

REDNINGSØVELSER I SVØMMEHAL 28-04-2019 KL 13.45-18.00

Roklub:

- Alle mødes i roklubben kl. 13.45
- Kajakker vaskes, klargøres, læsses på trailer og køres til svømmehallen.

Svømmehal:

- Kajakker bæres ind i svømmehal – vi deles i 2 hold.
- Bad og omklædning – klar i svømmehallen kl. 15.00
- Husk t-shirt, våddragt, sokker/neoprensko.
- Vandtilvænning – svømme 2 baner, holdevejret i 30 sekunder.
- Introduktion til kajakker, pagaj, overtræk, vest.
- Ind- og udstigning i kajakken.
- Kajaktilvænning, kæntre med og uden overtræk, wet exit, klap bunden på kajakken.

Makkerredning/selvredning:

- Demo hæl-redning/makkerredning.
- Demo selvredning med paddelfloat.
- Praktiske øvelser.

Andre øvelser:

- Færgning med en på stævn.
- Eskimoredning – kajakstævn, pagaj, instruktør.

Afrigning/omklædning:

- Kajakker tømmes for vand og lægges klar ved udgang.
- Vi deles i 2 hold og kajakker bæres ned på trailer og fragtes hjem til klubben.
- Vask af kajakker i klub. Grej og kajakker lægges på plads.

Afslutning i klubben med kaffe:

- Evaluering og spørgsmål.
- Kort intro til kommende kursusweekend.