vinkles pagajbladet så kanten i bevægelsesretningen er løftet en anelse. Roeren kan læne sig ud mod bladet uden at kæntré. Roeren kan eventuelt læne sig bagud for at lette trykket på pagajbladet.

## Lavt støttetag

Lavt støttetag anvendes, når roeren er ved at miste balancen i kajakken og kæntré. Roeren kan uforberedt bruge taget til at forhindre en kæntring, når det er trænet op til at være en refleks.

Ved en påbegyndt kæntring kan roeren bringe albuerne over pagajskafte, hvorefter bagsiden af pagajbladet trykkes fladt og hårdt mod vandoverfladen i den side hvor kæntringen skal forhindres. Mens pagajbladet trykkes mod vandet kan roeren vride i underkroppen, så knæet nærmest pagajbladet løftes brat - roeren laver et hoftekip. På denne måde rettes kajakken op til normal position igen. Roeren kan herefter vinkle pagajbladet, så det kan skæres op af vandet igen.

## Kæntring og redning

### Tryghed i vand

Roeren er tryk ved at opholde sig i vandet iført det relevante kajakudstyr, fx skørt og vest.

Denne fortrolighed er en forudsætning for at deltagerne kan udføre rolige og kontrollerede kæntringer og redninger.



## Kæntring

Roeren kan kæntrere i kajakken fra en normal roposition med skørt på kajakken og begge hænder på pagajen. Roeren skal forholde sig tilstrækkeligt roligt under kæntringen, frigøre skørtet under vand og komme op til overfladen med kontakt til kajak og pagaj. Har roeren mistet kontakt til kajak eller pagaj under kæntringen, skal roeren hurtigt få kontakt til udstyret igen.

Roeren skal kunne svømme ca. 10 meter med kajakken iført sit kajakudstyr, gå på land og tømme kajak, evt. med hjælp fra andre til tømningen.

## Assisteret grønlændervending

Den assisterede grønlændervending er et nyttigt redskab til at forhindre, at roeren skal forlade kajakken ved en kæntring under kontrollerede omstændigheder - fx ved øvelse af nye færdigheder. Desuden indeholder vendingen vandtilvænnning og kropslige færdigheder, der støtter op om roerens generelle kajakniveau. Bemærk at denne teknik er en vending og altså ikke kan gøre det ud for en redning under generelle forhold på IPP 2-niveau.

Fra en position med bunden i vejret og hovedet nedad holder roeren fast i stævnen på en anden kajak eller et andet stabilt holdepunkt (se variationer). Overkroppen danner under vandet en C-form. Herfra vrides i underkroppen, så det fjerneste knæ trækkes i retning af holdepunktet, så kroppen aktivt presser C'et den modsatte vej. Under denne bevægelse holder roeren et tryk på holdepunktet uden at trække hårdt i det. Roeren kan eventuelt slutte bevægelsen fremover- eller bagudlænet for at spare kræfter, mens kajakken vendes hele vejen rundt til normal position.

Vendingen kan udføres med kontakt til redderen under hele øvelsen på IPP 2-niveau, men kan også udføres ved at den kæntrerede søger langs skroget på egen kajak indtil kontakt til redderens kajak, pagaj eller lignende opnås. Herfra udføres vendingen som beskrevet ovenfor.

Variationer af færdigheden dækker blandt andet T-vending og H-vending. Ved en T-vending benyttes en kajakstævn fra en kajak, der er placeret vinkelret ud for den kæntrerede kajak (de to kajakker danner et T), som beskrevet ovenfor. I H-vendingen ligger de to kajakker side om side, hvorefter redderens pagaj placeres på tværs af kajakkerne. Redderen kan herefter hjælpe den kæntrerede roers hænder på plads på pagajskafte, hvorefter roeren kan vride sig op som beskrevet ovenfor. H-vendingen kan også udføres med kontakt til redderens hænder. En variant er tilstrækkelig på IPP 2-niveau.





## Makkerredning

IPP 2-niveauet sigter i høj grad mod roning i en gruppe, hvorfor evnen til at redde en anden kæntret roer er central på niveauet. Roeren skal både sikkert kunne redde andre og kunne reddes selv. Roeren skal som redder lede redningen både verbalt og praktisk.

Redningen foregår efter at en anden person i gruppen er kæntret. Redderen får hurtigst muligt mundtlig kontakt til den kæntrede og sørger for at vedkommende holder fast i sit udstyr og kajak. Redderen ror hurtigt hen til den kæntrede kajak og får kontakt til denne. Kajakken retvendes inden tømning, gerne med hjælp fra den kæntrede. Er der behov for at flytte den kæntrede, kan personen placeres bag redderens cockpit eller ved stævnen af redderens kajak - afhængigt af hvad der er nærmest og nødvendigt. Skal den kæntrede flyttes gøres det ved at personen trækker sig langs kajakkerne i dækslinerne. Om muligt kan den kæntrede hjælpe gennem hele redningen. Redderen fastgør begge pagajer, fx under en dækselastik nær cockpitet eller placerer dem på tværs af eget cockpit under armene.

Redderen tømmer nu den kæntrede kajak ved at trække kajakken henover eget cockpit med stævnen forrest. Med en hånd på bunden af kajakken og den anden i dækslinerne kan redderen roligt vende kajakken rundt, så vandet løber ud af den. Når kajakken er tomt tilstrækkeligt vendes den rundt igen og placeres ved siden af redderens kajak, helst med stævnen i modsat retning af redderens.

Den kæntrede trækker sig nu rundt i dækslinerne på kajakkerne indtil roeren befinder sig bag eget cockpit. Herfra kan flere forskellige teknikker anvendes. Enhver teknik, der fungerer stabilt er tilstrækkelig på IPP 2-niveau, men her præsenteres de to oftest anvendte. Redderen holder under begge varianter godt fast i den kæntrede kajak i enten dæksliner på fordækket eller cockpitkant omkring lårstøtter. Redderen læner sig ind over den kæntrede kajak, så kropsvægten bruges til at stabilisere.

### *Sæl-entring*

Den kæntrede flyder på maven vinkelret på kajakken lidt bag cockpitet med benene højt i vandet - benene vender væk fra kajakken. Herfra trykker den kæntrede bagdækket af kajakken ned, mens der sparkes fra og overkroppen svømmes ind over bagdækket - som en sæl, der svømmer på land. Fra en maveliggende position på bagdækket drejes rundt, så benene kommer ned i cockpitet og den kæntrede kan vende direkte rundt til en siddende position - vendingen foretages med ansigtet rettet mod redderens kajak. Skørtet sættes på igen og den kæntrede får sin pagaj tilbage. Redderen kontrollerer at den kæntrede er i stand til at ro videre før kontakten brydes og gruppen kan ro videre.



### *Heel hook-entring*

Den kæntrede flyder på ryggen langs kajakken med hoften lige bag cockpittet og med hovedet mod agterstævnen på kajakken. Det yderste ben krydses indover kroppen og kroges fast i cockpittet ved hjælp af underbenet. Med et greb i dækslinen på den fjerne side af egen kajak eller om muligt redderens kajak, kan den kæntrede nu rulle sidelæns op på bagdækket ved at strække benet i cockpittet. Herfra placeres det andet ben i cockpittet og roeren møver sig maveliggende ned i cockpittet, indtil det er muligt at sætte sig direkte i sædet. Den kæntrede vender direkte rundt til en siddende position med ansigtet rettet mod redderens kajak undervejs. Skørtet sættes på igen og den kæntrede får sin pagaj tilbage. Redderen kontrollerer at den kæntrede er i stand til at ro videre før kontakten brydes og gruppen kan ro videre.

## Selvredning

På IPP 2-niveau kan roeren tage på tur alene, hvorfor roeren skal evne at redde sig selv op i kajakken igen efter en kæntring. Dette skal foregå selvstændigt, men det er tilladt at benytte normale hjælpemidler, som kan medbringes på en tur, oftest pagajflyder. IPP 2 havkajak sigter ikke mod kajakker med fastmonteret ekstra opdrift (fx pontoner), hvorfor teknikken skal trænes og forevises i en almindelig havkajak.

Redningen foregår efter at roeren er kæntret og har forladt kajakken. Roeren holder kontakt til kajak og pagaj under kæntringen eller får hurtigt kontakt til udstyret igen. Roeren skal herefter tilbage i kajakken igen til den normale roposition. Der er på niveauet metodefrihed - så længe det virker konsekvent, men herunder er præsenteret de mest gængse varianter.

Fælles for alle metoder er at de er lettest med en (forholdsvis) tømt kajak. Roeren kan derfor tømme vandet ud af kajakken. Dette kan gøres enten ved at løfte i stævnen, mens der sparkes fra med benene, hvorefter kajakken retvendes i slutningen af løftet. Alternativt kan en hurtigere, men mere begrænset tømning foretages ud for cockpittet ved at vende kajakken hurtigt rundt fra en position med bunden i vejret.

### *Sæl-selvredning med el. uden pagajflyder*

Roeren kan montere en pagajflyder på pagajen, hvis en sådan benyttes. Er den oppustelig monteres den først på pagajen og pustes derefter op. Pagajflyderen sikres med strop, så den ikke kan glide af pagajen. Større roere kan med fordel benytte en oppustelig pagajflyder med ekstra stort kammer eller eventuelt to pagajflydere fæstnet ved samme pagajblad.

Pagajen placeres bag cockpittet, vinkelret på kajakken. Pagajen kan enten holdes med en hånd rundt om skaftet og bagerste cockpitkant eller placeres under dækslinerne bag cockpittet. Fastgøres pagajen under linerne skal roeren tage hensyn til pagajen under resten af redningen,



så denne ikke belastes unødigt meget. Pagajbladet med eventuel pagajflyder placeres fladt på vandoverfladen længst muligt væk fra kajakken.

Roeren flyder på maven vinkelret på kajakken ud for bagdækket, fx lidt bag cockpittet eller omkring bagerste luge afhængigt af roer og kajak, med benene højt i vandet - benene vender væk fra kajakken. Herfra trykker roeren bagdækket af kajakken ned, mens der sparkes fra og overkroppen svømmes ind over bagdækket - som en sæl, der svømmer på land. Benet nærmest pagajen placeres på den, for at opnå støtte fra bladet og pagajflyderen. Fra en maveliggende position på bagdækket drejes rundt, så benene bevæger sig henover pagajen og videre ned i cockpittet. Før det andet ben forlader pagajen, placeres den nærmeste hånd på pagajskafte, så vægten fortsat holdes mod pagajen. Herfra roterer roeren direkte rundt til en siddende position - rotationen foretages med ansigtet vendt mod pagajen for støtte undervejs. Roeren kan efter behov lænse cockpittet for vand med en pumpe eller øse. Skørtet sættes på igen og roeren frigør pagajen og eventuel pagajflyder, som stuves forsvarligt sammen. Roeren er nu klar til at ro videre.

### *Heel hook-selvredning med pagajflyder*

Roeren kan montere en pagajflyder på pagajen. Er den oppustelig monteres den først på pagajen og pustes derefter op. Pagajflyderen sikres med strop, så den ikke kan glide af pagajen. Større roere kan med fordel benytte en oppustelig pagajflyder med ekstra stort kammer eller eventuelt to pagajflydere.

Pagajen placeres et stykke bag cockpittet, vinkelret på kajakken. Pagajen kan enten holdes med en hånd rundt om skaftet og en dæksline eller placeres under dækslinerne bag cockpittet. Fastgøres pagajen under linerne skal roeren tage hensyn til pagajen under resten af redningen, så denne ikke belastes unødigt meget. Pagajbladet med pagajflyder placeres fladt på vandoverfladen længst muligt væk fra kajakken.

Roeren flyder på ryggen langs kajakken med hoften lige bag cockpittet med skuldrene ovenpå pagajskafte og hovedet mod agterstævnen på kajakken. Herfra krydses det yderste ben indover kroppen og kroges fast i cockpittet ved hjælp af underbenet. Den yderste arm rækkes indover kroppen og griber fat i en dæksline, hvorefter roeren kan rulle sidelæns op på bagdækket ved at strække benet i cockpittet. Det andet ben placeres i cockpittet og roeren møver sig maveliggende ned i cockpittet indtil det er muligt at sætte sig direkte i sædet. Roeren roterer direkte rundt til en siddende position med ansigtet vendt mod pagajen undervejs. Under hele bevægelsen holdes vægten svagt forskudt i retning af pagajen. Roeren kan efter behov lænse cockpittet for vand med en pumpe eller øse. Skørtet sættes på igen og roeren frigør pagajen og eventuel pagajflyder, som stuves forsvarligt sammen. Roeren er nu klar til at ro videre.



### *Cowboyredning*

Roeren placerer sig langt mod agterstævnen af kajakken og flyder på maven vinkelret på kajakken med benene højt i vandet - benene vender væk fra kajakken. Herfra trykker roeren bagdækket af kajakken ned, mens der sparkes fra og overkroppen svømmes ind over bagdækket - som en sæl, der svømmer på land. Roeren sætter sig herefter overskrævs på kajakken med front mod cockpittet, ved at benet nærmest agterstævnen svinges ind over bagdækket. Roeren kan herfra møve sig frem mod cockpittet med overkroppen lavt mod dækket undervejs.

Når roeren befinder sig umiddelbart bag cockpittet kan roeren med fordel bruge pagajen som støtte til at komme ned i cockpittet - enten ved at placere pagajbladet fladt på vandoverfladen eller ved brug af en scullingbevægelse (se sculling for støtte). Hvis kajak og krop tillader det, kan roeren sætte sig direkte i sædet og herefter tage benene ind i cockpittet. Alternativt løftes benene ind i cockpittet først og roeren glider ned i roposition. Roeren kan efter behov lænse cockpittet for vand med en pumpe eller øse. Skørtet sættes på igen og roeren er nu klar til at ro videre.

## Navigation og turledelse

### Adgang og naturhensyn

Roeren er bekendt med reglerne for hensyntagende færden i naturen. Herunder reglerne for ophold på offentlige og private strand- og skovområder, samt adgangsforhold i yngleperioder, naturreservater og skydeterræner.

Roeren er bekendt med hvor de til enhver tid gældende retningslinjer kan findes. I skrivende stund kan de findes på [www.mst.dk/friluftsliv/hvad-maa-jeg-i-naturen/](http://www.mst.dk/friluftsliv/hvad-maa-jeg-i-naturen/). For de yderligere interesserede kan bekendtgørelsen findes på <https://www.retsinformation.dk/eli/lta/2019/240>.



## Terminologi

Ord	Forklaring
Agterstævn	Bagenden af kajakken.
Cockpit	Hullet i midten af kajakken hvor roeren sidder.
Dækselastikker	Elastiske liner, typisk monteret på tværs af kajakkens dæk.
Dæksliner	Faste liner, typisk monteret hele vejen i kanten af kajakkens dæk.
Hoftekip	Hurtigt vrid (kip) i hoften. Med god kontakt til kajakken kan dette bruges til at pludseligt at rette kajakken op.
Kæntring	Når roeren mister balancen og kajakken vælter.
Redning	Genopretning i en situation hvor kajakken er kæntret og roeren er ude af kajakken.
Stævn	Forenden af kajakken.
Skørt	Også kaldet spraydeck, dækken.
Vending	Genopretning af kajak i en situation hvor kajakken er kæntret, men roeren ikke er ude af kajakken.

*Godkendt af Dansk Kano og Kajak Forbund maj 2020*