

Niveaubeskrivelse for EPP 2 (tur/konkurrencekajak)

”Tur/konkurrencekajak begynder” - DKFs anbefalede frigivelsesniveau

Der arbejdes med roteknik, bådkontrol, sikkerhed og risikovurdering. Målet med dette kursus er at gøre dig i stand til at færdes sikkert i beskyttet farvand i sommerhalvåret. Forhåbentlig får du flere gode oplevelser med sporten og motiveres til videreuddannelse i EPP-systemet. EPP 2 er det anbefalede frigivelsesniveau i DKF.

På kurset vil du blive uddannet i

- Løft, håndtering, isætning, indstigning og udstigning (der nu skal foregå selvstændigt og sikkert).
- At ro fremad i en lige linje over 200 meter (roningen skal foregå jævnt og symmetrisk).
- At ro baglæns i en lige linje.
- Stoppe kajakken effektivt og sikkert vha. få kraftfulde skoddetag
- Dreje kajakken 360 grader på stedet vha. kombination af 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)

I slutningen af kurset skal du vise begyndende færdigheder i

- Skodde (”sculling” / smøretag med bagsiden af pagajen)
- Kantning af båden