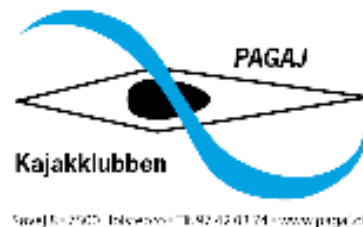


Kajakklubben **PAGAJ**  
Søvej 8, 7500 Holstebro  
[www.pagaj.dk](http://www.pagaj.dk)  
Bankkonto: Vestjysk Bank  
Kontonr.: 7601-0001184678



## INFORMATION TIL VOKSNE BEGYNDERE

### **Introduktionsforløb (/begynderkursus)**

Med mindre du er frigivet i anden klub under Dansk Kano- og kajakForbund (DKF) (eller på anden vis er i besiddelse af EPP 2) skal du gennemgå Pagajs introduktionsforløb, når du melder dig ind i klubben. Introduktionsforløbet kan normalt gennemføres på ca 2 mdr.

Formålet med introduktionsforløbet er, at du får tilegnet dig de basale teknikker, bliver fortrolig med udstyret og får indprentet dig de nødvendige sikkerhedsregler, så du kan færdes sikkert på vandet på egen hånd. Herudover er det også en introduktion til klubben og de aktiviteter der foregår, så du kan føle dig velkommen og tage del i fællesskabet i klubben.

Når du har gennemgået introduktionsforløbet kan du blive *frigivet* og må derefter benytte klubbens materiel når du har lyst (nøgle udleveres af kassereren mod depositum). Indtil du er blevet frigivet må du kun ro når du er under opsyn af en af klubbens instruktører. Fra i år gælder en frigivelse også som kvalifikation til "European Paddle Pass" trin 2 (EPP 2). EPP er en samordning af krav til færdigheder i forskellige lande, således at man kan bruge et EPP bevis som dokumentation for sine færdigheder, hvis man f.eks. ønsker at deltage i kajakture i udlandet, leje udstyr el. lign.. Fra 2008 er EPP indført som standart i klubber under DKF.

Introduktionsforløbet bliver afviklet i hold på maks. 12 deltagere. Du skal altså være tilmeldt et hold for at kunne gennemgå forløbet og blive medlem af klubben. Er der flere interesserede end der er plads til, kan man komme på venteliste til det næste introduktionsforløb.

### **Betaling og kontingent**

For at deltage i introduktionsforløbet skal du være medlem af klubben. Derudover betaler du et gebyr for introduktionsforløb og indmeldelse i klubben.

Introduktionsforløb (/begynderkursus) og kontingent for resten af 2009 koster kr. 2.000,- kr for forårsholdet og 1.500,- kr for efterårsholdet. *Har du deltaget i forløbet inden 01.07. betragtes du som deltager på forårsholdet.*

Bemærk: Gebyr og kontingent vil blive opkrævet efter den første instruktionsaften. Den første aften betragtes som en prøveaften, hvor du kan nå at melde fra uden betaling.

Det årlige kontingent for en voksen kr. 1500,- gældende fra sæsonen 2009.

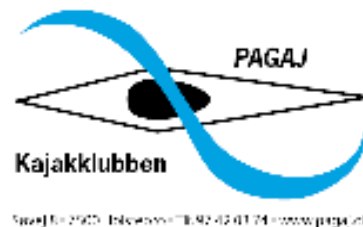
For dette får du adgang til at låne klubbens materiel og bruge klubbens faciliteter samt deltage i klubbens arrangementer og ture. Når du er frigivet og har betalt kontingent modtager du en nøglebrik til klubben låsesystem, så du benytte klubbens faciliteter når du vil.

Endvidere er der adgang til Svømmehallen i vinterhalvåret hver onsdag aften fra 19 – 21, hvor der kan svømmetrænes, øves "grønlændervendinger" og andre redningsmanøvre. Desuden er der som regel stemning for en omgang kajakpolo i de små polokajakker, hvilket giver god træning i balance og manørefærdigheder.

### **Vores kajakker**

Klubben råder over mange forskellige bådtyper med forskellige sværhedsgrad. For begyndere er der to typer der er interessante, turkajakker og havkajakker. En frigivelse i turkajak giver ikke alle de nødvendige færdigheder for at kunne færdes sikkert i havkajak eller omvendt. Er man frigivet i den ene type kræves derfor yderligere instruktion for at blive frigivet til den anden. Under introduktionsforløbet stifter alle dog bekendtskab med begge bådtyper, og har man roet en sæson i den ene type, har man lettere ved at tilegne sig de yderligere færdigheder, den anden bådtype kræver.

Kajakklubben **PAGAJ**  
Søvej 8, 7500 Holstebro  
[www.pagaj.dk](http://www.pagaj.dk)  
Bankkonto: Vestjysk Bank  
Kontonr.: 7601-0001184678



### **Turkajak /kapkajak**

Den største del af klubbens både er turbåde og kapbåde. Disse bådtype er meget velegnede til roning på sø og å, som er det rovand, der er umiddelbart tilgængeligt fra klubben. Bådene kan dog også med stort udbytte benyttes på Limfjorden og tilsvarende farvande. Her kræves dog lidt mere rutine samt den forholdsregel, at man kun ror helt tæt ved kysten. Bådene har forskellig sværhedsgrad mht. balanceegenskaber og hurtighed. Som nævnt ovenfor giver en frigivelse til turkajak giver ikke de nødvendige forudsætninger for at beherske havkajaksejlads, og klubbens havkajakker må kun benyttes på samme præmisser som turkajakkerne, indtil man er frigivet til havkajaksejlads.

### **Havkajak**

Klubben råder over et sæt havkajakker som dels benyttes som begynderkajakker på søen, dels til havkajaksejlads. Havkajaksejlads kræver særlig instruktion. Klubben arrangerer havkajakkursus for medlemmer.

I år er der også mulighed for at gennemgå introduktionsforløb og blive frigivet i havkajak, dog er deltagerantallet begrænset til 6.

Læs mere på klubbens hjemmeside under [www.pagaj.dk/havkajak.htm](http://www.pagaj.dk/havkajak.htm) ("begynderkursus")

### **Beklædning og udstyr**

Når du skal ud at ro skal du selv medbringe egnet tøj til roning. Svømmevest og pagaj kan du som begynder låne i klubben. Når man ror kajak bliver man våd, også selv om man holder sig oven vande. Det er derfor vigtigt at rotøjet har gode egenskaber til disse forhold og er egnet til at svømme med, hvis uheldet skulle være ude. Bomuld suger vand og bliver tungt og koldt og er derfor uegnet til kajakroning. Almindeligt fodtøj kan heller ikke bruges i kajakken, idet der ikke er megen plads ved fodstøtterne og fordi man kan risikere at skoene hænger fast i kajakken ved kæntring.

Vi anbefaler du medbringer følgende beklædning:

- Tætsiddende, fugt-egnet grundbeklædning som f.eks. løbetøj eller skiundertøj.
- Tætsiddende, let vindjakke af kunststof.
- Evt. supplerende skiundertøj eller stram uldtrøje hvis der er koldt.
- Evt. neoprensokker eller neoprensko med blød gummiforstrækning (surfsko) Hvis du ingen har, kan man også ro i bare fødder eller strømpesokker.

I de tidlige forårsdage og de sene efterårsdage kan en våddragt (uden ærmer) være en god forholdsregel hvis vandet er meget koldt.

Husk at medbringe håndklæde og et ekstra sæt rotøj, så du kan fortsætte roningen, selvom du skulle være uheldig at kæntré (det kan ske for enhver).

### **Yderligere information**

Du kan finde yderligere information på klubbens hjemmeside [www.pagaj.dk](http://www.pagaj.dk), eller ved henvendelse til begynderinstruktørerne, som er anført på hjemmesiden. Tilmelding til introduktionsforløb skal ske ved henvendelse til begynderinstruktørerne:

**Turbåd: Tyge Dahl**, tlf 97 40 57 92 mail: [tygelundoe@gmail.com](mailto:tygelundoe@gmail.com)

**Havkajak: Jens Peter Møller**, tlf. 9742 8786, mail: [jpmoeller@mail.tele.dk](mailto:jpmoeller@mail.tele.dk)