



# Kære Kommende Svælling 2023

[www.nexoekajakklub.dk](http://www.nexoekajakklub.dk)

Nej, der stod ikke svækling, men *svælling* – et kælenavn, vi bruger i klubben for personer, der er under uddannelse men endnu ikke er blevet frigivet til at ro på egen hånd. Til forskel fra de frigivne medlemmer, som vi kalder svaner.

Formålet med instruktionen er at uddanne dig, så du kan blive frigivet og som medlem benytte klubbens materiel og ro sikkert på egen hånd i sommerhalvåret. For at kunne deltage i instruktionen må du ikke lide af sygdomme (f.eks. epilepsi), hvor du kan risikere at besvime, og skulle du have andre skavanker, som vi kan/skal tage hensyn til, vil vi også gerne vide det i fortrolighed.

Vores kursus har en samlet længde på ca. 40 timer og du kommer til at ro min. 60 km ialt

Deltagelse i kurset og al senere roning sker på eget ansvar.

## **Intramøde torsdag d. 16. marts kl 19-21 i NKK's klubhus på Stenbrudsvej 2 i Nexø.**

Her vil du møde de andre, der ønsker kursus samt os 4 der fungerer som instruktører. Vi fortæller kort hinanden om vores baggrund og forventninger, gennemgår kurset, som du også kan læse om i denne skrivelse.

Sammenhold kursets datoer med din egen kalender.

Du kan stille alle de spørgsmål du vil. Vi gir kaffe/the og kage og vi viser en instruktionsvideo.

På klubbens hjemmeside [nexoekajakklub.dk](http://nexoekajakklub.dk) kan du læse alt om klubben og se os instruktører på kontaktsiden. Instruktører er: Kim Bentsen, Pia Frost, Michael Jensen og Niels Jørgensen.

**Du skal tilmelde dig kurset senest 1. april.** Skriv en mail om det til: [nielskajak@gmail.com](mailto:nielskajak@gmail.com).

Den skal indeholde dit navn, adresse, E-mailadr. og telefonnr. samt din fødselsdato ddmmåååå.

**Samtidig skal du indbetale et forskud på 250,-kr** til AL bankkonto nr. **5340 0241523** eller på klubbens **MobilePay 395008**. Forskuddet kan ikke betales tilbage, da det dækker vores udgifter til leje af svømmehal og transport.

Kurset koster samlet 1.500 kr. og inkluderer første års medlemskab frem til og med næste generalforsamling i marts måned 2024. **Beløbet, fratrukket forskud, skal betales senest 1. maj** via netbank til konto nr. **5340 0241523** eller på klubbens **MobilePay 395008**. Pengene kan ikke refunderes, da de dækker vores udgifter til kørsel, udstyr, undervisningsmaterialer og drift af klubben.

## **Instruktionen finder sted efter følgende plan:**

1. **Svømmeprøve** i Rønne Svømmehal. Mandag d. 3. eller d. 17. april kl. 19-20. Du skal vise at du kan svømme 600 m = 24 bassinlængder uden pause indenfor 45 minutter og afslutte med at træde vande 1 minut. Mindst 12 baner skal være fremadrettet orienteringssvømning i en anerkendt svømmeart, f.eks. bryst/rygsvømning og crawl (men f.eks. ikke hundesvømning). Svømningen er gratis. Gå blot ind og klæd om. Mød i god tid, så du er klar ved bas-

sinkanten kl. 19 præcis. Tag gerne svømmebriller med. Hvis du er usikker på, om du kan klare det, må du gå i træning inden prøven. Er du forhindret i at møde op må du selv sørge for at få aflagt en tilsvarende svømmeprøve og få underskrevet bevis for denne. Tid 1 time.

2. **Redningsøvelser.** Vi lejer Rønne svømmehal lørdag d. 22. april kl. 15-18, hvor vi fylder bassinerne med kajakker. Du skal her primært lære at komme op i kajakken igen efter kænt-ring med hjælp fra makker (makkerredning). Hvis der er tid, vil vi også indøve selvredning – ellers vil vi indøve det senere på havet. Derudover skal du prøve at svømme nogle baner med svømmevest og skørt på, og med en kajak. Mød op i klubhuset kl. 14<sup>00</sup>, hvor vi pakker traileren og kører sammen. Tag gerne selv bil med. Du skal bare medbringe badetøj som ved andre besøg i svømmehallen og evt. en fleecetrøje eller lignende, så du kan holde varmen, når du ikke er i vandet. Tag lidt varm drikke med og lidt at spise med nogle hurtige kulhydrater, så du ikke går sukkerkold. Tid 3 timer.
3. **Grundlæggende roteknik.** Lørdag d. 29. april kl. 9-15. Her skal du lære de grundlæggende ro teknikker. Vi bruger den lille stenbrudssø bag ved Nexø konserverfabrik som kravlegård. Vi mødes ved klubhuset kl. 09.00. På denne dag vil du også blive vist rundt i klubhuset og få fortalt om kajakmateriel og rutiner, herunder føring af rojournal. Du får udleveret en vådragt til brug under kurset, og en instruktionsbog om Havkajakroning. Tid 6 timer, ro km 2.
4. **Instruktion på havet.** Tirsdag d. 2. maj og tirsdag d. 9. maj. Det foregår kl. 17-20 fra kajakklubben. På instruktionsaftnerne skal du møde omklædt og være klar i kajakklubben kl. 17. Derudover er der en langtur lørdag d. 13 maj kl. 9-15/ alternativt søndag d. 14. maj, hvis vejret er bedre der. Tid 12 timer, ro km 20.

I instruktions-ugen, hvor vi skal på havet, vil der være undervisning hver gang. Instruktionen starter og slutter ved klubhuset på Stenbrudsvej 2. Der vil hver gang være noget teori, men først og fremmest masser af praktik på vandet. I tilfælde af dårligt vejr vil vi enten flytte undervisningen til havnen eller en anden kyst eller gennemgå teoretisk stof. Regnvejr er ingen hindring. Af sikkerhedsmæssige årsager vil der hver gang være minimum 2 instruktører til stede.

*Det er vigtigt du kan deltage i alle 3 instruktions roture og punkterne 1-2-3 er obligatoriske*

#### 5. Erfarings roning

For at opnå frigivelse skal du ro op til minimum 60 km inden d. 25. juni, inklusiv roede km under pkt. 3+4.

Dette gør du ved at deltage sammen med andre klubmedlemmer, på de faste klubaftener, torsdage kl. 17-20 og kluturen en lørdag eller søndag i maj og i juni d.17. ell.18. kl. 9-16. Det bliver til 7-8 gange inden d. 25. juni.

60 km svarer i øvrigt typisk til 5-6 ture på vandet, eksempelvis 5 gange til Årsdale og retur. Der vil være minimum 1 af instruktørerne med på dette forløb. Tid 18 timer, ro km min. 38.

#### **Frigivelse og Grillaften søndag d. 25. juni kl. 17**

Hvis du fuldfører kurset, inkl. de 60 km roning, er du frigivet og får herefter et "Svanebrev", om hvad du har lært og kan, samt et Klub-bevis som Havkajakroer 1/IPP2.

Der undervises efter niveauerne for DGI Havkajakroer 1 og DKF IPP 2. Du får udleveret et undervisningshæfte fra Ungdomsringen, "Havkajakroer, " d. 29. april. I dette står alt det du i praksis bliver undervist i, og mere til.

Som frigivet medlem kan du få nøgle til klubhuset mod et depositum på 100 kr., så du kan ro på egen hånd i én af klubbens kajakker, når du har tid og lyst. Hvis du selv har en kajak, kan du for yderligere 100 kr. om året få en bådplads, såfremt der er ledige pladser.

## Lidt om påklædning og hvad du skal medbringe:

Kajakroning er en vådsport, og der er altid en risiko for at kæn-  
re, så sørg altid for at have et håndklæde og skiftetøj med i ka-  
jakken. Du kan låne en vandtæt pak-pose i klubben. Klubben  
stiller våddragt til rådighed, og den er **obligatorisk** under hele  
instruktionen. Derudover skal du have solbriller med brillesnor,  
sokker, gerne uldne, neoprensko, gummisko eller sandaler, en  
vindtæt og også helst vandtæt skaljakke eller regnfrakke, hue  
eller pandebånd og handsker. Vi vil som regel holde en lille pau-  
se undervejs, så tag gerne lidt koldt eller varmt med at drikke og lidt smålækkert med i en plasticpo-  
se eller tætsluttende plastik bøtte (chokolade, frugt, kiks el. lign). Afslutningsvis evaluerer vi dagens  
forløb, og der vil være mulighed for et bad. **Du skal vide, at kulde er vores værste fjende, og at  
havet normalt kun er 8-10°, når vi starter på havet omkring 1. maj.**



Hvis der noget, du er i tvivl om, er du velkommen til at kontakte undertegnede.

På vegne af klub instruktørerne i NKK.  
Pia-Michael-Niels-Kim

**Niels Jørgensen**  
[nielskajak@gmail.com](mailto:nielskajak@gmail.com)  
mob. 24266028