



Til nye turkajak-roere i Strømmen 2020

Velkommen!

Velkommen til Kajakklubben Strømmen med mere end 350 medlemmer og Danmarks skønneste rofarvand!

Her er aktivitet fra morgen til aften – både på vandet og i klubhuset.

Begynderkursus

Kurset starter og slutter i august i år. Her vil du bl.a. lære roteknik, redninger og meget mere. Kurset afsluttes med en 600 m svømmeprøve i havet og en IPP2 prøve. IPP er et Internationalt Paddle Pass og i nedenstående link kan du se hvilke færdigheder, du skal kunne, for at blive frigivet IPP2 roer.

<https://drive.google.com/drive/folders/0B29tbIB8TxcweFRieUxzSUQtZTA>

Herefter kan du frigives, hvis/når du har roet 50 km med en instruktør.

Plan for begynderkursus 2020

Der er undervisning både tirsdag og torsdag samt nogle weekenddage på følgende datoer iflg. oversigten.

Vi mødes i klubben på hverdages aftener omklædt og klar ved kajakkerne kl. 18.30, forventet sluttidspunkt kl. 21.30.

Kalender for begynderkursus turkajak 2019	
Informationsaften	Tirsdag den 4. august, kl. 18.30
Svømmehal	Lørdag den 8. august kl. 12.30-15.00 Vi mødes i Kajakklubben, Strømmen kl. 11.30 for samlet afgang.
Intro til klub/turkajak	Tirsdag 11. august
Teknik	Torsdag 13. august
Teknik + svømmeprøve	Tirsdag 18. august
Teknik	Torsdag 20. august
Teknik	Torsdag 22. august
Teknik	Tirsdag 25. august
Teknik	Torsdag 27. august
Weekend teknik + prøver	Lørdag 29. august kl. 9.00 – 15.30 (Husk madpakke)
Weekend teknik + prøver	Søndag 30. august kl. 9.00 -15.30 (Husk madpakke)
Teoridag (fælles med hav)	Tirsdag 1. september
Handicapløb	Onsdag 2. september klar i kajakken på startlinen kl. 18.00

Instruktører

Du vil komme til at møde flere instruktører og erfarne roere der hjælper på holdene.

Ro-områder

Når du har bestået prøven og er blevet frigivet, vil du kunne opnå nedenstående ro-område B og senere ro-område C.

Område **B**: Gals Klint camping og til Gamborg, bunden af Ellebæk vig, max. 200 meter fra land. - *Tildeles efter frigivelse.*

Område **C**: Frit roområde indtil 500 meter fra land – *tildeles først efter at der er roet en sæson minimum 200 km*



Nøgle til klubben

Du kan købe en nøgle til klubben ved at kontakte:

Flemming Laursen tlf. 40588995 eller Just Engberg tlf. 20843636. Nøglen koster 150,00 kr. betaling helst på mobilpay som betales når nøglen udleveres.

Skab i omklædningsrummet

Så længe der er ledige skabe i omklædningsrummene, kan du købe et skab. Skabet koster 200,00 kr. kontant. Kontakt: Just Engberg tlf. 20843636.

”Det sker i klubben”

I løbet af ugen er der følgende faste aktiviteter:

Mandag aften: Kaffe/kage tur

Onsdag aften: ”Handicap”-roning og fællesspisning, kl. 18.00

Elektronisk rokort

Før du skal på vandet skal rokortet udfyldes:

1. Vælg ”Ny tur på vandet”
2. Vælg roer, der bruger kajakken
3. Vælg kajak
4. Vælg rute (fx Nord)
5. Angiv en nærmere beskrivelse af turen (frivillig indtastning!)
6. Afgangstidspunkt udfyldes automatisk
7. Tryk på ”OK-knappen” og du kan nu tage på vandet

Når du kommer hjem fra turen skal rokortet afsluttes:

1. Tryk med musen på dit navn i det felt, der viser ”roere på vandet”, og dit rokort kommer frem.
2. Indtast antal roet km og vælg afslut turen
3. Hjemkomst tidspunkt er automatisk indsat
4. Tryk på OK-knappen. Hermed er rokortet afsluttet og sat på plads

Du har mulighed for at tilmelde dig adgang til rokortet, så du kan logge dig på hjemmefra og se planlagte ture m.m. Du kan også vælge at få en mail, når der oprettes nye ture på rokortet og nyheder fra klubben. Link til adgang findes på hjemmesiden www.kajakklubbenstrommen.dk . Det er ikke muligt at reservere kajak hjemmefra.

Sikkerhedsbestemmelser

Du er forpligtet til at læse klubbens vedtægter, sikkerhedsbestemmelser og ordensregler. Tjek hjemmesiden www.kajakklubbenstrommen.dk under information, vedtægter, sikkerhed og ordensregler.