



Jan Nielsen

Eksamineret Havkajakinstruktør  
BCU 3  
EPP 4 træning

En rigtig vandhund som synes det er sjovt at arbejde med teknik, rul m.m.

Deltager løbende i kurser for at dygtiggøre sig, så det kommer kursisterne til gode



## Kontakt

**RoHavKajak.dk**

v/ Jan Nielsen

Tlf. 40 28 59 69

[info@rohavkajak.dk](mailto:info@rohavkajak.dk)

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



# RoHavKajak.dk

Kurser når du har tid



Havkajak er en aktivitet som giver den største glæde når du behersker de rigtige teknikker.

Hos os lærer du at komme rigtig i gang.

Vi arbejder i små hold (max 4 kursister) fordi der skal være fokus på den enkelte kursist.

Vi ligger stor vægt på sikkerhed og skadesforebyggende roteknik.

Danmarks kyster venter kun på dig.

**Vi ses på vandet!**



## Kursusbeskrivelser



### **Introkursus: 3 timer**

På dette kursus lærer du bl.a. ind- og udstigning af kajakken, de mest nødvendige rotag så du kan manøvrere, vi ror på lavt vand så du altid kan bunde. Du vil her finde ud af om havkajak er noget for dig under kyndig vejledning.



### **Dagskursus: 8 timer**

På dette kursus lærer du noget grundlæggende om at ro havkajak. Vandtilvænnning, wet-exit, roteknik, forskellige ro – og styretag. Du får kendskab til makker – og selvredning. Vi kalder det et udvidet introkursus og hvis du så senere (inden 2 mdr.) vil deltage på weekendkursus trækker vi beløbet for dette kursus fra. Det er ikke et kursus hvor du

bagefter kan kalde dig havkajakroer, men et kursus der gør at du vil føle dig tryk på stille vand og kystnær.



### **Weekendkursus: 2 x 8 timer**

Vi lærer dig havkajakken og dens detaljer at kende. Kursets formål er at give dig sikkerhed og tryghed når du/i færdes kystnært fra maj til oktober.

Du vil lære hvordan du håndtere og manøvrere kajakken med forskellige ro og støttetag. Vi ligger vægt på skadesforebyggende roteknik så du bruger kroppen korrekt.

Håndtering af kajak.

Vandtilvænnning med "Wet Exit".

Korrekt isætning og entring af kajak.

Roteknik, Rundtag, Stoptag, Bagror.

Sideforflytning. Lavt støttetag.

Makkerredning og Selvredning.

Bugsering. Kantning af kajak.

Lavt telemarksving.

Kendskab til eskimoredning (ikke et rul).

Havkajakkens opbygning. Pagaj.

Beklædning. Kulde. Sikkerhed på vandet.



### **Genopfriskningskursus: 6 timer**

Dette kursus henvender sig til dig som har taget et weekendkursus eller roet før. Du har måske ikke været så meget på vandet og vil gerne have genopfrisket det tidligere lærte under kyndig vejledning. Vi gennemgår skadesforebyggende roteknik, Rundtag, Styretag, Forror, Sideforflytning, Kantning, Redninger, Bugsering. Vi vil også komme lidt ind på eskimoredninger (ikke rul). Alt sammen vil foregå mens vi ror en hyggelig tur, lægger op på stranden og nyder madpakken.

**Alle kurser er inkl. lån af kajak, pagaj, neoprendragt og sko, svømmevest og rojakke.**

For priser besøg hjemmesiden

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

Kurser når du har tid