

**AKTIVITET**

Lær havkajakken og de forskellige dele på en havkajak at kende. Få styr på løfteteknik, ind- og udstigning af kajakken, tage svømme- og redningsvest korrekt på, samt makkertjek.

**Nøgleord:**

- Havkajakkens opbygning og dele
- Løfteteknik
- Tage svømme- og redningsvest på
- Makkertjek
- Ind- og udstigning af kajakken

**Lokalitet:** På land, ved strand eller badebro

**Tid:** 30-45 min.

**Antal:** 2-12 deltagere pr. instruktør. På vandet anbefaler vi max. 8 deltagere pr. uddannet havkajakinstruktør.

**LÆRINGSMÅL****Deltagerne:**

- kan udpege og navngive dele på havkajakken.
- kan forklare og demonstrere korrekt løfteteknik af kajakken.
- kan iføre sig svømme- eller redningsvest korrekt.
- kan forklare og demonstrere principperne ved ind- og udstigning af kajakken.
- kan forklare forskellen imellem en svømmevest og en redningsvest.

OBS. Der kan arbejdes med læringsmål i Fælles Mål for idræt. Kompetenceområde: alsidig idrætsudøvelse (3.-5. kl. vandaktiviteter, 8.-9. kl. natur- og udeliv).

#### SIKKERHED

- Kajakken løftes altid to og to ved brug af korrekt løfteteknik.
- Der udføres makkertjek af hinanden. Her tjekker man om svømme-/redningsvesten er korrekt taget på og alle remme og spænder er strammet. Tjek også om lugerne på kajakken er korrekt påsat.
- På dette tidlige begynderniveau anbefaler vi, at deltagerne ikke benytter sprayskirt. Som instruktører vil være helt sikre på, at deltagerne selv kan trække sprayskirtet af i tilfælde af kæntring.

#### FORBEREDELSE

##### Udstyr og materialer

- Kajakker
- En vest pr. deltager (rednings- eller svømmeveste)
- En pagaj pr. deltager
- Evt. tegninger med navne på de forskellige dele af kajakken

##### Organisering

- To og to om en havkajak når den løftes og ved makkertjek.

#### FREMGANGSMÅDE

**Kajakkens dele og opbygning.** Fortæl kort om kajakkens form, funktion og de forskellige dele på kajakken. Se billede på forsiden.

**Korrekt løfteteknik.** Forevis korrekt løfteteknik: gå ned i knæ og løft ved brug af de store muskelgrupper i balder / lår.

**Tag svømme- og redningsvest korrekt på.** Vesten må ikke kunne trækkes over hovedet. Dette sikres ved at stramme alle vestens remme og spænder.

**Makkertjek.** 1. Tjek om makkerens svømme/redningsvest er korrekt taget på, og at den ikke kan trækkes over hovedet.  
2. Tjek at kajakkens luger er sat korrekt på.

**Ind- og udstigning af kajakken.** Øv ind- og udstigning af kajakken.

Fra stranden: vend kajakkens spids væk fra stranden. Stå overskrævs med kajakken mellem benene og pagajen liggende bag dig, støttende på vandet/havbunden. Sæt dig ned i sædet eller på cockpitkanten med et ben på hver side af kajakken. Støt evt. på pagajen og flyt benene ind i kajakken.  
Fra bro: den ene hånd har fat foran i cockpitkanten, den anden hånd holder fast i broen. Træd ned midt i kajakken og sæt dig på bagkanten af cockpittet. Benene strækkes og du skubber dig fremad ned i sædet.

#### EVALUERING

- I grupper af fire udpeger deltagerne skiftevis de forskellige dele på kajakken.
- Deltagerne forklarer vigtigheden af korrekt løfteteknik, samt viser det for hinanden.

#### TEGN PÅ LÆRING

##### Deltagerne:

- kan udpege og navngive kajakkens dele og opbygning.
- kan tage svømme- eller redningsvest korrekt på, samt udføre makkertjek.
- kan stige sikkert ind og ud af kajakken.
- kan i samarbejde med en makker løfte kajakken med korrekt løfteteknik.