

Velkommen til BKC Turkajakkursus

Opdateret: Februar 2026



Bryggens Kajak Club

[Rundholtsvej 93](#)
[2300 København S](#)

www.bryggenskajakclub.dk

Forord

Det er herligt at ro kajak, det har mange erfaret. I en kajak får man god motion og man kan få en lang række gode oplevelser, både alene eller sammen med andre. På den anden side kan kajakroning i forskellige situationer også være ret krævende. Derfor vil vi gøre alt for, at du får en god oplevelse og start i klubben.

Begynderkurset er en forudsætning for at blive medlem af klubben. Derved sikrer vi, at du får en god introduktion til klubben, roteknik og de sikkerhedsmæssige aspekter.

Gennem klubbens rokurser vil du møde instruktører, der kan guide dig frem til at blive en "frigivet roer". Det vil sige, at du må ro alene, og hvorhen du vil.

I BKC underviser og frigiver vi efter IPP (I Paddle Pass) standarderne. Derved sikrer vi, at du vil kunne anvende din IPP-licens overalt i Danmark og Europa.

Denne manual indeholder en beskrivelse af vores turkajakkursus og en række andre oplysninger, som vi mener, du vil få brug for.

Velkommen!

Glæd dig til gode oplevelser i Bryggens Kajak Club.

Med venlig hilsen fra instruktørerne

Indholdsfortegnelse

Forord	2
Indholdsfortegnelse	3
Kursusbeskrivelse	5
Generel beskrivelse	5
Vores rofarvand	6
Datoer og struktur	7
Fremmøde til kajakkurser – generelt	7
Krav til frigivelse	8
Minimumskrav for frigivning i BKC og IPP2 licens:	8
Derudover kræves følgende i BKC	8
Lørdag d. 25. april kl. 9 - 12	10
Introdag	10
Mandag d. 4. maj kl. 17:30 – 20:30	11
Lektion 1 - Til slusen	11
Torsdag d. 7. maj kl. 17:30 – 20:30	12
Lektion 2 - Sydhavnen Rundt	12
Mandag d. 11. maj kl. 17:30 – 20:30	13
Lektion 3 - Langebro / Fisketorvet	13
Mandag d. 18. maj klokken 17:30 – 20:30	14
Lektion 4 - Sydhavnen med slusen	14
Torsdag d. 21. maj klokken 17:30 – 20:30	15
Lektion 5 - Tur til Tippen	15
Torsdag d. 28. maj klokken 17:30 – 20:30	16
Lektion 6 - Christianshavns Kanal	16
Lørdag d. 13. juni klokken 9:00 – 13:00	17
Testtur 1: Bag om operaen	17
Lørdag d. 20. juni klokken 9:00 – 13:00	18
Testtur 2: "Sandøen" og Hvidovre	18
Husk fra nu af:	19
Brug af klubmateriel	20
Farvemærkning af klubkajakker	20
Hvordan kommer jeg i gang?	21
Beklædning	21
Udstyr	21
Valg af kajak	22
Stabilitet	22
Grundlæggende instruktion	23
Sådan bæres kajakken	23
Nedstigning og opstigning	24

Nedstigning	24
Opstigning	24
At lægge til og sætte i fra strand	25
At lægge kajakken fra sig	26
Manøvrering af kajakken	27
At dreje	27
At stoppe	27
At bakke	27
Støttetaget / at hvile	27
Sikkerhedsøvelser i kajak	28
Selvredning	28
Tømning af kajak	28
Klar til at entre kajakken	29
Selvredning, fortsat	30
Makkerredning	31
Entring af kajakken med hjælp fra en anden roer	31
... makkerredning fortsat	32
God ro-teknik i turkajak og kapkajak	33
Position	33
De 3 faser i god roteknik	33
... teknik fortsat: Håndleddet strakt!	34
Aktiviteter i BKC	35
Handikap og klubaften om tirsdagen.	35
Fælles langture	35
Stævner	35
Fester	35
Vinterroning	35
Kontingent mv.	36
Kajakkursus:	36
Kontingent:	36
Klubhus:	36
Privat bådplads:	36

Kursusbeskrivelse

Generel beskrivelse

Formålet med kurset er at give dig indblik i, hvad kajakroning og ikke mindst Bryggens Kajak Club er. Samtidig skal det være sjovt og du får nogle rigtig gode oplevelser på vandet.

Deltagelse på et kursus er en betingelse for at få lov til at ro kajak, medmindre du har erfaring fra en anden DKF klub.

På kurset vil vi lære dig de grundlæggende teknikker indenfor kajakroning, lidt teori omkring roning, sikkerhedsregler og redningsøvelser – alt sammen emner du behøver i kajakroningen.

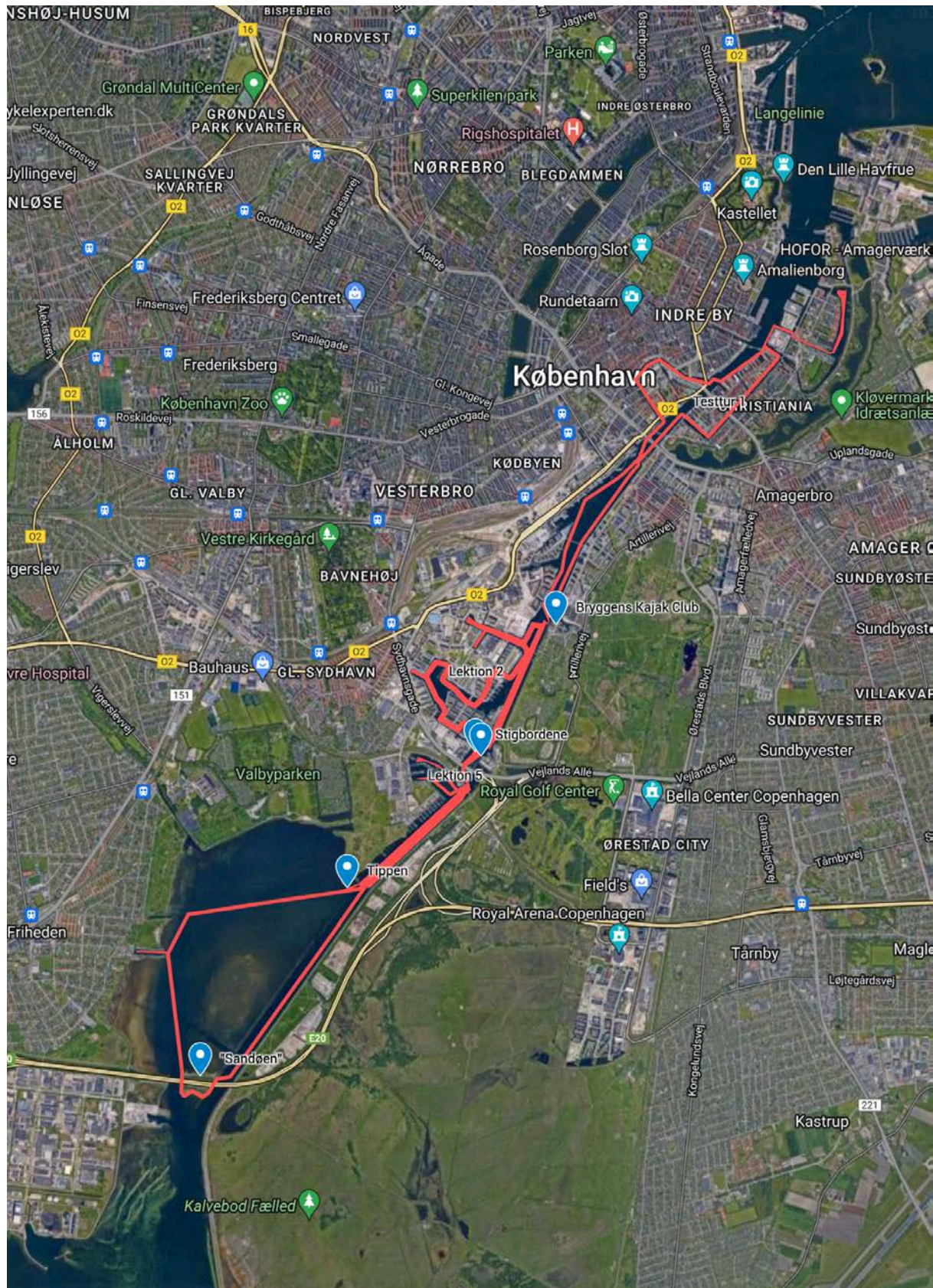
Kajakroning er for alle – det eneste krav er, at du kan svømme 1000 m i svømmehal (eller 600 m i åbent vand), og at du kan komme op i kajakken igen, hvis du falder i vandet (det sidste skal vi nok lære dig).

På kurset vil vi tilbringe så meget tid på vandet som muligt – men der bliver også afsat tid til øvelser på land.

Kurset strækker sig over en introdag, 6 kursusgange fordelt over tre-fire uger og afsluttes med to testture nogle uger senere. I løbet af kurset instrueres der bl.a. i entringsteknik, og du skal herefter kunne entre en kajak på dybt vand. På de to testture skal du vise, at du på en længere tur (ca. 12 km) kan sidde stabilt i kajakken og kan håndtere de situationer, som testturen byder på, sikkert for dig, dine rokammerater og klubbens materiel.

Består du kurset og testturene, får du status som frigivet roer.

Vores rofarvand



https://www.google.com/maps/d/u/2/edit?mid=18KiSo-7CCiRYBrVRx8PlxYWuX_fovf8

Datoer og struktur

Kurset består af **1 introdag, 6 kajaklektioner og to testture.**

De 6 lektioner, som afvikles over en periode på 3-4 uger, varer 3-4 timer hver. Heraf bruges de sidste 30-45 minutter i BKC: Kajakker og andet udstyr på plads, bad og lidt mad, "debriefing".

På introdagen møder du klubben, får praktisk information om alt muligt og får tildelt og indstillet den kajak, som du skal bruge hele kurset. Derfor er introdagen vigtig for at komme godt i gang med kurset.

Efter de 6 lektioner skal I ro uden instruktører, men med en ro-makker. Når I har roet i alt 50 km (inkl. de ca 30 km vi ror i løbet af de 6 lektioner), kan I deltage i første testtur, og når I har roet i alt 80 km (inkl. første testtur på 12 km), kan I deltage i anden testtur.

De to testture, i sidste del af kurset, afvikles i løbet af juni. Herefter bliver I frigivet, hvis I opfylder IPP2-kravene.

Fremmøde til kajakkurser – generelt

Kom i god tid inden kursusstart, så du kan være omklædt på det aftalte tidspunkt.

Krav til frigivelse

Minimumskrav for frigivning i BKC og IPP2 licens:

- ★ Sikkert løft, håndtering, isætning, indstigning og udstigning.
- ★ Ro fremad i en lige linje over 200 meter.
- ★ Ro baglæns i en lige linje.
- ★ Stoppe kajakken effektivt og sikkert.
- ★ Dreje kajakken 360 grader på stedet vha. rotag og skoddetag.
- ★ Roning i 8-taller (at manøvrere kajakken vha. roret).
- ★ Sidetag – sidelæns roning ca. 5 m.
- ★ Støttetag til begge sider ("klappe" på vandet).
- ★ Selvredning 1: at svømme sikkert i land med kajakken.
- ★ Selvredning 2: entring med assistance fra hjælper i vandet.
- ★ Makkerredning: entring med assistance fra hjælper i kajak.
- ★ Basal viden om at undgå at kæntre (fx støttetag med pagajen på vandet)

Derudover kræves følgende i BKC

- ★ Sikkerhed i gennemsejling af stigbordene ved Københavns Sydhavns sluse i strømmende vand.
- ★ Du skal ro ca. 80 km i turkajak inden sidste testtur.

Instruktionsturene

Introdag – praktisk info og indstil kajak

Lektion 1 - Til slusen

Lektion 2 - Sydhavnen Rundt

Lektion 3 - Langebro / Fisketorv

Lektion 4 - Sydhavnen med slusen

Lektion 5 - Tur til Tippen

Lektion 6 - Christianshavns Kanal

Testtur 1 - Bag operaen

Testtur 2 - "Sandøen" og Hvidovre

Se detaljer på de følgende sider.

Lørdag d. 25. april kl. 9 - 12

Introdag

Du møder klubben – instruktørerne, dine medkursister og andre medlemmer.

På dagen får du en masse information om klublivet og klubhuset, kajakker og andet udstyr.

Du får tildelt en kajak og **kommer kort på vandet** for at vi kan se at kajakken passer til dig, og så vi er klar til at komme hurtigt på vandet til 1. lektion kort efter.

NB: Da du kommer i en kajak på vandet, skal du have rotøj med, og du KAN risikere at falde i vandet. Så husk ekstra tøj og håndklæde.

Adressen er:

[Rundholtsvej 93](#)

[2300 København S](#)

Klik på adressen for at se et kort og en rutebeskrivelse.

Vi ses!

Mandag d. 4. maj kl. 17:30 – 20:30

Lektion 1 - Til slusen



- ★ Introduktion i redningsvest og pagajføring
- ★ Gennemgang af kajakkens dele, inkl. indstillinger og håndtering
- ★ Demonstration af makkerredning, på land
- ★ Isætning i vandet og ned- og opstigning
- ★ Tur til Slusen
- ★ Aftørring af kajaker og udstyr på plads (husk ro-log)

Torsdag d. 7. maj kl. 17:30 – 20:30

Lektion 2 - Sydhavnen Rundt

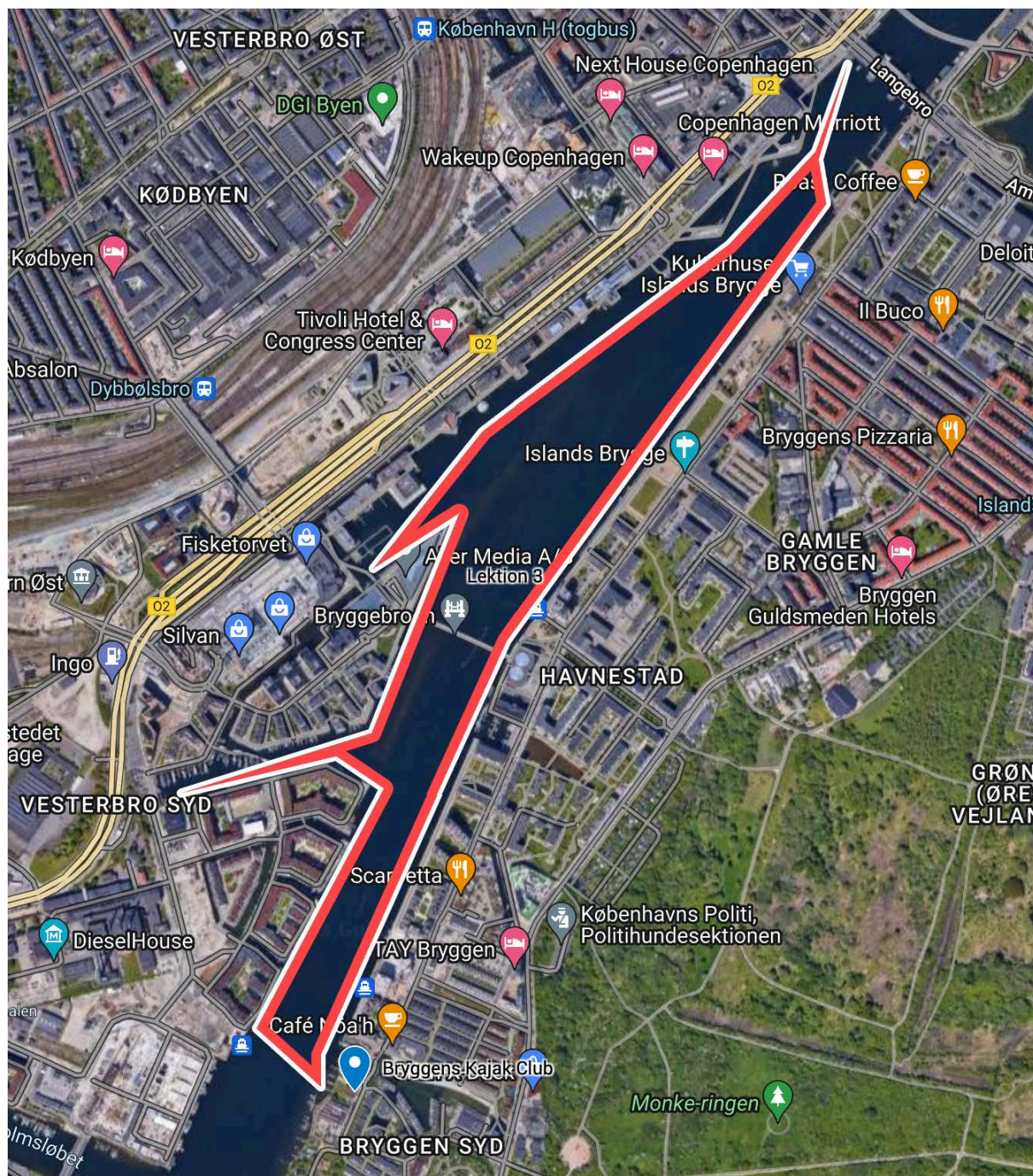


I følges ad 2 og 2, med jeres romakker.

- ★ Tur til Slusen og måske nogle kanaler
- ★ Bremsning af kajak
- ★ Ro i 8-taller
- ★ 360° vending på stedet
- ★ Start-stop-bak-stop
- ★ Sidelæns forflytning

Mandag d. 11. maj kl. 17:30 – 20:30

Lektion 3 - Langebro / Fisketorvet



- ★ Tur til Langebro
- ★ Undervisning i makkerredning, herunder tømning af kajak
- ★ "Roning" uden pagaj
- ★ Op- og nedstigning ved kajens stiger
- ★ Udføre/øve makkerredning (alle kommer i vandet)

Torsdag d. 21. maj klokken 17:30 – 20:30

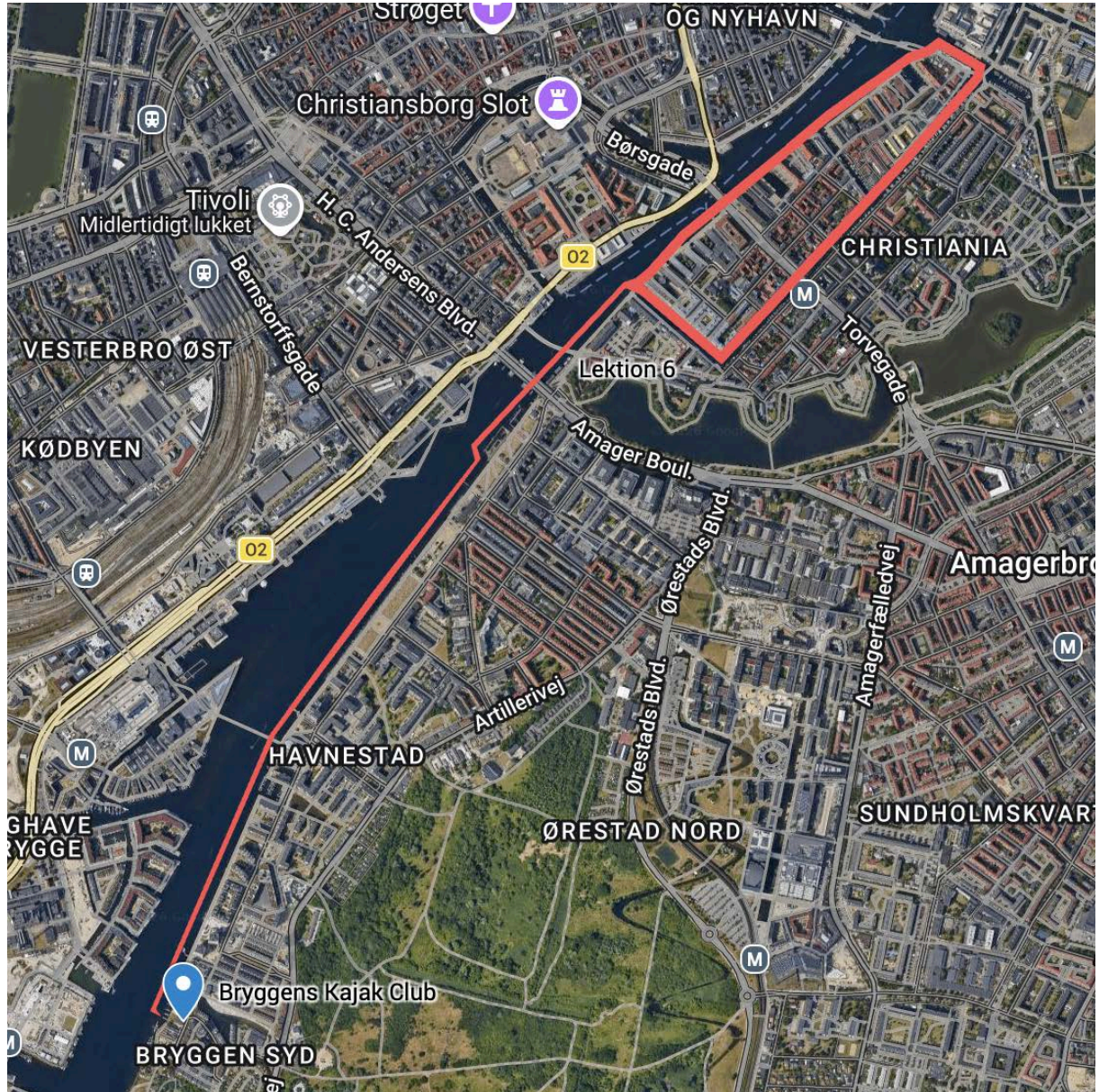
Lektion 5 - Tur til Tippen



- ★ Tur til Tippen
- ★ Instruktion af Sluseområdet
- ★ Passage af stibordene (hvis muligt) og overbæring
- ★ Selvdretningsøvelse (helst uden makker) (alle kommer i vandet)
- ★ Makkerredning til godkendelse

Torsdag d. 28. maj klokken 17:30 – 20:30

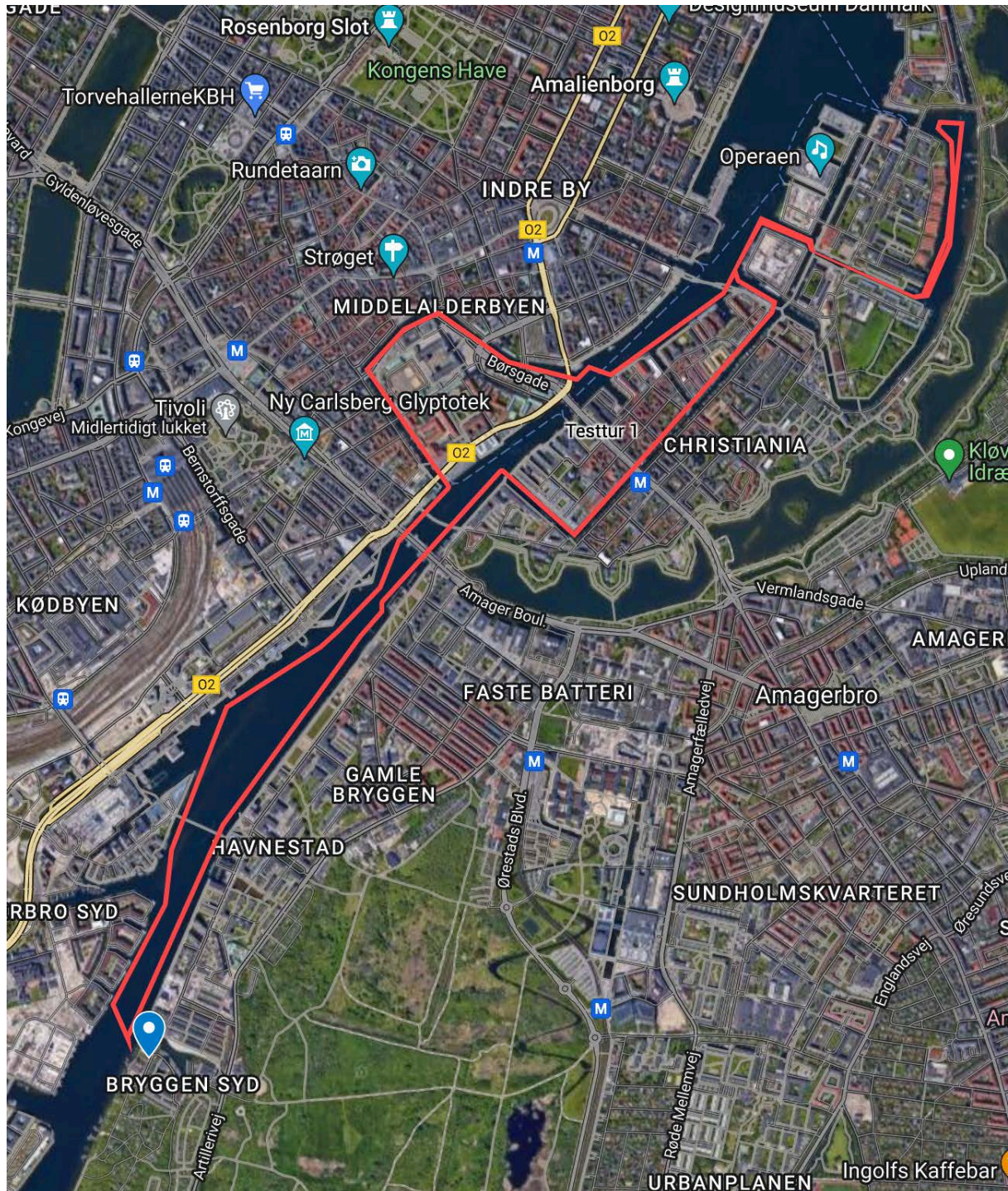
Lektion 6 - Christianshavns Kanal



- ★ Tur til Christianshavns Kanal (som er ensrettet)
- ★ Makkerredning til godkendelse (hvis det ikke er nået endnu)
- ★ Selvredning 1 (svømning m. kajak)
- ★ Selvredning 2 øves og godkendes (helst uden hjælp - ellers med hjælper)
- ★ Udlevering af nøgler

Lørdag d. 13. juni klokken 9:00 – 13:00

Testtur 1: Bag om operaen



Lørdag d. 20. juni klokken 9:00 – 13:00

Testtur 2: “Sandøen” og Hvidovre



Husk fra nu af:

- ★ Få roet nogle kilometer, altid med makker!
- ★ Øv fortsat selvredning!
- ★ Lav aftaler med nogle af de andre kursister!
- ★ Organisering af sommerfesten

Brug af klubmateriel

Kajakken skal behandles varsomt. Alle klubbens turkajakker er bygget i glas- eller kulfiber. Det betyder, at de er skrøbelige og ikke tåler slag.

På land må kajakken kun ligge på bukkene eller med bunden i vejret på et blødt underlag som f.eks. græs. De må ikke lægges på fliser eller tilsvarende. Kajakken skal altid ligge med roret frit fra underlaget eller med bunden i vejret og må aldrig slæbes eller skubbes hen ad jorden.

Du må aldrig sidde i kajakken, når den ligger på land eller på bukkene.

Når du løfter kajakken, så vær omhyggelig med at få ligevægt, så enderne ikke ryger i jorden. Det kan især være svært på trappen, eller hvis der er meget vand i kajakken. Vær også opmærksom på vinden.

Når du ror, så orienter dig hele tiden om bundforhold. Kajakken må ikke strejfe sten eller andre genstande under vandoverfladen.

Efter endt brug, tømmer du kajakken for vand og tørrer den indvendigt og udvendigt. Løft enderne på skift og få kajakken tømt på denne måde.

Håndtering af kajakker går altid nemmere, når man er to om det.

Farvemærkning af klubkajakker

Alle klubbens kajakker er mærket for at vise deres stabilitet.

VIGTIGT: Start med en kajak, du kan holde balancen i. Ellers lærer du ikke roteknikken.

Senere kan du eksperimentere med sværere og mere ustabile kajakker.

Instruktørerne hjælper dig med at vælge en passende kajak til dig.

Grønt mærke betyder, at kajakken er meget stabil. Nogle af dem er også er mærket med et "E". De må bruges til entringsøvelserne.

Blåt mærke betyder, at de er **lidt mere livlige** og derfor hurtigere og sjovere (for nogen!). Mange kursister starter i disse både.

Gult mærke betyder **turkajak til konkurrencebrug o.lign.** Ofte er disse både bygget i kulfiber og derfor skrøbelige og således uegnet til instruktion.

Rødt mærke betyder, at båden er en **kapkajak**. Den er smallere end en turkajak, men alle medlemmer må frit også benytte disse både. Lad dig ikke skræmme af, at du måske ryger i vandet de første par gange du prøver den. Øvelse gør mester!

Hvordan kommer jeg i gang?

Beklædning

Det gælder først og fremmest om at beskytte kroppen mod vind, vand og kulde.

Overkrop og ben: Vi anbefaler dig at bruge svedtransporterende undertøj eller lignende på overkroppen. Jo koldere, jo flere lag. Som udgangspunkt bør du også have en vindtæt jakke på. På benene fungerer løbetights eller andre elastiske træningsbukser fint. *Brug aldrig bomuldstøj, som bliver tungt og koldt, når det bliver vådt.*

Nogle kursister vælger at anskaffe en våddragt i neopren med en materialetykkelse på højst 3,5 mm til når vi laver øvelser i vandet (entringsøvelser og svømning med kajak), og evt også til at ro med, hvis man har tendens til at falde i vandet ufrivilligt. De fleste foretrækker at ro i en våddragt uden ærmer (Long John/Long Jane eller klip ærmerne af). Det er sjældent, at folk bruger våddragten, når kurset er slut, så lån eller køb billigt. *NB: En lækker svømmevåddragt er typisk for sart til kajak og vil blive ødelagt ved entringsøvelser.*

Hoved: Det største varmetab finder sted fra hoved, nakke og overkrop. Så tag hue på i koldt vejr. Og kasket og/eller solbriller (med sikkerhedssnor) i solskinsvejr.

Fødder: Du kan bruge neoprensko eller neopren- eller uldsokker og evt. lægge et stykke liggeunderlag under fødderne.

Vinter: Om vinteren anbefales det at ro i våddragt uden ærmer. Roluffer til pagajen eller neopren pagaj-handsker er uundværlige. Og selvfølgelig en vandtæt jakke og langærmet undertrøje.

På tur: Tag altid ekstra tøj med på længere ture og sørg for at opbevare det, så det ikke bliver vådt, dvs. i en vandtæt pakpose.

Udstyr

Overtrækket/spraydecket bruges til at holde underkroppen tør og varm og vandet ud af kajakken. Når det er koldt, når det regner, og hvis man skal ud at ro i høje bølger, er det en god idé at bruge overtræk.

Valg af pagaj: Der findes to typer pagajer. Den flade pagaj og wing-pagajen:

Wing-pagajen er udviklet til konkurrencebrug, men er også velegnet til motionsbrug og kursus.

Den flade pagaj benyttes hovedsagelig til hav-kajak, da de er bedre egnet til hårdt vejr og forskellige styretag.

De fleste vælger en **pagaj-længde** mellem 200 og 220 cm. Jo højere du er, jo længere pagaj skal du som udgangspunkt ro med.

Valg af kajak

Stabilitet

Turkajakken er generelt mere stabil end kapkajakken, men indenfor turkajakkerne er der også forskel. Bundformen har stor indflydelse på kajakkens stabilitet. Kajakkerne laves med forskellig volumen og bundform, og har derfor forskellig opdrift og stabilitet. En stor roer skal have en kajak med stor volumen og stabilitet.

Mange turkajakker er udstyret med vandtæt skot og luge. Det giver mulighed for at medbringe tøj og andre ting på ture. Samtidig er det en sikkerhedsforanstaltning, idet kajakken ikke kan fyldes helt med vand.

2'er-turkajakker er som regel mere stabile end 1'er turkajakker. Det gør dem velegnet til at lære at ro kajak, selvom man har problemer med balancen. Desuden er det sjovt at være to i kajakken.

Kapkajakkerne er hurtigere, men også smallere end turkajakkerne og dermed vanskeligere at holde balance i. Læg mærke til hvordan roeren holder balance med pagajen på billedet nedenfor.

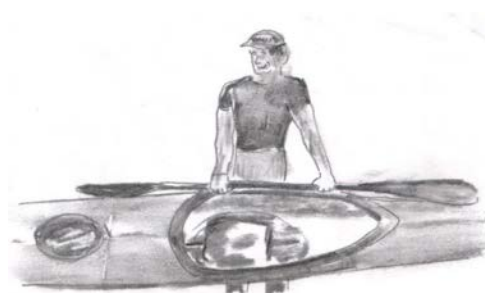


Grundlæggende instruktion

Sådan bæres kajakken

Nogle kajakker er tungere end andre, så det kan være en fordel at være to til at bære den. Efterhånden skal du helst bære din kajak selv. Det er individuelt, hvordan man bedst kan bære kajakken. Roerens kræfter, kajakkens vægt, vejr og afstand, den skal bæres over har betydning for, hvilken måde der er mest hensigtsmæssigt.

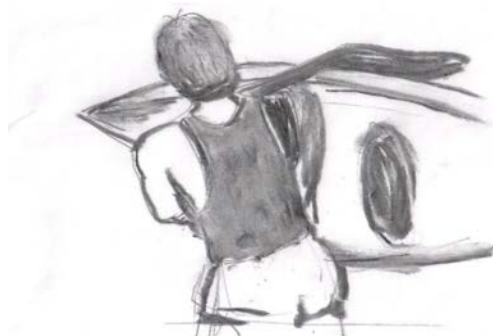
Sikrest er det at være to til bære kajakken - en i hver ende.



Når du selv skal bære kajakken:

Pagajen stikkes ned i cockpittet eller lægges langs kanten.

Tag fat med begge hænder i den nærmeste karm, således at der er god afstand mellem hænderne for at give stabilitet. Kajakken løftes i strakte arme og holdes tæt ved kroppen.



På skulderen 1:

Den ene arm stikkes ind i kajakken, som løftes op på den ene skulder. Hele skulderen og underarmen er inde i kajakken.



På skulderen 2:

Man kan bære kajakken helt oppe på den ene skulder. Denne metode er dog vanskelig at styre i blæst, og det er svært at få en tung kajak helt op på skulderen.



Når du skal løbe stærkt:

En anden mulighed er at bære kajakken i én hånd i strakt arm ned langs siden. Denne mulighed er som ovennævnte svær at styre, hvis det blæser. Desuden er det vanskeligt med en tung kajak.

Nedstigning og opstigning

Nedstigning

1. Læg kajakken i vandet langs broen med stævnen i den ønskede sejlretning og pagajen indenfor rækkevidde fra kajakken.



2. Tag fat i spidsen af cockpittet med den hånd, der er nærmest kajakken og støt med den anden hånd på broen lige ud for den første hånd.

3. Foden nærmest kajakken flyttes ned i cockpittet så langt fremme som muligt, så der er plads til den anden fod. Den anden fod sættes ned ved siden af.



ELLER: Foden nærmest kajakken flyttes ned i cockpittet så langt fremme som muligt i midten af kajakken, vægten flyttes nu over på det ben som er i kajakken og den anden fod sættes bagved første fod.

4. Fra hugstilling sætter du dig ned på sædet uden at slippe hænderne fra hhv. cockpittet og broen.



5. Flyt fødderne frem på fodsparket/sparkebrættet.

6. Tag fat om pagajen, og du kan nu ro af sted.

Opstigning

Foregår tilsvarende i modsat rækkefølge: Når kajakken ligger langs broen, **tag fat i broen med den ene hånd**, læg pagajen op, **tag fat i cockpitspidsen med den anden hånd**, træk benene op under dig, **læn dig fremad og løft bagdelen** op på broen, mens du stadig holder fast med begge hænder i hhv. bro og spidsen af cockpittet.

At lægge til og sætte i fra strand

Når man vil gå i land ved strand, skal man ro så langsomt ind, at man kan nå bunden, uden at kajakken skraber bunden, læg kajakken parallelt med stranden.

Derpå sættes det ene ben på bunden.

Hænderne placeres, så hånden modsat udstigningssiden holder cockpitspidsen og pagaj-skaftets ene ende. Den anden hånd holder kun om pagajskafte. Pagajen holdes, så bladet støtter på vandet i den side, hvor man laver udstigningen.

Benet i kajakken bøjes, og man trækker kroppen fremover, hvorved kroppens vægt kan lægges på benet i vandet, og man kan stige ud.



Skal det gå stærkt, kan man også bremse med pagajen og bøje benene, inden man hopper ud af kajakken. Det kræver dog en vis øvelse.



Når man skal i kajakken igen, følges modsat rækkefølge.

At lægge kajakken fra sig

Når man skal lægge kajakken fra sig, må den ikke ligge på roret.

Det er let nok, hvis man lægger kajakken fra sig på bukke eller lignende.

Risikoen for at kajakken tages af blæsten er mindst, hvis kajakken ligger med bunden i vejret.



Vær opmærksom på bølger og tidevand, hvis kajakken lægges tæt på vandkanten.

Ofte kan man sørge for, at roret hænger frit. Man kan også lægge en redningsvest under båden lige ved roret.



På broen sørger man for, at roret stikker ud fra broen.

Manøvrering af kajakken

At dreje

Når man skal dreje kajakken, gøres dette lettest ved at anvende roret, men kan også udføres ved hjælp af pagajen.

Hvis der drejes ved brug af pagaj, skal der ros forlæns i den ene side, og baglæns i den anden. Pagajen skal ikke vendes.

Man kan lette en drejning ved at udnytte kropsvægten. Ved en venstredrejning lægger man vægten over i højre side, hvorved kajakken tvinges mod venstre.

En drejning er ofte en kombination af ovenstående metoder.



At stoppe

Kajakken stoppes ved, at der udføres tag som ved drejning, men blot skiftevis i begge sider, til kajakken ligger stille.



At bakke

At bakke udføres på samme måde, som når der stoppes, idet manøvreren fortsættes efter, at fremdriften er standset. Husk at holde roret lige, mens du bakker.

Støttetaget / at hvile

Når man hviler eller støtter sig til pagajen, lægger man pagajen med bagsiden af bladet fladt på vandet i den ene side.

Sikkerhedsøvelser i kajak

Selvredning

Når man er kæntret, får man først fat i kajakken, som ellers hurtigt driver væk, og dernæst i pagajen. Derefter gælder det om at tømme kajakken mest muligt for vand, så man kan komme op i den igen. Kajakken bliver meget ustabil, hvis der er meget vand i.

Tømning af kajak

Du kan tømme din kajak på to måder:

- 1) Brug øsekar: Vend din turkajak (hvis den ligger med bunden i vejret) og tøm med øsekar.
- 2) Uden øsekar: Metoden kan kun bruges, hvis kajakken ikke er mere end ca. kvart fyldt og virker bedst ved kajakker med skot.

Du trykker først bagenden ned, så vandet løber ud foran. Derefter vrider du den om, så vandet kan løbe ud af cockpittet.



Metoden er lettest at udøve ved kajakker med skot.

Tømningen kan bedst foregå på lavt vand eller fra bro, hvor man blot ligger på knæ og bruger samme fremgangsmåde med at trykke bagenden ned eller bedst ved at løfte forenden.

Du må aldrig forsøge at trække en kajak med vand i op på broen. Vandets vægt kan få kajakken til at knække.

Klar til at entre kajakken

Man svømmer om og placerer sig ud for cockpittet. Hvis der er bølger, drejes stævnen op mod bølgerne. Pagajen placerer man mellem sig selv og kajakken.



Hånden tættest på bagkanten af cockpittet skal have fat i cockpittets modsatte side. Hånden tættest på cockpitspidsen skal have fat i siden tættest på dig selv.



Du skal nu strække dig ud, så hele kroppen og benene kommer op i overfladen.

Du laver herefter crawl-ben samtidig med, du trækker kajakken ind under dig. Det er vigtigt, at kroppen holdes strakt. Ellers vil benene ryge ind under kajakken, hvilket øger chancen for at få vand i kajakken.



Undgå at krænge kajakken, så der kommer vand ind.

Man skal så langt ind over kajakken, at brystet kommer helt over på den anden side, og hoftepartiet er over den nærmeste cockpitkant. Man vil her kunne opnå en god balance, hvor det er muligt at puste ud og falde til ro.



Når man ligger rigtigt og er i fuld balance, løfter man sig en anelse fri af kajakken og drejer sig rundt. Målet er at man kommer til at sidde på sædet med benene ud over den ene side.

Selvredning, fortsat



Placer bagdelen i sædet.



Så sidder du. Tag din pagaj og tag nogle støttetag, så du har noget at holde balancen med.



Løft først det ben, der er nærmest din kajak, ind i cockpittet og dernæst det andet.

Sæt dig ordentligt og genvind balancen.

Pas på, at du ikke bliver for kold. Ro evt. ind til land og tag skiftetøj på.

I følge IPP2-reglerne må man i denne øvelse assisteres af en hjælper fra vandet.

Det er dog af umiddelbart indlysende årsager meget hensigtsmæssigt at beherske øvelsen alene.

OBS: Den gamle prøvebestemmelse, hvor eleven skulle fremvise øvelsen 3 gange i træk, er ikke længere gældende.

Makkerredning

Entring af kajakken med hjælp fra en anden roer



Kajakken tømmes for vand og vendes af den kæntrede eller hjælperen fra sin kajak. Giv din pagaj til din hjælper – han kan have begge pagajer mellem benene.



De to cockpitter er nogenlunde ud for hinanden.

Hjælperen tager fat i den tomme kajaks forreste, midterste del af cockpitkanten og holder godt fast.

Man har bedre fast, hvis man bruger begge hænder.



Højre hånd har fat lige over midten på cockpitkarmens bagerste kant. Underarmen hviler også på båden.

Det vigtige er, at det pres, der lægges på båden med venstre hånd og arm samlet har tyngdepunkt i midten af kajakken.

Venstre hånd har fat ved forreste spids af cockpitet (midt i) på hjælperens kajak. OBS: Ikke ideelt udført på foto

... makkerredning fortsat



Løft først højre fod op i midten af din egen (tomme) kajaks cockpit.

Se her venligst bort fra placeringen af modellens venstre ben :)



Løft så også venstre fod op i cockpittet, og lad overkroppen ligge i vandet. I én bevægelse løfter du bagdelen op over cockpitkanten.

Det bliver meget lettere, hvis du læner overkroppen og hovedet tilbage imens!



Hjælperen bliver ved med at holde fast, til du er helt rolig og i balance.

Det er muligvis nødvendigt at øse kajakken, mens hjælperen endnu holder ved.

God ro-teknik i turkajak og kapkajak

Med god roteknik undgår du skader og du får størst mulig udnyttelse af dine kræfter.

NB: Det kræver meget øvelse at mestre denne teknik, så start med få elementer (fx strakt trækarm + rotation) og byg på. God balance i den valgte kajak er en forudsætning.

Position

Man sidder en anelse fremoverbøjet, ret ryg, med let bøjede ben.

Ryggen og knæene må ikke røre cockpitkanten.

Pagajen holdes ca. en håndbredde fra pagajbladets kant i hver side.

De 3 faser i god roteknik

Ved korrekt roning anvender du faktisk mange af de store muskelgrupper, såsom ryg, bryst, skuldre, mave og benmusklerne.



Step 1: Isætningsfasen

Sørg for at skulderen er drejet frem (ikke buk, men rotér om rygsøjlen) og sæt pagajen i vandet med helt strakt arm – langt fremme og tæt på kajakken.

Den modsatte hånd holdes ca. ved øret.

Stem foden/benet mod fodsparket i den side, hvor du sætter pagajen i vandet.



Step 2: Trække/skubbe fasen

Træk med strakt arm, før pagajen skråt udad fra kajakken, ca 45 grader. Rotér i hofte og overkrop. dvs. brug mave, skulder og ryg.

Tryk med benet i den side du trækker.

Skub samtidig pagajen frem med "skub-armen" (armen der er hævet modsat "træk-armen") Skubarmen skal forblive oppe i øjenhøjde i hele skub/trækfasen, og bliver ført ind over kajakken.



Step 3: Overføringsfasen

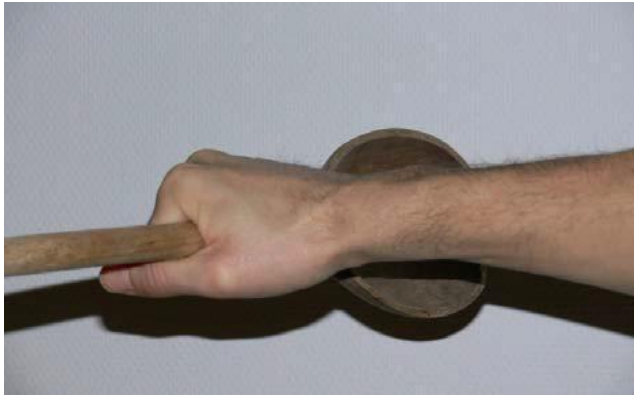
Når hånden er ud for din hofte, løfter du pagajbladet ud af vandet ved at føre det væk fra kajakken.

NB: Bevar den roterede position i overkroppen, dvs undlad at starte rotationen til den anden side før du når til step 2 ovenfor i næste tag i den modsatte side.

Hånden på træk-armen, som har afsluttet trækfasen, løftes op til ørehøjde og bliver til "skub-arm" i næste tag.

Start nu forfra med fra step 1, men i modsatte side,.

... teknik fortsat: Håndleddet strakt!



Godt !



**Nej
Risiko for
skade**

Aktiviteter i BKC

Handikap og klubaften om tirsdagen.

I sommerhalvåret afholdes der ro-handicap hver tirsdag kl. 18, og i vinterhalvåret afholdes der løbe- handicap i stedet.

Alle kan deltage i handicap-roning og -løb, uanset køn, alder og form – også kursisterne.

Ideen er, at alle har en chance for at vinde, idet de hurtigste starter til sidst, derved kommer alle nogenlunde samtidig i mål. Deltagelse i handicap er en god mulighed for at følge din egen form-fremgang i løbet af sæsonen og nyde det sociale samvær.

Vi opfordrer nye medlemmer til at deltage i ro-handikap.

Fælles langture

Turudvalget arrangerer fælles langture, som giver mulighed for at opleve andet rovand end vores eget.

På facebook kan du se nærmere omtale af kommende ture, disse vil desuden blive opslået på opslagstavlen.

Stævner

Der afholdes mange stævner og konkurrencer rundt omkring i landet, og det er muligt for alle medlemmer at deltage i disse. Klubben bidrager økonomisk til startgebyr og kørselsudgiften.

Fester

Der afholdes sommerfest, som kursisterne står for og nogle år fejres desuden Sankt Hans og/eller julefrokost. Det kan slås fast, at disse fester aldrig er kedelige.

Vinterroning

Er du først helt sikker i kajakken, kan du også ro om vinteren. Læs om [de nærmere bestemmelser på hjemmesiden](#).

Kontingent mv.

Kajakkursus:

Prisen for kajakkursus inkluderer kontingent det første år, nøgle, indmeldings- og IPP2-gebyr.

Kontingent:

Optrækkes ved sæsonens begyndelse (1. maj)

Klubhus:

Klubhuset kan udlejes til private formål i begrænset omfang, se hjemmesiden for nærmere detaljer.

Privat bådplads:

Der er mulighed for at leje en plads til en privat kajak, [se hjemmesiden for venteliste](#).