

HOLTE ROKLUB

Frederikslundsvej 41B, 2840 Holte, Tlf. 4542 4232

www.holte-roklub.dk

Roning i Kajak



Indholdsfortegnelse

| | | |
|-----------|--|----------|
| 1 | <u>KAJAK ROREGLEMENT</u> | 3 |
| 1.1 | <u>DAGLIGE RO-OMRÅDER:</u> | 3 |
| 1.2 | <u>RONINGEN</u> | 3 |
| 1.3 | <u>REDNINGSVESTE</u> | 3 |
| 2 | <u>BEGYNDERINSTRUKTIONEN</u> | 3 |
| 3 | <u>BØRN OG UNGDOMSINSTRUKTION</u> | 4 |
| 4 | <u>KLUBBENS MOTIONSAFDELING</u> | 4 |
| 5 | <u>KLUBBENS KAPKAJAKAFDELING</u> | 4 |
| 6 | <u>KAJAKRET</u> | 5 |
| 7 | <u>AFSTAND FRA LAND</u> | 5 |
| 8 | <u>ENTRING AF KAJAK</u> | 5 |
| 9 | <u>KAJAK</u> | 5 |
| 10 | <u>KAJAKTYPER</u> | 5 |
| 10.1 | <u>BØRNEKAJAKKER</u> | 5 |
| 10.2 | <u>TURBÅDE</u> | 6 |
| 10.2.1 | <u>Slender, Fenja, Maraton, Coastliner</u> | 6 |
| 10.2.2 | <u>Elio og Tirana</u> | 6 |
| 10.3 | <u>TURBÅDE OG KAPBÅDE</u> | 6 |
| 10.3.1 | <u>Tracer</u> | 6 |
| 10.3.2 | <u>Kapkajak</u> | 6 |
| 10.3.3 | <u>Toerkajak og firerkajak</u> | 6 |
| 10.4 | <u>POLOKAJAKKER</u> | 6 |
| 11 | <u>FARVEKODESYSTEMET</u> | 6 |
| 12 | <u>MATERIELLET</u> | 7 |
| 13 | <u>BEHANDLING AF KAJAKKERNE</u> | 7 |
| 14 | <u>KAJAKRONING</u> | 7 |

1 Kajak roreglement

Dette er ikke det komplette roreglement, men udelukkende den del af det, som bl.a. berører kajakroningen. I klubmappen (der ligger i klubben) er det fulde roreglement. Ydermere dækker det heller ikke børnekajak, da de 7 til 13 årige har deres helt eget roreglement.

Bestyrelsen kan til enhver tid dispensere fra de enkelte punkter.

Manglende kendskab til roreglementet fritager ikke for ansvar.

Overtrædelse af roreglementet vil medføre roforbud i en periode og kan i grove tilfælde medføre eksklusion af klubben.

1.1 Daglige ro-områder:

Furesøen, Vejlesø, Farum sø, Lyngby sø og Bagsværd sø.

Kajakroning i klubbens både udover dagligt rofarvand må kun finde sted med særlig tilladelse.

1.2 Roning

Roning skal foregå efter klubbens regler bl. a.

- Roning tværs over Furesøen er ikke tilladt uden ledsagebåd.
- Al badning og fiskeri fra bådene er forbudt.
- Nydelse af tobak og spiritus i bådene er ikke tilladt.
- Ved roning efter mørkets frembrud skal der føres lygter (hvid fremad og rød bagud).
- Påtænkes en tur at vare længere end til kl. 21.30, skal bestyrelsen orienteres, og det pågældende hold skal således selv kunne låse klubben efter sig.

1.3 Redningsveste

Alle på kajakskole **skal** have redningsvest på under instruktion.

I perioden 1. oktober til 1. maj skal alle medlemmer af Holte Roklub under hele turen være iført en godkendt rednings/svømmevest.

2 Begynderinstruktionen

Når du starter i Holte Roklubs kajakafdeling er det på et begynderhold også kaldet kajakskole. Med mindre du da har roet kajak i en anden klub, er frigivet og har aflagt en lille prøve for bestyrelsen eller en kajakinstruktør.

På en kajakskole starter ca. 8 nye roere under en eller to instruktører. Instruktørerne vil forklare alt om hvad der skal ske og naturligvis besvare spørgsmål. Derudover vil de demonstrere de forskellige ting omkring roningen.

Kajakskolen forløber typisk over 8 gange. På kajakskolen lærer du at ro kajak, entre kajak, adfærd i kajak m.m. Nogle er hurtige til at lære disse færdigheder, mens andre måske har brug for lidt mere øvelse. Naturligvis vil alle få den tid og træning der er nødvendig for at blive en god og sikker roer.

Der er mødepligt til kajakskolen.

Når instruktøren vurderer, at den enkelte roer kan ro sikkert og entre kajakken igen efter en kæntring, bliver man det der hedder "frigivet". Beviset for frigivelse vil blive overrakt om onsdagen til grill-aften. Efter frigivelse kan man ro alt det man har lyst til og på de tidspunkter der passer en selv. Naturligvis kun i den bådtype man er frigivet i.

De forskellige bådtyper og forskellen på dem bliver beskrevet senere i hæftet.

3 Børn og ungdomsinstruktion

Hvis du endnu ikke er fyldt 17 år når du starter i Holte Roklub, så er det her du skal ro. Roningen her foregår altid under opsyn af voksne erfarne roere, idet roere under 15 år ikke får lov at ro alene.

Der er roning flere gange ugentligt. Roningen her er anlagt med både leg og seriøs roning.

Børnene kan også ro med i regattaer på lige fod med de "voksne", dog er distancerne noget kortere og det er også noget mere socialt anlagt, dog uden at sporten går tabt.

4 Klubbens motionsafdeling

Langt de fleste af klubbens kajakroere er det, der hedder motionsroere. De træner når det passer dem og når de synes at vejret er til det. Det betyder ikke at der ikke bliver "gået til den", men det er den enkelte der selv sætter niveauet.

Motionsafdelingens roere ror masser af løbsarrangementer igennem sæsonen, dog mest de lange løb. Der er distancer fra 10 til 120 km.

Klubbens motionsroere ror lige fra én gang til flere gange om ugen. Det helt store højdepunkt er det ugentlige handicapløb hver onsdag.

5 Klubbens kapkajakafdeling

I Holte Roklub har vi en kapkajakafdeling. Roerne i den bliver populært kaldet kaproere.

De træner noget mere end klubbens motionister. Kaproerne træner efter programmer hvori bl.a. intervaltræning indgår.

Derudover tager de til en masse regattaer (konkurrence) i løbet af sommer halvåret i såvel indland som udland. Det er dem der populært bliver kaldt kortbane regattaer.

Nu kan det virke uoverskueligt at skulle følge med de kaproere der har trænet i nogle år, men man må ikke lade sig skræmme. Ønsker man at blive kaproer kan det også lade sig gøre.

6 Kajakret

For at blive frigivet i kajak og derved opnå kajakret kræves at kravet til svømmefærdigheden er overholdt. Kravene er beskrevet andet sted i dette hæfte. Desuden kræves det gennemført kajakscole og to på hinanden følgende entringsprøver.

Kajakretten gives til den kajaktype som prøven er aflagt i.

7 Afstand fra land

I sommersæsonen fra d. 1. april til 1. oktober må du max. ro 350 meter fra land.

I vintersæsonen må du max. ro 50 meter fra land.

8 Entring af kajak

Når du er kæntret, få først fat i kajakken og derefter pagajen. Det er vigtigt at tage kajakken først, da den lettere driver væk.

Du entrer kajakken fra siden. Er der kommet vand over sædet **skal** kajakken svømmes ind til land. Pagajen stikkes op i cockpittet inden svømning mod land.

Husk at din egen sikkerhed kommer før kajak og materiel!

9 Kajak

En kajak er typisk 5,20 meter lang og ca. 0,52 meter bred.

Vægten er fra ca. 12 kg (kapkajak) til

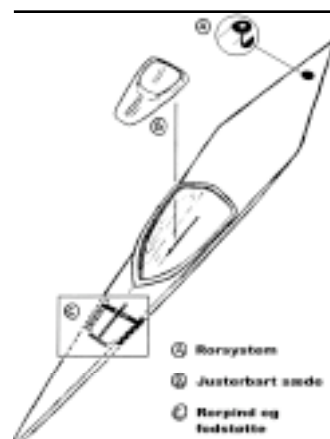
18 kg (motionskajak).

10 Kajaktyper

Der findes en del forskellige kajaktyper som i dette afsnit vil blive beskrevet i grove træk. Den væsentligste forskel er dog hvor svære de er at holde balancen i. De er her nævnt i den rækkefølge, med de nemmeste først og så fremdeles.

10.1 Børnekajakker

Kajakkerne som børnene ror i er ca. 30 % mindre end de "voksnes" kajakker og må kun anvendes af børn 7 til 13 år og max 50 kg.



10.2 Turbåde

10.2.1 Slender, Fenja, Maraton, Coastliner

Disse kajaktyper bliver fortrinsvis brugt til instruktionen af nye kajakroere, da det er klubbens mest stabile typer, og dermed også de nemmeste at ro.

10.2.2 Elio og Tirana.

Denne type er også en turbåd, men det kræves at kajakroeren er frigivet før denne type bliver benyttet. Bemærk at Tirana er en toerkajak.

10.3 Turbåde og kapbåde

10.3.1 Tracer

Denne kajaktype er den letteste kapkajak som findes i Holte Roklub. Grunden til at den er nævnt som både turbåd og som kapbåd er netop, at den ikke er så svær som andre kapbåde. Denne kajaktype kan også bruges til instruktion af nye kajakroere. Den er lidt sværere end turbådene at holde balancen i.

10.3.2 Kapkajak

Klubben har bl.a. Lancer, Ranger, Tiger og Cleaver. Lancer og Ranger er nemmere at ro end Tiger og Cleaver. Hvilken type man ror i afhænger også af ens vægt.

10.3.3 Toerkajak og firerkajak

Her vil de enkelt typer ikke være nævnt da der findes en hel del forskellige typer i Holte Roklub. Det skal dog nævnes at også her findes turkajakker og kapkajakker.

Roning i tur-toerkajak kræver, at du er frigivet i turkajak. Det samme gælder naturligvis i firerkajak.

10.4 Polokajakker

Polokajakker anvendes til at spille polo. Polokajakkerne er korte og bred. Det kan være svært at komme ud af polokajakkerne, derfor skal du have modtaget instruktion før du må benytte dem.

11 Farvekodesystemet

Alle klubbens kajakker har agter en rund farvekode. Den angiver hvem der må benytte den pågældende båd. Dette system gør det nemmere for nye medlemmer at identificere de enkelte både.

- GRØN: Motionsbåde. For alle under instruktion eller kajakroere der er frigivet

- BLÅ: Motion/øvede. Krav gennemført kajakskole og roet ca. 100 km.
- RØD: Kapkajak. Krav roet minimum 1000 km og frigivet i den pågældende type.
- SORT: Elite-gruppen. Krav, elitetræning med international målsætning.
- GUL: Børne-kajak. Krav må kun benyttes af børn 7-13 år og max 50 kg

Disse farvekoder hænger også ved udskrivningspulten i bådhallen.

12 Materiellet

Ved ind- og udbæring af materiellet skal der udvises den størst mulige forsigtighed.

Kajakkerne bæres ud, lægges på bukke og klargøres inden pagajen bæres ud. Pagajen bæres ud. Pagajen må **ikke** lægges på broen. Den skal lægges i kajakken eller på bukken under kajakken.

Pagajen lægges i båden, og båden søsættes. Ved opbæring lægges pagajen i båden. Båden sættes på bukke og pagajen aftørres først og sættes på plads inden båden tørres af. Ved aftørring af visse typer kajaker skal sædet afmonteres.

Roere under 15 år må ikke uden særlig tilladelse bære kajakken alene.

13 Behandling af kajakerne

- Kajakken må ikke lægges direkte på bådbroen/jorden, idet roret kan blive beskadiget. Hvis kajakken skal ligge direkte på jorden, skal bunden vende opad p.g.a. roret.
- Check at fodsparket sidder helt i ”hak” specielt i Plastex Maraton
- Undgå så vidt muligt vand over sædet, idet kajakken udsættes for hård belastning under tømning.
- Undgå at lave hakker i ”næsen” på kajakerne. Hvis der kommer hakker i kajakkens næse, er den ikke så hurtig i vandet, og ofte sætter der sig tang fast. Hvis hakket er så stort, at der er hul ind til glasfiberen, vil glasfiberen suges vand.
Hakkerne i næsen kommer typisk, når man lægger til en bro - specielt de broer, hvor der er bolte i siden.
- Lad være med at tvinge nye dele på kajakken. f.eks. bolte, møtrikker. Hvis en møtrik ikke passer til bolten eller møtrik/bolt er rustet og tvinges på vil det ødelægge gevindet og bolten drejer rundt når møtrikken skrues på.

14 Kajakroning

Kajakroning i perioden 1/10 til 1/5 må kun finde sted med særlig tilladelse af kajakchefen eller bestyrelsen, og i den periode **skal** du bære redningsvest.

Medlemmer under 15 år med kajakret må kun ro alene ud i kajak, efter tilladelse fra kajakchefen eller bestyrelsen.