

Frigivelse til kano

Kanoinstruktør kan frigive klubbens medlemmer.

Her skal orienteres om og gennemgås:

Kanotyper:

- Lang, retningsstabil (Spirit – grøn)
- Bananformet, drejer let (Prospektor – rød)

Kanovejr:

- Det anbefales at padle i mindre end 4 m/s

Padler:

- På knæ: vandret arm ved greb, ved skulder på paddel

Siddestillinger:

- Trapper hvis muligt giver god kontakt til båd og bevægelsesfrihed. For- og bagpadler sidder i hver sin side

Paddelfatning:

- Altid hånd på knop. Fatning = skulderbredde

Fremadpadling:

- Fokus på kraftoverførsel, kropsrotation og lodret isætning

Baglænsfadling:

- Fokus på kraftoverførsel, kropsrotation og lodret isætning

Fejetag:

- Fokus på hofte til ende og omvendt, kropsrotation. "½ lagkage i hver ende"

Træktag:

- Fokus på kraftoverførsel, kropsrotation og lodret isætning. Kan vises over vandet

Fører og krydstag:

- Fokus på padlers boks. Fokuser på neutral

Slyngredning:

- Redderkano bindes i kæntret kano. Hjelperkano bindes i redderkano
- Roere i vand kravler gennem kæntret kano til redderkano og hjælperkano (max 3 personer i redderkano)
- Kæntret kano løsnes og vand tømmes ud
- Kæntret kano bindes fast igen
- Kæntrede roere kravler tilbage i kæntret kano
- Kæntret kano løsnes og kan sejle væk
- Reddere og hjælpere finder deres plads og redderkano løsnes fra hjælperkano
- Kendskab til trimning
- Kendskab til parallel – og krydsredning samt kolbøtten
- Der skal medbringes 2 x slynger, svamp, pumpe, øse samt ekstra paddel

Frigivne kanopadlere må padle tandem med hinanden, når vandtemperaturen er over 10 grader.

Hvis man er frigivet i henhold til vinterdirektivet, må man padle sammen hele året.

En frigivet kanopadler må padle tandem med en ikke frigivet, når vandtemperaturen er over 16 grader.

Solopadling skal være kystnært.

Holbæk den 28. april 2021