

## EPP3 Havkajak Niveaubeskrivelse

### Om EPP3 Niveauet

Niveauet sigter på sikker roning på havet i vindstyrker på op til 5-8 m/s. [note 1].

Fokus er lagt på udvikling af roerens evne til at vurdere forholdene, håndtere problemer der opstår, assistere ved redninger og videreudvikling af egenfærdigheder.

Roere på niveau 3 har opnået et vist erfaringsniveau og er således ikke længere at betragte som begyndere.

Niveauet består med prøve. NB – Det forventes at man behersker de teknikker der måtte være beskrevet på de foregående niveauer.

### EPP 3 Forudsætninger

EPP 2 el. tilsvarende samt tre forskellige ture i vindstyrke 5-8 m/s.

Have roet min. 100 km indenfor 1 år. [note 12]

### EPP3 Teknik

**Løfteteknik:** Hensigtsmæssigt skadesforebyggende løfteteknik ved brug af benene.

**Isætning:** Roeren skal vise isætning og indstigning af kajakken i overensstemmelse med de givne vejr- og kystforhold

**Landing:** Ro kajakken i land ved kysten under hensyntagen til kajak, finne eller ror. En kontrolleret landing, altså ikke en 'surf landing'.

### Effektiv roteknik, fremad og baglæns

Censor vil se efter:

- Korrekt dynamisk siddestilling/kropsholdning.
- Korrekt isætning og afslutning af rotaget.
- Evnen til at ro lige ud.
- Tilstrækkelig kraft i taget til at ro mod vind og strøm.
- Kropsrotation.
- Korrekt greb (bredde) på pagajen.

**Nødstop:** Med god fart skal roeren med højst 4 tag demonstrere en opbremsning og skifte retning fra hhv. fremad- og baglænsroning.  
note 2

**360° rotation** på stedet med den rette kombination af forlæns og baglæns fejetag (rundtag) med synlig kropsrotation såvel med som mod urets retning.

Kajakken drejes 360 grader i bevægelse med og mod urets retning:

- Drejning af kajakken både forlæns og baglæns med brug af hhv. forlæns og baglæns fejetag (rundtag).
- Pagajbladet akkurat dækket af vand, hele armens længde udnyttes, albuen let bøjet.
- Ved fremadroning trækkes pagajen godt tilbage mod agterenden af kajakken, mens den forreste arm roterer hen over fordækket. Synlig kropsrotation.



### **EPP3 Havkajak Niveaubeskrivelse**

- Ved baglænsroning sættes pagajen i vandet ved agterenden af kajakken. Synlig kropsrotation.
- Hvis kajakken er udstyret med ror, skal den drejes i begge retninger, mens der kun styres med roret.

**Kantning:** Roeren skal demonstrere kantning af kajakken til begge sider og i kombination med styretag opnå at kajakken drejer.

**Baglænsroning:** Roeren skal demonstrere kontrolleret og rimelig nøjagtig baglænsroning på 25 m mod fastlagt punkt. Undervejs skal roeren kigge sig over skulderen og via kropsrotation generere nok kraft til at ro baglæns. Baglænsroning gennemføres med bagsiden af pagajen.

**Sideforflytning med træktag til begge sider:** Øverste hånd holdes i øjenhøjde med albue pegende nedad mod maven, skaftet holdes stejlt og pagajen stikkes dybt i vandet. Kajakken skal holde retningen parallelt med bevægelsesretningen til begge sider. Sideforflytningen skal demonstreres i forhold til fast punkt på land.

**Sideforflytning med ottetalstag:** Overkroppen skal være roteret mod rælingen. Pagajskaftet skal være næsten lodret og den aktive side af pagajen (forsiden) skal vende ind mod kajakken og være placeret dybt i vandet.

**Sculling:** Kajakken kantes så den er lidt ude af balance. Pagajskaftet er næsten vandret med bladet på vandoverfladen. Bladet vinkles og føres i langsomme bevægelser frem og tilbage på vandoverfladen som ved et lavt støttetag. N.B. Sculling skal her betragtes som en øvelse i balance og pagajkontrol.  
note 4

**Forror:** Med kajakken i bevægelse fremad placeres pagajen med hele bladet i vandet foran kroppen. Derefter vinkles bladet udad, så bladet virker som et ror. Udføres til begge sider.

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

**Høje og lave støttetag:** Skal udføres til begge sider. Ved de lave støttetag skal vandet nå til hoften, efterfulgt af et markant hoftekip for at bringe kajakken på køl. Ved det høje støttetag skal vandet nå op til taljen ved tagets begyndelse. Hvis bølgeforholdene ikke er til det, skal roeren ro kraftigt fremad og derefter lade pagajen glide fladt på overfladen i en ret vinkel til kajakken i et højt støttetag.

**Telemarksving:** Kajakken skal drejes og vendes i fremdrift. Først ved hjælp af fejtag(rundtag), og derefter afsluttende med et telemarksving (low brace turn).



## EPP3 Havkajak Niveaubeskrivelse

Telemarksvinget skal indledes med et kort effektivt rundtag/fejtag på den modsatte side, efterfulgt af en effektiv udoverlæning og en deraf følgende kantning af kajakken ind i svinget. Pagajen holdes som i et lavt støttetag, på højde med eller lige foran hoften, skaftet så parallelt med vandoverfladen, som det er hensigtsmæssigt, og med bagsiden af bladet hvilende på vandet. Kajakken foretager et langsomt, stabilt sving.

**Manøvrering i bølger:** Roeren skal være i stand til både at ro i modsø og medsø samt med bølgerne kommende fra siden (sidesø).

**Manøvrering i mindre brænding og bølger:** Roeren skal være i stand til at isætte kajakken i mindre brænding og bølger for således at kunne ro sikkert på tur samt foretage udstigning i mindre bølger (max. 1 m).

**Kæntring og redning – makkerredning med spraydeck:** Roeren skal udføre en sikker kæntringsøvelse, efterfulgt af en makkerredning på dybt vand. Roeren i kajakken skal tage kommandoen over redningen. Herefter byttes der roller, så den, der redder efterfølgende skal fungere som den, der skal reddes. Kæntringen skal udføres som et 'uheld'. Kæntringen foretages enten under roning eller i forbindelse med sculling/støttetag.

**Bugsering:** Roeren skal have praktisk kendskab til bugsering. Roeren skal have en bugserline. Roeren skal både udføre en bugsering og blive bugseret.

**Selvredning:** Roeren skal foretage en kontrolleret selvredning på dybt vand, uden hjælp fra instruktør (pagajflyder kan anvendes)

**Rul:** Roeren skal kunne forevise et rul, under de forhold prøven afholdes under. Det er tilladt at være i udgangsposition inden rullet, der kun skal udføres til den ene side. Det er ligeledes tilladt at rulle op til samme side som man kæntrer.

**Knob:** Bind følgende knob og demonstrer og forklar deres brug: pælestik, ottetalsknob, dobbelt halvstik, råbåndsknob.

**Kortlæsning / navigation:** Roeren skal være i stand til at udpege steder på et landkort, genkende signaturer samt bruge et kompas og kunne tage og følge en kompasskurs. Roeren er introduceret til søkort.

**Adgang:** Kendskab til reglerne for færdsel og adgang i naturen.

**Naturhensyn:** Kendskab til naturvenlig færden i havkajak.

Note

## UDSTYR

Nedenstående udstyr skal fremvises i både egnet og ordentlig stand til brug under kurset. Det er roerens ansvar at møde op med det krævede udstyr.



## EPP3 Havkajak Niveaubeskrivelse

### Kajak og pagaj:

Kajakker skal være udrustet med håndtag til redningsaktioner, så fingrene ikke kommer i klemme.

Sikkerhedsliner og/eller fangliner (hvis anbragt) skal være stramme og må ikke kunne løsne sig under redninger. I kajakker uden skot skal opdriftsmidler være fæstet forsvarligt og udfylde al disponibel plads uden for cockpittet. Vandtætte skot betragtes som tilstrækkelig opdrift i havkajakker.

**Personlig beklædning:** Den personlige beklædning skal være tilpasset de forventede forhold og inkludere vind- og vandtæt overtøj.

### Svømmevest, hovedbeklædning og spraydeck (cockpitovertræk):

En CE-godkendt svømmevest på min. 50N opdrift skal anvendes, men kan erstattes af en oppustelig redningsvest. Ang. sidstnævnte skal roeren være klar over, under hvilke vejrforhold den skal pustes op, og demonstrere, hvordan det gøres samt hvordan luften lukkes ud igen. Det anbefales at bære hjelm langs klippekyster. Fornuftig hovedbeklædning (fx en hue) bør medbringes når vejrforholdene er til det. Spraydeck'et (cockpitovertrækket) skal være forsynet med en effektiv sikkerhedsstrop.

**Enkel førstehjælpkasse og reparationsudstyr:** Førstehjælpkassen skal svare til det fornødne kendskab til førstehjælp. Reparationsudstyret skal tilpasses den benyttede kajaktype.

**Ekstra tøj:** Der skal medbringes tilstrækkeligt ekstra tøj alt efter forholdene. Beklædningen skal være brugbar i en nødsituation i en bivuaksæk/redningspose for at undgå underafkøling (hypotermi).

**Forplejning:** Mad og varme drikke skal medbringes.

**Personligt sikkerhedsudstyr:** Skal indeholde: Kompas, nødførplejning, fløjte, bivuaksæk/pose min. 1,8 x 0,9 m, lygte, tændstikker eller lighter, nødblus eller andet til at signalere sin position på havet. Bugserline. Udrustning skal anbringes i sikkert fastgjorte, vandtætte poser, så udstyret forbliver tørt efter en kæntring.

### EPP 3 kursusvarighed

Kursus: 2 dage(Minimum)

Prøve: 1 dag

### EPP 3 prøve

Ved bølgepåvirkede danske kyster samt indre danske farvande. Forhold svarende til 5-8 m/s på åbent hav. Ingen tidevandsstrøm af betydning.

Turen/prøven skal ideelt afholdes som en dagstur under moderate forhold. Censor vil tage hensyn til evt. hårdt vejr, men evnerne i kajakken skal virke overbevisende.

Af sikkerhedsårsager skal mindst 3 kajakker deltage.

Prøven afholdes ikke i vindstille vejr.



## **EPP3 Havkajak Niveaubeskrivelse**

### **EPP3 Arrangør**

Kursus: DKF, klubber og godkendte udbydere.

Prøve: DKF og godkendte udbydere.

### **EPP 3 censorer**

DKF Instruktør 3 (hav)

### **EPP 3 instruktør til kursist ratio**

1:6