

# Makkerredning i koldt vand

IDRÆTSGREN  
TID

**Kano og kajak**  
**5 min.**

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**15 - 99 år**  
**2 - 2 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

- \* Gøre opmærksom på kæntring
- \* Vende kajak og placere sig modsat redderen
- \* Tømme kajakken og beholde den oppe efter tømning
- \* Holde fast i kajakkens dæksliner, inden der kravles op
- \* Montere skørt og få pagajen inden man skubbes ned
- \* Anvend evt. "heel hook" og dæksliner mens der kravles op

### Variation:

- \* Anbefalelsesværdig ved kæntring, hvor tid er vigtig
- \* Bruges f.eks. ved vinterroning i koldt vand
- \* Det er lidt højt at kravle op for den kæntrede
- \* Slider hårdt på skørtet på redders kajak
- \* Risiko for ny kæntring, når kajakken skubbes ned i vandet

