

De grønne felter skal du mestre og de gule skal du have kendskab til for at leve op til DGI egenfærdighed A. Vi lægger som nævnt meget vægt på sikkerhed, og at du får så gode ro-kompetencer, at dine ture bliver vellykkede. Derfor vil du hos os ikke blot få kendskab til de gule felter med "K" – du kommer også til at øve dem.

<b>Tekniske retningslinjer</b>		
Løft, håndtering og isætning af kajak	A	
Ind- og udstigning ved strand	A	
Ind- og udstigning ved bro	A	
Effektiv fremadroning	A	
Baglænsroning m retningsstabilitet og stoptag	A	
Stoptag- standsning efter max 4 tag	A	
Fejetag/360 grader rotation - højre og venstra om	A	
Fejetag i fart	A	
Roning i 8-tal med fejetag	K	
Sideforflytning med træktag	K	
Sideforflytning ved sculling (8-tal)	K	
Sideforflytning 2 meter valgfri metode	A	
Sculling	K	
Lavt støttetag for at undgå kæntring	K	
Bagror dreje ind mod pagaj - skub ud	A	
Sving med lavt støttetag (Telemarksving)	K	
Kantning	K	
Balance og kajakfornemmelse (leg)	K	
Vandtilvænning	K	
Wet exit/kæntre med spreydeck	A	
Tømme kajak på lavt vand	A	
Makkerredning	A	
Selvredning med paddle float	A	
Assisteret grønlandervending (T-rening )	K	
Bugsering uden line	K	
Bugsering m. line	K	
Regler for adgang i naturen	K	
Risikovurdering af farvand/vejrudsigt i forhold til kompetencer		
Kendskab til kajaktypers egenskaber	K	
Kendskab til pagajtypers egenskaber	K	
Kommunikation på vandet - tilkalde hjælp	K	
Brug af hensigtsmæssig bekladning	A	
Turplanlægning i eget farvand	K	
Relevant udstyr til dagens tur	K	
Færdselsregler til søs	K	
<b>Klubregler</b>		
Svømmefærdighed - 400 meter i åbent vand	K	
Svøm med kajakken - 100 m i åbent vand	K	
Skal have viden om søsportens relevante foldere (vind, vejr og bølger)(vejvalg og grundlæggende navigation)(Førstehjælp og kuldeskader)(Færdselsregler på vandet)(Risikomomenter ved havkajakroning), samt kendskab til klubbens regelsæt.		

På følgende link til DGI kan du læse meget mere om deres uddannelsesprogram, det bliver også introduceret på kurset: [DGI uddannelsesprogram](#)

På følgende link kan du se en masse instruktionsvideoer om de færdigheder du lærer: [DGI instruktionsvideoer](#)

GLÆD DIG – DET BLIVER VILDT SJOVT!