



# Til nye turkajak-roere i Strømmen 2021

## 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 sidst i april og slutter sidst i juni. På kurset vil du bl.a. lære at færdes sikker i kajak, lære en god roteknik, redninger og meget mere. I kurset indgår en 600 m svømmeprøve i havet og en IPP2 prøve. For at blive frigivet skal du på kurset have roet 50 km sammen med instruktørerne.

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>

## Plan for begynderkursus 2021

Hvis der er deltagere nok, oprettes der 2 hold, et tirsdagshold og et torsdagshold med undervisning på nedenstående datoer.

På grund af Corona-restriktioner må omklædningsrum og baderum ikke benyttes. Vi mødes derfor i klubben omklædte og klar ved kajakkerne kl. 18.30, forventet sluttidspunkt kl. 21.30.

<b>Kalender for begynderkursus turkajak 2020</b>		
	<b>Tirsdagshold</b>	<b>Torsdagshold</b>
<b>Informationsaften</b>	Tirsdag den 6. april, kl. 18.30	
<b>Intro til klub/turkajak</b>	27. april	29. april
<b>Teknik</b>	4. maj	6. maj
<b>Teknik</b>	11. maj	13. maj OBS kl. 9.00-12.00 pga. Kristi Himmelfartsdag.
<b>Teknik</b>	18. maj	20. maj
<b>Teknik</b>	26. maj	28. maj
<b>Teknik</b>	1. juni	3. juni
<b>Handicapløb (tirsdagsholdet)</b>	Onsdag 2. juni kl. 17.30	
<b>Teknik</b>	8. juni	10. juni
<b>Handicapløb (torsdagsholdet)</b>		Onsdag 9. juni kl. 17.30
<b>Heldagstur</b>	Lørdag d. 12. juni 12.00-19.00 for begge hold	
<b>Svømmeprøver</b>	15. juni	17. juni
<b>Praktiske prøver</b>	22. juni	24. juni

## Instruktører

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

Tovholder tirsdag: Linda Hansen – tlf. 28438293

Tovholder torsdag: Dorte Søndergaard – tlf. 24246076

## 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 og minimum 200 km*



## Nøgle til klubben

Du kan købe en nøgle til klubben ved at kontakte:

Flemming Laursen tlf. 40588995. 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.

## 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](http://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](http://www.kajakklubbenstrommen.dk) under information, vedtægter, sikkerhed og ordensregler.