

Til nye havkajak-roere i Strømmen 2022

Velkommen til Kajakklubben Strømmen med godt 400 medlemmer og Danmarks skønneste rofarvand!

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

Se meget mere på hjemmesiden www.kajakklubbenstrommen.dk.

Begynderkursus

”Alle aktive roere som er fyldt 18 år og som har bestået klubbens begynderkursus, må ro alene” (Sikkerhedsbestemmelserne punkt 1.2).

Begynderkurset er et forløb i april, maj og start juni, hvor du bl.a. lærer om roteknik og redninger. Kurset slutter med en 600 m svømmeprøve og en IPP2-prøve. Herefter kan du frigives, hvis/når du har roet 50 km med en instruktør eller ledsager.

Svømmehal:

Vi begynder kurserne i svømmehallen hvor, du i trygge rammer lærer at vælte og vi øver redninger.

Tirsdagshold: Vi mødes i klubben kl. 09.00 hvor vi pakker traileren og følges derud, vi har svømmehallen fra kl. 10.00 til 13.00

Torsdagshold: Vi mødes i klubben kl. 12.00 hvor vi pakker traileren og følges derud, vi har svømmehallen fra kl. 13.00 til 16.00

Plan for begynderkursus 2022

Der er 2 begynderhold (Tirsdagshold og Torsdagshold) og her kan du se en oversigt over forløbene. ”Teknik 1” og ”Repetition” mødes vi i klubben kl. 17.30, så vi er omklædt og klar med kajakkerne til kl. 18. Vi slutter kl. 21.

Indhold	Tirsdagsholdet	Torsdagsholdet
Informationsaften	Fælles, tirsdag d. 05.	april kl. 18.30
Svømmehal	Lørdag d. 09. april (kl. 10.00 – 13.00)	Lørdag d. 23. april (kl. 13.00- 16.00)
Teknik 1	26. april (kl 18.00 – 21.00)	28. april (kl 18.00 – 21.00)
Teknik 2	03. maj (kl 18.00 – 21.00)	05. maj (kl 18.00 – 21.00)
Teknik 3	10. maj (18.00 – 21.00)	12. maj (18. 00 – 21.00)
Repetition	17. maj (kl 18.00 – 21.00)	19. maj (kl 18.00 – 21.00)
Heldagstur	28. maj (kl 09.00 – 15.00)	29. maj (kl 09.00 – 15.00)
Prøve	31. maj (kl 18.00 – 21.00)	02. juni (kl 18.00 – 21.00)
Svømmeprøve	14. juni (kl. 18.00 – 19.00)	16. juni (kl. 18.00 – 19.00)

Instruktører

Du vil komme til at møde mange instruktører. Her er lidt information om kontaktpersonerne:

På Tirsdagsholdet er Tina Holbech hovedansvarlig instruktør



Tina Holbech
Tlf.: 5059 9499



Lars Bo Smith



Klaus Hedelund

På Torsdagsholdet er Rene Eriksen hovedansvarlig instruktør



Rene Eriksen
Tlf.: 40465561



Mogens Erlangsen



Flemming Larsen

Herudover vil vi få hjælp af instruktørerne, Lili, Anette, Bo, Michela, Ditte og Bahn

Relevante links:

<http://www.kajakklubbenstrommen.dk>

<http://www.rokort.dk>

Ro-områder

område **B-Hav**: Gals Klint camping og til Gamborg, bunden af Ellebæk vig, max 200 meter fra land, Fænø rundt med Oddekryds – tildes efter frigivelse.

område **C-Hav**: Frit roområde for havkajak – tildes efter frigivelse EFTER at der er roet én sæson minimum 200 km.



Nøgle til klubben

Medlemmer kan erhverve sig en nøgle til klubben ved at kontakte:

Just Engberg tlf. 2084 3636

Flemming Laursen tlf. 4058 8995

Flemming Larsen tlf. 4241 1920

Pris 150,- mobilpay 43105

Skab i omklædningsrummet

Så længe der er ledige skabe i omklædningsrummet, kan sådan et tildes ved at kontakte Just Engberg, et skab koster 200,- kr. mobile pay 43105

”Det sker i klubben”

I løbet af ugen er der følgende faste aktiviteter: (følg med på rokort)

Mandag aften: Kaffe/kage tur, kl. 19 (fælles med turroer)

Tirsdag aften: Tekniktræning, kl. 18 (primært for havkajakker)

Onsdag aften: ”Handicap”-roning og fællesspisning, kl. 18 (for alle)

Søndage, begynder i slutning af begynder sæsonen (husk mad og drikke samt ekstra tøj), kl. 10.00 klar!

Svømmehal i vinterhalvåret (for alle)

Rokort

Før man kommer på vandet skal følgende udfyldes:

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

Når man kommer hjem fra turen skal rokortet afsluttes. Dette gøres ved følgende:

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

Som ny indmeldt roer på et begynderhold bliver du automatisk oprettet på rokort. Du kan logge på rokort hjemmefra via en browser og f.eks. se planlagte ture eller andre informationer om klubben. Som ny indmeldt roer på begynderhold får du automatisk disse oplysninger via e-mail. (kajakker kan ikke bookes/reserveres hjemmefra)

Link til rokort: rokort.dk

Sikkerheds- og ordensregler

Ved indmeldelse i klubben forpligtes hvert medlem til at læse klubbens vedtægter, sikkerhedsbestemmelser og ordensregler. Disse kan findes på hjemmesiden www.kajakklubbenstrommen.dk under informationer, Vedtægter og Regler.