



# Uddannelse



# Kursusmuligheder

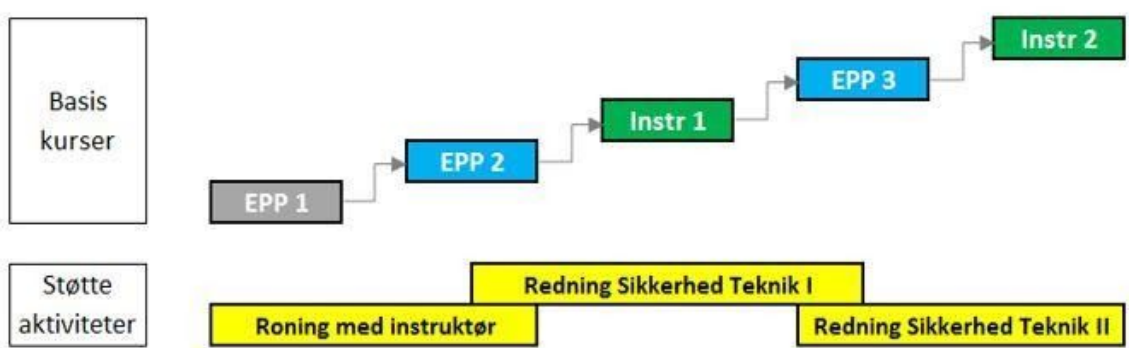


### Kursusmuligheder

Hvis du vil lære at ro kajak, så har vi mange kursusmuligheder i Kerteminde Kajakklub.

Først og fremmest vil vi invitere dig til at deltage i et Åbent Hus-arrangement, som vi har 4-6 stykker af i løbet af året. Det kan du læse om under "Åbent Hus – kom og prøv en kajak".

Derudover har vi Intro til kajak, Instruktør 1 og -2 kurser samt en række støtteaktiviteter til at forberede dig til kurserne, for at vedligeholde dine færdigheder eller for at starte op igen efter en (vinter) pause.



| Niveau | Formål  |
|--------|---|
| IPP1   | 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 kajakroning.<br>Niveauet indeholder grundlæggende håndtering af kajakken under hensyntagen til udstyr og miljø.<br>Niveauet består ved løbende evaluering.   |
| IPP2   | Niveauet dækker grundlæggende færdigheder på fladt vand.<br>Fokus er lagt på kontrol og manøvrering af kajakken.<br>Forståelse af årsag og effekt vægtes højere end evnen til at udføre perfekte tag.<br>På dette niveau lægges der vægt på sikkerhed og der trænes teknikker til at tage vare på sig selv og andre.<br>Niveauet fungerer som "frigivelseskrav" i kajakklub-sammenhæng.<br>Niveauet består ved evaluering |
| IPP3   | Niveauet sigter på sikker roning på havet i vindstyrker på op til 5-8 m/s.<br>Fokus er lagt på udvikling af roerens evne til at vurdere forholdene, håndtere problemer der opstår, assistere ved redninger og videreudvikling af egenfærdigheder.<br>Roere på niveau 3 har opnået et vist erfaringsniveau og er således ikke længere at betragte som begyndere.<br>Niveauet består med prøve.                             |



### Intro til kajak: Start i et roligt tempo

Når du er meldt ind i klubben, er der 3 muligheder for kurser. Du kan deltage i Intro til kajak, der foregår i perioden maj til oktober. Det er gratis for medlemmer - ikke medlemmer skal betale kr. 100,- pr. gang. Her får man afpudset de grundlæggende færdigheder og kan i et roligt tempo gøre sig klar til at komme på et frigivelseskursus (IPP2-kursus).

### IPP2-kursus: Frigivelseskursus

Du kan også gå direkte på et "frigivelseskursus" hvilket også er et IPP2-kursus. Vi har siden 2006 gennemført 4-6 kurser hvert år med stor succes og 40-60 er frigivet hvert år.

Når du tilmelder dig kurset, så forventer vi, at du er i "normal fysisk form". Det betyder fx, at du ikke er kraftig overvægtig eller har skader, der gør, at du ikke i løbet af kurset kan lære at komme ned i og op af kajakken ved flydebroen eller ved stranden eller op i den fra vandoverfladen.

Vi forventer også, at du før eller i løbet af kurset træner dig op til at svømme 600 meter i svømmehallen (24 baner) uden pause/hvil, og at du ikke oplever direkte angst ved at få hovedet under vand. At være nervøs ved at skulle i vandet, er noget vi alle oplever. I forhold til alder, så har vi prøvet at frigive kursister, der var i aldersgruppen fra 12 til 72 år, så alderen er i sig selv ikke en begrænsning, men det kan den fysiske formåen jo godt være.

Hvis du har skader eller andet, som gør dig betænkelig ved at tilmelde dig et kursus, så kontakt formanden eller instruktøren, så vi kan tale om det. Måske kan vi lave en særaftale af en eller anden slags.

Vi forventer også, at du oplyser til instruktøren, hvis du lider af en eller anden form for sygdom eller er i behandling, så vi kan tage de fornødne forholdsregler. Det kan for eksempel dreje sig om dårligt hjerte, diabetes, kræft mm.

Hvad skal man egentlig kunne efter kurset for at blive frigivet i havkajak i Kerteminde Kajakklub? Man skal kunne færdigheder, svarende til "IPP2 i havkajak" som beskrevet på DKF's hjemmeside, og så skal man:

- Have svømmet 600 meter i svømmehallen = 24 baner.
- Have roet mindst 50 km i havkajak. De 20 km ror man på kursusdagene, og de resterende 30 km ror man om torsdagen ved roning med instruktør.
- Vide noget om vejr og vind, kajak, sikkerhed, klubbens sikkerhedsbestemmelser og om kajakklubben.

Som medlem tilmelder du dig et hold på hjemmesiden på [www.kerteminde-kajak.dk](http://www.kerteminde-kajak.dk) under den første dag på kurset i kalenderen. Kurset koster 1.100 kr., når du er medlem. Kursusafgiften går fuldt ud til uddannelse af instruktører. Kursusafgift



indbetales på klubbens konto: reg. nr.: 6864 og konto nr.: 1047094, inden kursusstart med angivelse af navn, medlemsnummer og kursus.

Kurset forløber typisk over 7 aftener og en hel dag. Hertil er der mulighed for at komme med på "roning med instruktør" på alle torsdage kl. 18.00 – 21.00. Instruktørerne ser undervejs, om du opfylder de krav, der er til frigivelse. Der er ikke prøve. Vi lægger vægt på, at man så vidt som det overhovedet er muligt kommer hver gang og deltager i hele kurset og især den sidste dag.

### IPP3-kursus/prøve

Hvis du ønsker at prøve kræfter med næste niveau, udbyder vi også IPP3 kurser og prøver i Kerteminde Kajakklubs regi.

Du skal som minimum have IPP 2 el. tilsvarende samt roet tre forskellige ture i vindstyrke 5-8 m/s, samt have roet min. 100 km. indenfor 1 år. Derudover skal man kunne udføre et rul.

Kurset forløber over 2 hele dage, typisk med en måned imellem, så man får mulighed for at træne de teknikker, man ikke er helt sikker nok i. I modsætning til IPP1 og IPP2 - hvor man bliver evalueret - skal man her op til en EPP3 prøve med både eksaminator og censor.

Både instruktør til kurset samt eksaminator og censor til prøven vil typisk være eksterne instruktører godkendt af DKF.

Derudover er både kursus og prøve åbent for kursister der ikke er medlemmer af Kerteminde Kajakklub.

Som medlem tilmelder du dig på hjemmesiden på [www.kerteminde-kajak.dk](http://www.kerteminde-kajak.dk). Husk at tilmelde dig begge kursus dage samt prøve dagen.

Kurset koster 1.600 kr. og prøven 800 kr. for ikke medlemmer.

Kurset koster 800 kr. og prøven 400 kr. når du er medlem.

Kerteminde Kajakklub betaler for aktive instruktører i klubben, når det er aftalt med Stefan. Kursusafgiften går bl.a. til betaling af de eksterne instruktører.

Kursusafgift indbetales på klubbens konto: reg. nr.: 6864 og konto nr.: 1047094, inden kursusstart med angivelse af navn, medlemsnummer og kursus.

### Instruktør 1 kursus

Brænder du for at videreformidle dine færdigheder?

Så er det måske noget for dig at blive DKF Instruktør 1 i Havkajak eller "hjælpeinstruktør", som det kaldes i daglig tale. Du vil få opkvalificeret dine egne færdigheder og få nye undervisnings- kompetencer. Målet er, at du bliver i stand til at virke som hjælpeinstruktør på klubbens kurser og arrangementer. Kurset gør dig i



stand til at tage godt imod nybegyndere, og på en sikker og forsvarlig måde gøre deres første møde med kajaksporten til en god, sjov og lærerig oplevelse. Du lærer at formidle brugen af udstyr og de første tag på vandet. Thomas Bjerg er instruktør på kurset.

En Instruktør 1 er en hjælpeinstruktør, der kan bistå en Instruktør 2 med begynderundervisning og frigivelseshold og selvstændigt undervise på IPP1-niveau.

Klubben står selv for uddannelsen, da det giver os mulighed for at tilrettelægge kurset til vores forhold og krav.

Nuværende hjælpeinstruktører som føler sig lidt rustne eller som gerne vil have vedligeholdt egne færdigheder og undervisningskompetencer er også meget velkomne. Kurset er gratis for klubbens medlemmer.

### Instruktør 2 kursus

Kerteminde kajakklub tilbyder et Instruktør 2 kursus, men tidspunkt er endnu ikke fastlagt.

**Niveaubeskrivelse:** En DKF-instruktør 2 (hav) behersker metoder til videreformidling af både grundlæggende og let avancerede teknikker og færdigheder i havkajak. Vedkommende kan introducere nybegyndere til havkajakroning og struktureret undervisningsforløb for let erfarne roere samt fungere som turleder på ture af flere dages varighed langs kysten under hensyntagen til natur, miljø og regler for færdsel.

**Kompetencer:** Kan undervise og certificere på DKF instruktør 1 (hav) og fungere som hjælpeinstruktør på IPP 3 (hav).

- kan undervise og certificere på IPP 1-2 (hav)
- kan lede grupper bestående af roere på et lavere niveau på ture langs kysten (med overnatning) i kendt farvand fra 1. april – 31. oktober) i op til 8 m/sek.

### Forudsætning for at gå på kursus:

- Min. 18 år
- IPP 3 (hav)
- DKF-instruktør 1 (hav)
- Det anbefales, at kursisten har opsamlet undervisningserfaring inden Instruktør 2 kurset.

### Forudsætninger for at gå til prøve:

- Godkendt førstehjælpsbevis (min. 6 timer).



- Gennemført DKF instruktør 2 (hav) kursus.
- Have roet min. 150 km og eller 100 timer indenfor 1 år i forskelligt farvand under varierende forhold og ved forskellige vejrtyper.
- Have prøvet at krydse over åbent vand min. 3 km.
- Minimum én 2 dages tur med overnatning og pakning af kajak
- Roerfaring skal fremgå af logbog/erfaringsbeskrivelse

### Frigivelseskursus i turkajak

Når du ror turkajak i Kerteminde Kajakklub er du frigivet i turkajak. Kerteminde Kajakklub afholder frigivelseskursus (IPP2) i turkajak.

Kurset starter med 2 lørdage i svømmehallen, hvor vi lægger vægt på at øve redningerne.

For at blive frigivet i turkajak er du frigivet i havkajak, skal bestå IPP2 i turkajak på kurset, have svømmet 600 meter og have roet mindst 50 km i turkajak.

En turkajak er en forholdsvis let (14-16 kg) og åben kajak, hvor du sidder med benene op midt i cockpittet. Og så er den oftest hurtigere end en havkajak. Turkajakker er meget lette at håndtere, men redninger og roning er anderledes end i havkajak. Vi skal også lære at ro med wing-pagaj. Klubben har 7 turkajakker, og vi kan således maksimalt være 7 på kurset.

### Støtteaktiviteter

Til at understøtte de forskellige kurser udbyder Kerteminde Kajakklub en række støtteaktiviteter, som også kan benyttes, hvis du føler dig lidt rusten i dine redninger, eller du vil på vandet igen efter en (vinter) pause.

Her skal specielt gøres opmærksom på følgende tre aktiviteter:

#### **Roning med instruktør om torsdagen:**

Der bliver roet i et meget moderat tempo, hvor alle kan følge med.

Roning med instruktør er for alle medlemmer, der har lyst til at være med. Det gælder alle, der er frigivet, men ikke mindst dem, der går på frigivelseshold, der har brug for at få roet nogle km og prøve tingene fra kurset af og få lidt rutine.

Vi er en instruktør, der er turlleder, og hjælpeinstruktører, der er problemløser og "sikkerhed".

Vi ror 4 – 8 km, alt efter vejret og hvor meget, vi er klar til.

**Teknik 1 i Havkajak**

Formål:

At understøtte de basiskompetencer som du lærer under dit frigivelseskursus.

Herunder:

Ind- og udstigning, Fremadroning, Baglænsroning, Stoptag, Styre- og Drejetag, Sideforflytning, Støttetag og Redninger

Hvem:

Teknik 1 er for medlemmer, der er tilmeldt et frigivelseskursus og som måske har behov for lidt ekstra træning i enkelte discipliner. Kan også være for frigivne som gerne vil i gang igen efter nogle års pause, eller bare frigivne som måske vil prøve en redning under meget betryggende forhold.

Hvordan:

Teknik 1 afholdes som uafhængige workshops som bliver tilpasset den enkelte deltagers behov ønsker og niveau.

Antal:

For at sikre at det også blive sjovt og lærerigt at være med, skal der være mellem 3 og 6 deltagere.

**Teknik 2 i Havkajak**

Formål:

At genopfriske og vedligeholde dine basiskompetencer som du lærte under dit frigivelseskursus.

Herunder:

Ind- og udstigning, Fremadroning, Baglænsroning, Stoptag, Styre- og Drejetag, Sideforflytning, Støttetag og Redninger

Hvem:

Teknik 2 er for medlemmer, der er frigivet jf. klubbens regler for frigivelse, men som stadig kun har mindre erfaring, har roet meget lidt (generelt mindre end 40 timer) eller slet ikke i det sidste år.

Hvordan:

Teknik 2 afholdes som uafhængige workshops som bliver tilpasset deltagernes ønsker, behov og niveau

Antal:

For at sikre at det også blive sjovt og lærerigt at være med, skal der være mellem 4 og 12 deltagere.



### **Teknik 3 i Havkajak**

Formål:

At videreudvikle dine basiskompetencer som du lærte under dit frigivelseskursus henimod IPP3 niveau.

Herunder:

Ind- og udstigning, Fremadroning, Baglænsroning, Stoptag, Styre- og Drejetag, Sideforflytning, Støttetag, Redninger, Sikkerhedsudstyr, m.m.

Hvem:

Teknik 3 er for medlemmer, der er frigivet jf. klubbens regler, og som minimum har roet 40 timer i seneste sæson under forskellige vejrforhold og som jævnligt vedligeholder relevante redningsteknikker.

Hvordan:

Teknik 3 afholdes som uafhængige workshops som bliver tilpasset det aktuelle vind, vejr og vand samt deltagernes behov og niveau.

Antal:

For at sikre at det også blive sjovt og lærerigt at være med, skal der være mellem 4 og 8 deltagere.

### **Kano-kursus**

Vi har i klubben nu fire kanoer. Mulighederne i kano er ligesom i kajak mange, du kan padle ture, øve teknik mv. Du bliver en bedre kajakroer af, at padle kano og så er der også den ekstra dimension, at man ofte padler kanoen parvis (tandem) - det sidste er både sjovt og socialt og til tider lidt udfordrende. Kurset omfatter teori, teknik, redninger, sikkerhed og turløds. Du vil både lære at padle tandem og solo.

Du skal deltage i dette kursus, for at kunne benytte klubbens kanoer. Det hænger sammen med, at selv om kanoer og kajakker på mange måder ligner hinanden, så er der væsentlige forskelle i forhold til at padle i vind og bølger – også redninger er anderledes.

Der er plads til 6 deltagere på holdet. Kurset er et tilbud til medlemmer der er frigivet i havkajak. Skriv dig endelig på selv om der er optaget, så kan vi se hvor stort behovet for kurser er.

Deltagelse koster 200 kr. som indbetales til reg. nr. 6864 og konto nr. 1047094, inden kursusstart med angivelse af navn, medlemsnummer og kursus.





## SUP-kursus

Vi har i klubben 4 boards, hvor du kan tage et kursus og erhverve IPP1. Når du har bestået IPP1 kan du komme og træne med på Teknik 1 for SUP.

Deltagelse for SUP er gratis, men betinger, at du er frigivet i havkajak.

## Turlederkursus: Fokus på turledelse

Over nogle aftener og praktik på vandet sætter vi fokus på turledelse.

Formålet er at vi hjælper hinanden med at øge bevidstheden omkring nogle af de "risikoforebyggende" overvejelser og praktiske foranstaltninger, der hører til god turledelse, og for at løfte "turledelse" i klubben generelt. Vi er blevet en stor klub og meget går rigtig fint, men ind imellem dummer vi os også unødvendigt, og det er nok alle, der har været turleder, der har oplevet det.

Vi arbejder med vores egne erfaringer, sikkerhedsprocedurer, lokalkendskab, kommunikation før turen og på og ved vandet, vejrudsigt, deltagerforudsætninger og kendskab til, hvordan vi får hjælp og bedst planlægger dette.

Vi sætter også fokus på rollefordelinger, sejladsaftaler og vigtige færdigheder, hvis noget går galt.

Formen vil veksle imellem erfaringsdeling, oplæg og arbejde med cases, blandt andet fra tidligere "nærved" situationer.

Kurset henvender sig til

- alle aktive instruktører/hjælpeinstruktører
- aktive turleder med turpas
- erfarne roere med EPP3,

Vi udsteder et "turlederpas" i medlemslisten, som vi tænker fornys hvert andet år.

**Version log**

| <b>Dato</b> | <b>Beskrivelse</b>  | <b>Editor</b> |
|-------------|---|---------------|
| 28-03-2018  | Initial version   | Stefan Jensen |
| 24-04-2018  | Dokument tilrettet  | MA            |
| 18-06-2018  | Dokument tilrettet  | MA            |
| 30-01-2020  | IPP1 rettet til Intro til kajak. Turledelse rettet fra fornyelse efter 1 år til 2 år. | MA            |
|             |   |               |