

Frigivelsesregulativet

Som tillæg til klubbens vedtægter uddybes og beskriver frigivelsesregulativet kravene til frigivelse og retten til at få udleveret en nøgle i Skanderborg Kano- og Kajakklub (SKKK).

Svømmeprøver

Den første svømmeprøve forgår i svømmehal. Denne prøve skal bestå ellers vil efterfølgende deltagelse på instruktionhold være udelukket. Den anden svømmeprøve afvikles i søen.

I klubbens vedtægter er svømmekravet fastsat til 350 meter for unge under 13 år, og 600 meter for alle andre. På seniorkurserne afvikles svømmeprøven i søen oftest i forbindelse med afslutningen af instruktionskurset.

Vurderes egnet til at kunne ro alene

Du opfører dig forsvarligt på vandet og behandler vores materiel ordentligt. Vurderingen foretages af instruktørgruppen eller et af bestyrelsen bemyndiget medlem.

Have roet et minimum af kilometre.

For at samle nødvendig erfaring skal du have roet et minimum af kilometre. Indtil du har roet disse kilometre skal du altid ro sammen med et frigivet medlem, og være iført svømmevest.

På selve seniorinstruktionskurset regner vi med ro omkring 100 km alt efter vind, vejr og hold-sammensætning. For at du kan være sikker på at du har nogen at ro med efter instruktionsforløbet, vil der til og med september være mulighed for at ro på faste aftener sammen med gæsteinstruktører

I børne og ungdomsafdelingen opnås kilometerantallet ved deltagelse i den regelmæssige træning. Minimumskravet til kilometre er fastlagt i klubbens vedtægter og udgør 150 kilometre.

Have kendskab til Dansk Kano og Kajakforbunds (DKF) anbefalinger angående helbred

Ved indmeldelse i SKKK skriver du blandt andet under på at du er bekendt med DKFs helbredskrav og er bekendt med faren ved at ro, hvis du lider af bestemte sygdomme.

Bjergningsprøven

100 meter fra land (dybt vand) vælter du i kajakken, ifører dig svømmevest og svømmer de 100 meter ind til land med kajak og pagaj.

Makkerhjælpsprøver

På dybt vand skal du med hjælp fra en makker kunne entre kajakken. Der undervises p.t. i to forskellige former for makkerhjælp. Du skal kunne give og bruge begge former for makkerhjælp.

Vise tekniske færdigheder i kajak jævnfør EPP2 standarden.

EPP systemer består af 5 niveauer fra 1 (introduktion) til 5 (meget erfaren). DKF's vejledende minimumskrav til frigivelse er EPP niveau 2, som tilsikrer at udøveren kan udføre de mest basale teknikker, der er nødvendig for at kunne ro kajak under almindelige forhold.

Have betalt kontigent og indmeldelsesgebyr

Som nyt medlem skal du betale kontingent for det år du bliver meldt ind. Herudover betales et indmeldelsesgebyr. EDIT vedtægterne 4,1 siger ”forholdsvise andel”

Have kendskab til klubbens sikkerhedsbestemmelser

Disse gennemgås normalt på en af de første aftener og repeteres løbende.