

**AKTIVITET**

Træn tre forskellige redninger: makkerredning, selvredning med pagajflyder og cowboyredning.

**Nøgleord:**

- Makkerredning
- Selvredning med pagajflyder
- Cowboyredning

**Lokalitet:** På land og vand

**Tid:** 45-90 min.

**Antal:** 4-8 deltagere pr. instruktør. OBS! Når man tager på vandet i havkajak med en gruppe deltagere, anbefaler vi max. otte deltagere pr. uddannet havkajakinstruktør.

**LÆRINGSMÅL**

Deltagerne kan:

- forklare og udføre en makkerredning.
- forklare og udføre en selvredning med pagajflyder.
- forklare og udføre en cowboyredning.

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

- Alle bærer svømme- eller redningsvest. Vestens remme og spænder skal være strammet.
- Pas på anden trafik på vandet.
- Ved kajaksejlads skal Søfartstyrelsens regler for sejlads med mindre fartøjer overholdes.

## FORBEREDELSE

### Udstyr og materialer

- Rednings- eller svømmevest til alle
- Havkajak til alle
- Pagaj til alle
- En pagajflyder og pumpe pr. makkerpar. Pumpen kan bruges til at pumpe det vand ud af kajakken, som ikke er kommet ud ved selvredning og tømning af kajakken.

### Organisering

- Deltagerne inddeles i makkerpar, som arbejder sammen om både makkerredning og selvredning.
- Ved selvredning udfører den ene deltager selvredning, mens den anden observerer og støtter.

## FREMGANGSMÅDE

**Makkerredning.** Først på land og dernæst på vandet viser og forklarer instruktøren hvordan en korrekt makkerredning udføres. Fokuspunkter: Hvordan redderen placerer kajakkerne i forhold til hinanden. Hvordan redderen vender og tømmer den kæntrede kajak for vand. Hvordan den kæntrede roer kommer tilbage i sin kajak.

Entring af kajakken: Den kæntrede roer kan entre kajakken, enten ved at mave sig op på bagdækket af egen kajak og flytte sig baglæns ned i sædet, eller ved hjælp af et heelhook.

Deltagerne går sammen i makkerpar og afprøver makkerredning, først på land og dernæst på vandet.

**Selvredning med pagajflyder.** Både på land og vand viser instruktøren en korrekt selvredning. Fokuspunkter: Den kæntrede roer skal hele tiden holde fast i den kæntrede kajak og sin pagaj. Hvordan roeren fastgør pagajflyderen på pagajbladet. Hvor og hvordan roeren fastholder pagajen på kajakken. Hvordan roeren ved entring af kajakken hele tiden læner sin vægt ud mod pagajflyderen.

Deltagerne øver selvredning i makkerpar. Den ene deltager øver selvredning, mens den anden observerer og støtter.

**Cowboyredning.** Deltagerne træner, hvordan de nemmest kan svømme op på bagdækket af kajakken og hurtigt komme ned i cockpittet igen.

## EVALUERING

- Deltagerne opsummerer i fællesskab de vigtigste fokuspunkter, som man skal huske ved henholdsvis makker- og selvredning.
- Deltagerne diskuterer i grupper, hvilke fordele/ulemper der er ved selvredning med pagajflyder og cowboyredning.

## TEGN PÅ LÆRING

### Deltagerne:

- kan udføre en makkerredning.
- kan redde sig selv ved at udføre en selvredning med pagajflyder
- kan redde sig selv ved at udføre en cowboyredning
- kan forklare de vigtigste fokuspunkter ved henholdsvis selvredning med pagajflyder og cowboyredning.