

Indhold Hammerkrogens havkajakkursus

Hammerkrogens havkajakkursus giver roeren et brugerniveau, som skal sætte denne i stand til at færdes fortroligt og sikkert i havkajak på vand i vind på op til 6 m/sek. Kursusindholdet svarer til indholdet af EPP2 kurset.

TEKNIK

Teknikker må kunne vises og beherskes overbevisende på vand i vind på op til 6 m/sek.

- Korrekt tilpasning af fodstøtter
- Ud- og indstigning ved kyst og bro
- Effektiv skadesforbyggende roteknik
- Drejetag
- Lavt støttetag,
- Sculling,
- Kantning
- Telemarksving,
- Sideforflytning,
- Stoptag,
- Baglænsroning.

SIKKERHED

- Vandtilvænning / wet exit med kontrol over kajak og pagaj.
- Selvredning efter kæntring med pagajflyder og pumpe.
- Makkerredning af kæntret roer.
- Brug af sikkerhedsudstyr: kajakvest, skørt, beklædning efter vejrforholdne og anvendelse af øvrig sikkerhedsudstyr.