

Makkerredning med roer på stævn

IDRÆTSGREN
TID

Kano og kajak
5 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

15 - 99 år
2 - 2 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Fokuspunkter:

- * Gøre opmærksom på kæntring
- * Vende kajak og hænge på egen stævn
- * Tage fat i rederens kajak og skifte placering
- * Tømme kajakken og vende den modsat egen kajak
- * Holde godt fast i dækslinerne mens der kravles op
- * Anvende "heel hook" og dæksliner mens der kravles op

Variation:

Bemærkninger omkring teknikken: * Anbefalelsesværdig redningsmetode for alle roere * Kajakkerne vil lægge sig op mod vind og bølger * Gør det lettere for rederen at få kontakt med kajakken * Kæntret roer og redder har tæt øjenkontakt * Lettere at komme op med heel hook end kun armene * Den kæntrede inddrages tidligt aktivt i redningen

