

| | | |
|--|--|---|
| Fortøjning og fastgørelse | Skal kunne fastgøre kajak på stativ og eller tagbøjler | C |
| Knob | Skal kunne demonstrere de mest almindelige knob, herunder pælestik, dobbelt halvstik, stopstik, råbåndsknob | C |
| Kompas og søkort | Skal have kendskab til søkort og kompas | C |
| Isætning | Roeren skal have fornemmelse for isætning af kajak fra strand med forskellige vejrforhold | C |
| Indstigning og udstigning | Kontrol ved ind- og udstigning skal bevares. Pagaj bruges som støtte. | C |
| Effektiv roning | Roeren skal: · kunne ro ca. 200 m med en rank evt. Let foroverbøjet holdning samt en konstant, afslappet og rytmisk roning med svnlq rotation i overkroppen. · vise evne til at ro lige ud forlæns og baglæns · have tilstrækkelig kraft i roningen til at ro mod vind og strøm · vise korrekt greb om pagajen | C |
| Stoptag | Stoppe kajakken ved både for- og baglænsroning. Kajakken skal være stoppet efter højst 4 åretag, hvorefter kajakken synligt skal bevæge sig i modsat retning. | C |
| Rednings- svømmevest og opdrift | Roeren skal være iført en CE-godkendt vest med udrustning tilpasset forholdene. | C |
| Ind- og udstigning fra bro | Roeren skal kunne lave ind- og udstigning i kajakken fra bro. Pagaj må benyttes. | B |
| 360 graders rotation | Ved benyttelse af den rette kombination af åretag skal roeren kunne vende kajakken på stedet. Rotationen skal foretages både med og mod uret. | B |
| 8 tals roning | Der roes i 8-talsbane med kombination af fremadtag og fejtag for at demonstrere grundlæggende styrefærdighed | B |
| Lavt støttetag for at undgå kæntring | Lavt støttetag til begge sider, med kajakken ude af balance. Et kraftigt tryk på pagajen assisteret af hoftekip skal demonstreres. | B |
| Manøvre i bølger | Roeren skal være i stand til både at ro i modsø, medsø samt sidesø | B |
| Kæntring med spraydeck | Kæntring med efterfølgende frigørelse af spraydeck. Roeren skal forholde sig roligt og hurtigt få fat i kajak og pagaj. Svømme ca. 50 m til land med kajak og pagaj. Tømme kajak ved bredden. Roeren må få hjælp til dette. | B |
| Kæntring og redning, makker-redning med spraydeck | Roeren skal foretage en sikker kæntringsøvelse, efterfulgt af en makkerredning på dybt vand. Roeren i kajakken skal tage kommandoen over redningen. Kæntringen skal udføres som et "uheld". | B |
| Bugsering | Roeren skal have praktisk erfaring i bugsering. Roeren skal have en bugserline og skal udføre en bugsering og blive bugseret. | B |
| Erfarings-niveau | Roeren skal have deltaget regelmæssigt i klubbens sejladser. | A |
| Manøvrering i mindre brænding og bølger | Roeren skal være i stand til at isætte og entre kajakken i mindre brænding og bølger for således at kunne ro sikkert på tur samt foretage udstigning i mindre bølger, max 0,5 m | A |