

# Sikkerhedsbestemmelser for brug af kajakker og kanoer i Adventure Race Als

## Kun en tåbe...

Der står enhver frit for at købe en kajak / havkajak, sætte den i vandet og padle af sted. Men det er en dårlig idé. Havet kan være farligt, og det er ofte uforudsigeligt, hvilket flere ulykker de seneste år vidner om. Derfor anbefaler vi et vist kendskab til teknik og teori, før man går i vandet på egen hånd.

### Tekniske færdigheder

Du skal kunne:

- Beherske de mest basale teknikker på uroligt vand svarende til vind på 4-6 m/sek.
- Svømme 600 meter i åbent vand / svømmehal.
- Mestre ind – og udstigning i kajak ved bro og kyst.
- Udføre almindelig roteknik, lavt støttetag, styretag samt sideforflytning.
- Tømme vandfyldt kajak ved bro og lavt vand, svømme med kajak.
- Redde dig selv hvis du kæntrer.
- Redde en kammerat der er kæntret – makkerhjælp.
- Bugsere en anden kajak.

### Teoretiske kendskab:

Du skal have:

- Kendskab til dit udstyr: kajak, beklædning og personlig sikkerhedsudstyr.
- Viden om retning du vil ro - syd eller nord, grundlæggende navigation.
- Viden om vind og vejr, bølger mm.
- Kendskab til sikkerhed og risikomomenter ved havkajakroning.
- Viden om førstehjælp og kuldeskader.
- Viden om færdselsregler på vandet.
- Læst Søsportens Sikkerhedsråd relevante folde

### Sikkerhedsbestemmelser

- I perioden 1. oktober til 1. maj er det obligatorisk at være iført svømme- eller redningsvest. Ikke frigivne roere har pligt til at bære svømme- eller redningsvest hele året.
- I perioden 1. oktober til 1. maj er det valgfrit, men en god ide at bære våddragt eller longjohn med rojakke. Ikke frigivne roere har pligt til at ro med våddragt.
- I perioden 1. oktober til 1. maj er det en god ide at ro flere sammen
- For at blive frigivet roere skal man kunne behersker kajakken, lave kæntringsøvelser, svømme 600 meter og roet omkring 50 km med en erfarende ror
- Det er bestyrelsen der frigiver en ror
- Ved optræk til uvejr søges land
- Ro kystnært og ved kryds kortest overgang
- Ved vandtemperatur under 10 grader skal der bæres svømme- eller redningsvest
- Der føres logbog, dvs at man skriver afgang og ankomst i bogen ved kajakkerne