

# ERP 2 prøven

## Teknikker som skal mestres

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

**Adgang til vandet:** Hensigtsmæssig adgang til vandet afhængig af kystens relief, strømforhold, bredden mv. ved både start og landgang.

**Indstigning og udstigning:** Kontrollen skal bevares ved indstigning og udstigning af kajakken, pagaj tæt ved kan bruges til støtte. Kajakken eller bredden må ikke beskadiges.

**Fortøjning:** Roeren skal være fortrolig med at lægge kajakken op og evt. fastgøre den efter turen. Hvor kajakken opbevares på stativ eller biltag anbringes kajakken efter forholdene evt. fastbundet.

**Effektiv fremadroning:** Roeren skal ro ca. 200 m med en rank evt. let foroverbøjet holdning samt en konstant, afslappet og rytmisk roning med synlig rotation i overkroppen. Der skal også roes 50 m i god fart og kunne demonstreres præcision i styring og manøvrering

**Stoptag:** Stoppe efter både forlæns og baglænsroning. Efter højst 4 tag skal bevægelses i modsat retning være synlig.

**Stoptag:** Med god fart på kajakken skal roeren med højst 4 tag demonstrere en opbremsning. 360° rotation på stedet med den rette kombination af forlæns og baglæns fejetag (rundtag) med synlig kropsrotation såvel med som mod urets retning.

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

**Baglænsroning:** Kajakken roes 25 m med tydelig kropsrotation og orientering over skulderen. 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.

**Roning i 8-tal:** der roes 8-talsbane med en kombination af fremadtag og fejetag (rundtag) for at demonstrere grundlæggende styrefærdigheder

**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.

**Bagror (agterror):** Kajakken skal bringes op i høj fart og derefter styres i en lige linje gennem en snæver åbning ved brug af pagajen som ror. Hvis prøven finder sted i en kajak med ror, skal roeren kunne redegøre for rorets funktion.

**Lavt støttetag for at undgå kæntring:** Lavt støttetag til begge sider, med kajakken ude af balance. Et kraftigt tryk på pagajen assisteret af hoftekip skal demonstreres.

**Høje støttetag:** Roeren skal på dette niveau vise begyndende færdigheder i skadesforebyggende høje støttetag med albuerne tæt til overkroppen ('paddler's box').

Kajakken skal bringes i ubalance så der er vand op til roerens hofte.

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

rundtag/fejetag 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.

**Kæntre med spraydeck:** Kæntring med efterfølgende frigørelse af spraydeck. Roeren skal forholde sig roligt og hurtigt få fat i kajak. Pagajen sikres evt. ved at svømme med kajakken hen til den. Svømme under 10 m og tøm kajakken på bredden. Roeren kan bede om hjælp, hvis han/hun selv står for tømningen.

**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.

**Udstigning og entring af kajakken (to mand i vandet):** Stig ud af kajakken på dybt vand, hold kontakt med kajakken og kravl så op i kajakken igen. Roeren må gerne få hjælp af en anden person, der ligeledes befinder sig i vandet.

**Eskimoredning:** Roeren skal demonstrere en eskimoredning med bunden i vejret vha. hoftekip, mens han/hun holder fast i redderens stævn(kan øves, indtil det lykkes).

**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)

**Vandtilvænnning:** Personen skal være fortrolig med at opholde sig i vandet iført vest.

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

## Viden

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

## Udrustning

**Rednings/ svømmevest og opdrift:** Personen skal være iført CE-godkendt vest og med udrustning tilpasset forholdene. Opdrift tilpasset kajakken(vandtætte skot eller opdriftsposer).

**Personligt sikkerhedsudstyr:** Spraydeck (cockpitovertræk).

Roeren skal møde op til prøven med fuld udrustning. Al udrustning skal være egnet og i ordentlig stand, og lånt udrustning betragtes som værende deltagerens eget.

Hvis væsentlig udrustning mangler, udelukkes deltageren fra prøven.

Kajak og pagaj

- Kajakken skal være udrustet med forsvarlig fastgjort opdrift, min. 6.5 kg (SON) i begge kajakkens ender, men det anbefales at kajakken er udrustet med vandtætte skot og evt. opdriftsposer.
- Kajakken skal være udrustet med håndtag (toggels) til redningsaktioner, så fingrene ikke kommer i klemme. Sikkerhedsliner og/eller fangliner (hvis anbragt) skal være stramme, så de ikke kan løsne sig eller genere under redninger.
- Kajakken skal være udrustet med kompas, eller også skal roeren selv have et kompas i nærheden, som kan anvendes på havet.

**Personlig beklædning:** Den personlige beklædning skal være tilpasset de forventede forhold og indeholde vind- og vandtæt overtøj samt fornuftigt fodtøj. Svømmevest, hjelm og spraydeck

En CE-godkendt svømmevest på min. 50N opdrift skal anvendes.

Hensigtsmæssig førstehjælpskasse og reparationsudstyr skal medbringes.

Ekstra tøj

For at undgå underkøling, skal ekstra tøj tilpasses vejrforholdene og være egnet til at benytte i en bivuaksæk/pose.

Forplejning

Mad og varme drikke skal medbringes.

## **Tilmelding til EPP-prøven**

Hvis du ønsker denne prøve så indbetal 550,00 Kr. på 9070-2241319817 og aftal tid med instruktøren Gert Bach.