

IPP 1-4 Surfski NORMER

Dette dokument beskriver normerne for egenfærdighed i surfski. Bemærk at IPP 1 & 2 er en meget generel norm, med stort overlap mellem bådklasserne i kajak.

1 Formål, funktion og mål

	IPP 1: nybegynder	IPP 2: øvet	IPP 3: kompetent	IPP 4: erfaren
Formålet med niveauet er at roeren...	er opmuntret og motiveret til sikkerhed og ansvarlighed på vandet. ser de muligheder og gode oplevelser der ligger i kajakroning.	færdes sikkert og ansvarligt på vandet i beskyttede forhold. er motiveret til videre læring.	ror sikkert på havet i mindre beskyttede forhold. ror med et vist erfaringsniveau – og er fortrolig med grundlæggende færdigheder.	har en sikker og forsvarlig færden på havet. udviser ansvars- og gruppebevidsthed. er i stand til at fungere som aktivitetsleder for roere på samme niveau.
Målet med niveauet er at roeren...	ror trygt i forholdene. grundlæggende håndterer kajakken under hensyntagen til udstyr og miljø.	ror sikkert i forholdene. forstår årsag og effekt for de enkelte rotag. kan kontrollere og manøvrere kajakken. --- kan udføre selvredning på dybt vand. kan ro på tur som en del af en gruppe eller på egen hånd.	ror sikkert og med personligt overskud i forholdene. kan vurdere forholdene, håndtere problemer der opstår og assistere ved redninger. --- kan ro på downwind som en del af en gruppe eller på egen hånd.	ror sikkert og med overskud til gruppen i forholdene. kan forudsige og vurdere forhindringer på havet og håndtere de problemer og redningssituationer, der måtte opstå. udviser ansvars- og gruppebevidsthed. kan planlægge og lede en dagstur / downwind med en gruppe af roere på IPP 4-niveau under hensyntagen til deltagernes kompetencer. --- evner risikovurdering i forholdene i forhold til deltagernes valg af udstyr og deraf følgende muligheder og begrænsninger.

Niveauet sigter mod fysiske forhold kendetegnet ved ...	meget beskyttet farvand meget kystnært fladt vand dagslys	beskyttet farvand op til 300 m fra kysten bølger op til 0,5 meter dagslys --- vind op til 4 m/s	åbent farvand vind op til 8 m/s bølger op til 1 m dagslys --- op til 1 km fra kysten brænding på mindst 0,3 meter	vind op til 11 m/s dagslys --- åbent hav op til 3 km fra land bølger op til 1,5 m brænding på mindst 0,5 meter
Roeren skal beherske niveauets teknikker i forholdene i en surfski	med udstyr efter eget valg	med udstyr efter eget valg	udrustet til en downwind	udrustet til en dagstur / længere downwind

2 Krav til niveauerne

For at nå et ønsket niveau skal roeren opfylde kravene til både det ønskede og de underliggende niveauer i de vind- og havforhold der er målet for det ønskede niveau.

Disciplin	Roeren har niveauet hvis vedkommende i niveauets forhold opfylder kravene til de underliggende niveauer og ...			
	IPP 1	IPP 2	IPP 3	IPP 4
Til og fra vandet				
Løfteteknik	er i stand til at løfte surfskien hensigtsmæssigt og skadesforebyggende, det vil sige med benene og helst sammen med andre.	er i stand til selvstændigt (eventuelt med hjælp) at løfte og flytte surfskien på en hensigtsmæssig og skadesforebyggende måde.	er i stand til selvstændigt at løfte og flytte surfskien på en hensigtsmæssig og skadesforebyggende måde, og under hensyntagen til vejrforholdenes påvirkning af surfskien.	
Adgang til vandet	er i stand til at vælge en hensigtsmæssig adgang til vandet afhængig af kystens relief, vejrforhold, bredden mv. ved både start og landgang. er i stand til at vælge egnede landgangssteder undervejs på en downwind.			
Ind- og udstigning, isætning og landgang	er i stand til kontrolleret at stige ind i og ud af surfskien så hverken surfski, ror eller naturen beskadiges, eventuelt med brug af pagaj til støtte.	er i stand til at lægge til land ved kysten under hensyntagen til kajak og ror. Roeren skal være i stand til at søsætte surfskien / foretage udstigning i mindre bølger. Roeren er introduceret til ind- og udstigning under fremmede forhold – fx strand, hvis indstigningen normalt foregår fra bro i klubben eller omvendt.	i brænding er roeren i stand til at gennemføre såvel en sikker isætning som en kontrolleret landing under hensyntagen til materiellet og roeren, ikke en 'surf landing'. er i stand til at stå sikkert ud af surfskien under forskellige vejr- og anlægs-forhold (pålandsvind, fralandsvind, brænding, strand, ponton, bro mv.)	

Sikring af surfskien		er i stand til efter forholdene at sikre surfskien inden isætning og efter landgang er i stand til efter turen at lægge surfskien op på og efter forholdene fastgøre den til stativ, biltag eller lignende. Der er ikke én rigtig måde, men surfskien skal være forsvarligt spændt fast uden at lide overlast.		
Roning				
Fremadroning	er i stand til at ro lige ud 50 m med nogen retningsstabilitet, uden tab af fremdrift har begyndende bevidsthed om effektiv fremadroning.	er i stand til at ro 200 m med god holdning, rytme og overkropsrotation er i stand til at ro 50 m i god fart med god retningsstabilitet. er i stand til at sidde med en naturlig siddeposition, med ryggen ret og let foroverbøjet. er i stand til at tømme sin fyldte siddebrønd for vand ved at ro fremad (hvis surfskien har en bailer der kan lukkes, skal man kunne betjene den under roning). er i stand til både at ro i modsø og medsø samt med bølgerne kommende fra siden (sidesø).	er i stand til at opretholde effektiv fremadroning over en dagsdistance. er i stand til at ro fremad i modsø, medsø og sidesø med god retningsstabilitet, effektiv og dynamisk siddestilling, kropsholdning og overkropsrotation i en stabil rytme Roeren skal demonstrere kendskab til korrekt roteknik med wingpagaj og have fokus på egen udvikling. Båden skal være indstillet korrekt: fodsparkets indstilling og hændernes position på pagajen skal være fornuftige i forhold til den enkelte roers fysiske forudsætninger.	er i stand til at positionere surfskien optimalt i forhold til vind- og bølgeretning samt strøm. ro en fastlagt kurs i forskellige sidevinds og sidesø forhold. opretholde balance, samt stabil og effektiv fart under påvirkning af bølger og vind er i stand til at ro med kantning af surfskien, afstemt efter forskellige bølgers karakteristisk. er i stand til efter at have mistet en bølge, at fange en ny bølge med et eller flere surfforløb - herunder udnytte bølgenes potentielle kraft til forøgelse af fart i surfskien kan ro en dagstur som downwind
Baglænsroning	er i stand til at ro 25 meter baglæns med nogen retningsstabilitet, nogen overkropsrotation og løbende orientering bagud.	er i stand til at ro 25 meter baglæns med rimelig retningsstabilitet, rimelig overkropsrotation og løbende orientering bagud.	er i stand til at ro baglæns med tydelig retningsstabilitet, effektiv og dynamisk siddestilling, god kropsholdning og overkropsrotation og løbende orientering bagud. har tilstrækkelig kraft i taget til at ro mod vind, bølger og strøm.	
Standssning	er i stand til at standse surfskien indenfor fire tag.	er i stand til med god fart på surfskien at standse den inden for fire tag.	er i stand til med god fart på surfskien at standse og skifte retning med højst fire tag fra både fremad- og baglæns roning kan stoppe effektivt ved at stikke begge ben ned i vandet	
Manøvrering (kantning og styretag)				
Kantning		er i stand til ved hjælp af kantning at optimere manøvrerne i surfskien		
Fejetag / styretag	er i stand til at dreje surfskien på stedet i begge retninger med forlæns og baglæns styretag	er i stand til at anvende styretag med tydelig overkropsrotation. er i stand til at kombinere styretag med kantning i forbindelse med vendinger og surf		

Sidelæns	er i stand til fra stilstand at bevæge surfskien sidelæns med nogen retningsstabilitet.	er i stand til fra stilstand at bevæge surfskien sidelæns over 5 meter med rimelig retningsstabilitet.	er i stand til fra stilstand at bevæge surfskien sidelæns over 5 meter med god retningsstabilitet.	
Bagror				
Forror				
Lavt telemarksving				
Kajak med ror	er i stand til ved brug af surfskiens ror at styre i begge retninger	er istand til ved brug af roret at styre og manøvre surfskiens retning samt manøvrere i forbindelse med isætning, landing samt redninger.	er istand til ved brug af roret at styre og manøvre surfskiens retning under påvirkning af vind og bølger	er istand til ved brug af roret at styre og manøvre surfskiens retning under påvirkning af vind, bølger og strøm
Støtte				
Sculling for støtte		er i stand til med sikre sculling-bevægelser at opnå støtte fra bladet mens surfskien er ude af balance.		
Lavt støttetag	kan søge støtte med pagajen på begge sider af surfskien.	er i stand til at hindre en kæntring med bagsiden af pagajbladet i begge sider.		
Højt støttetag				
Kæntring, vending og redning				
Tryghed i vandet	er fortrolig med at opholde sig i vandet iført kajakudstyr.			
Kæntring	forholder sig roligt og får hurtigt fat i kajak og pagaj ved kæntring er i stand til at bevare kontrol med kajak og pagaj under svømning	er i stand til at holde fast i kajak og pagaj under kæntring. er i stand til at bevare roen under kæntring, samt positionere sig hensigtsmæssigt i forhold til vind og bølger, med henblik på selvredning eller makkerredning.		
Assisteret grønlandervending				
Grønlandervending (Rul)				
Makkerredning		er i stand til at udføre en makkerredning på dybt vand som både redder og kæntret er i stand til at lede redningen.	er i stand til tydeligt at lede redningen og foreslå hensigtsmæssig placering i forhold til vind og bølger	er i stand til tydeligt at lede situationen omkring redningen inklusive andre roere i gruppen.
Dobbelt makkerredning (Begge roere i vandet)			er i stand til at samarbejde i redningssituationer hvor to roere er i vandet samtidig.	
Selvredning		er ved egen hjælp i stand til at entre surfskien på dybt vand er i stand til at gennemføre entringen sikkert fra begge sider af surfskien	er i stand til at foretage 3 på hinanden følgende selvredninger. er i stand til at skifte side før entring ved at dykke under surfskien er i stand til at placere sig hensigtsmæssigt i forhold til vind og bølger under selvredning	

		er i stand til at entre på surfskiens bagdæk og håndpaddle til det er muligt at foretage en sikker entring i surfskien er i stand til efter entring at genfinde balance i surfskien, og tømme siddebrønden for vand - typisk ved brug af bailer	kan håndtere: - defekt / mistet ror (inkl. knækket rorline) - at rense ror for tang - knækket / mistet pagaj	
Bugsering				
Bugsering			er i stand til at bugserer en svømmende roer i land er i stand til at bjærge en nødstedt roers materiel er i stand til at bugserer en nødstedt roer i surfskien ved brug af kontaktbugsering	
Konkurrence og downwind / ocean race				
Konkurrencer			kan positionere surfskien i forhold til startlinjen og konkurrenterne, uden at overskride denne kan gennemføre 2 godkendte starter	kan planlægge og gennemføre et ocean race med henblik på den optimale rute på dagen og i forhold til egne færdigheder & form. kan starte ud gennem brænding ved start af løb fra stranden kan ro ind igennem brænding og løbe i mål på stranden
Downwinds			Kunne fange bølger på åbent vand, støtte med pagajen til begge sider i fart. At accelerere på korrekt tidspunkt for at fange bølgerne, og placere sig rigtigt på dem for at udnytte energien. Arbejder med surf og ocean race relativt kystnært.	Kan sammensætte forløb ("runs" på engelsk) ved at bevæge sig fra en bølge til en anden ved at udnytte energien fra bølgerne.
Navigation og aktivitetsledelse (downwind)				
Kort og kompas		har basal viden om landkending har basal viden om færdselsregler på vandet	er i stand til at planlægge en downwind som tur eller konkurrence er i stand til at udpege steder på et landkort og genkende signaturer og anvende dem som landkending på turen	er i stand til at bruge både sø- og landkort, herunder bestemme afstanden mellem to punkter og identificere særlige karakteristiske træk i landskabet der kan vise ens position

			kan bruge søkort til planlægning så man på turen kan: - udpege landkending - udpege side- og kompasafmærkninger	er i stand til at udpege sikre pitstop / landingssteder på turen - både i planlægning og undervejs kender til og kan tage forbehold for afdrift, forårsaget af vind og strøm og bølger
Vejr, bølge-, tidevands,- og strømprognoser			kan i samarbejde anvende regionale og nationale vejrprognoser og information fra bølgeprognoser, til planlægning af kystnær downwind. Opmærksomhed på risikomomenter i forhold til fralandsvind og afdrift.	kan anvende regionale og nationale vejrprognoser og information fra bølgeprognoser, til planlægning af downwinds og ocean race. har forståelse for tidevandscyklus og kan opsøge relevant viden til planlægningen, når der roes i tidevandspåvirkede farvande
Planlægning af aktiviteter og ture (downwinds)		er i stand til at vælge surfski til forholdene så turen kan gennemføres sikkert	er i stand til at vælge relevant sikkerhedsudstyr på længere ture og downwinds sikrer gruppeopmærksomhed så alle kommer sikkert hjem	har et solidt kendskab til planlægning af roture på havet, herunder til - adgangsforhold og isætning - den nødvendige udrustning - skaffe og vurdere vejrmelding - informationer om tidevand - behov for pauser - nødplaner - er i stand til at fungere som turleder for roere på samme niveau under hensyntagen til deltagernes kompetencer
Adgang og naturhensyn		kender overordnede regler for hensyntagende færd i naturen og ved hvor reglerne findes	kender reglerne for færdsel i og adgang til naturen samt til naturvenlig færd i surfski	
Øvrige færdigheder				
Knob				
Førstehjælp			har basal viden om kulde og varmepåvirkning, herunder årsager og afhjælpning	har et solidt kendskab til underafkøling, herunder årsager, symptomer og afhjælpning

				har som turleder kendskab til førstehjælp svarende til DKF's krav til instruktører.
Teori		har kendskab til grundlæggende sikkerhedsprocedurer i egen klub såsom brug af vest og øvrige bestemmelser omkring sikkerhed	har kendskab til synlighed på vandet, bla. brug af farver på udstyr og beklædning har basalt kendskab til træningsprincipper	har grundlæggende kendskab til trænings og konkurrence psykologi har grundlæggende kendskab til træningsfysiologi

3 Udrustning til evalueringer og prøver

Ved prøver skal roeren møde med fuld udrustning. Al udrustning skal være egnet og i ordentlig stand. Lånt udrustning betragtes som værende deltagerens egen. Hvis væsentlig udrustning mangler, udelukkes deltageren fra prøven.

For alle niveauer gælder:

- surfskien skal have intakte luftkasser og et fungerende læsesystem.
- alle deltagere skal
 - medbringe velfungerende surfski og wingpagaj
 - anvende legleash
 - bære CE-godkendt rednings- eller svømmeredningsvest
 - personlige beklædning tilpasset de forventede forhold, herunder det nødvendige vind- og vandtætte overtøj, hovedbeklædning samt egnet fodtøj.

	IPP 2	IPP 3	IPP 4
Udrustning	som ovenfor	Mad og drikke skal medbringes efter behov. Personligt sikkerhedsudstyr der medbringes skal tilpasses forholdene og turens længde. Viden om førstehjælps- og reparationsudstyr.	
Pagaj			
Kompas		roeren skal have et kompas eller en gps i nærheden som kan anvendes på havet til basal navigation	
Kort		(eksaminator sørger for kort)	kort og søkort der er relevante for området (til planlægning af roturen)
Bugserline			
Førstehjælp			førstehjælpsudstyr der svarer til det fornødne kendskab til førstehjælp
Reparationsgrej		reparationsgrej til egen surfski	reparationsgrej som aktivitetsleder
Kommunikation		nødblus eller andet til at signalere sin position på havet mobiltelefon	sikkerhedsudstyr der svarer til turens risici skal kunne kommunikere selvom der ikke er mobildækning fx vha Sejl Sikkert, PLB eller VHF
Yderligere anbefales			
Personligt udstyr			
Hjelm			
Bivuaksæk		Stormcag eller lignende der er velegnet til at beskytte en nedkølet person under roning, og ophold på kysten	
Øvrigt personligt sikkerhedsudstvr		fløjte	

Ekstra tøj	
Forplejning	tilpasset den enkeltes behov på turen

4 Rammer for kurser

Formålet med IPP 1- og IPP 2-kurser er at give roeren viden og færdigheder på det beskrevne niveau. Formålet med IPP 3- og IPP 4-kurser er at introducere roeren til det beskrevne niveau så vedkommende efterfølgende gennem træning opnår viden og færdigheder på det beskrevne niveau.

Krav til ...	IPP 1	IPP 2	IPP 3	IPP 4
Varighed inkl. klargøring, pauser mm	▪ 4 timer.	▪ 16 timer.	▪ 16 timer.	▪ 16 timer
Forhold til kurset	Beskyttede forhold, overvejende fladt vand og eventuelt lidt bølger – med et sikkert opfang.	Beskyttede forhold, overvejende fladt vand og eventuelt lidt bølger – hav, fjord, sø eller å.	Forhold svarende til åbent hav egnet til downwind (uden tidevandsstrøm af betydning).	Forhold svarende til åbent hav egnet til downwind og ocean race.
Underviser (minimumskrav)	▪ DKF Instruktør 1 (KTS).	▪ DKF Instruktør 2 (KTS).	▪ DKF Instruktør 3 (surfski).	▪ DKF godkendt underviser på I3+ niveau i surfski.
Deltagere	▪ Underviser ▪ Op til 8 roere pr underviser.	▪ Underviser ▪ Op til 8 roere pr underviser.	▪ Underviser ▪ Op til 6 roere pr underviser.	▪ Underviser ▪ Op til 5 roere pr underviser.
Arrangør	▪ Klubber og godkendte udbydere.	▪ Klubber og godkendte udbydere.	▪ DKF, godkendte klubber og godkendte udbydere.	▪ DKF, godkendte klubber og godkendte udbydere.

5 Rammer for evaluering og prøver

Evalueringen til IPP 1 og IPP 2 skal sikre at roeren opfylder kravene til niveauet, dette gøres ved at underviseren i løbet af kurset evaluerer roerens niveau. Prøven til IPP 3 og IPP 4 skal give censor og eksaminator mulighed for at vurdere roerens niveau.

Krav til ...	IPP 1	IPP 2	IPP 3	IPP 4
Prøveform	▪ Løbende evaluering.	▪ Løbende evaluering.	▪ Prøve, der afholdes som en dagstur med elementer af downwind ▪ der roes ca 10-15 km til prøven	▪ Prøve, der afholdes som en dagstur med elementer af downwind ▪ der roes ca 20 km til prøven

Forudsætninger for at gå til prøve	(Ingen)	(Ingen)	IPP 2 eller tilsvarende, samt 3 forskellige downwinds / ture på mindst 10 km. i vindstyrke 4-8 m/s.	- IPP 3 eller tilsvarende - Tre forskellige downwinds / ture / ocean races på mindst 15 km i forhold svarende til 8-11 m/s - Have roet min 250 km inden for 1 år.
Forhold til evalueringen eller prøven	- Hav, fjord, sø eller å med sikkert opfang - Fladt vand eller næsten - Hverken svømmehal eller pool.	- Hav, fjord, sø eller å med sikkert opfang - Fladt vand eventuelt lidt bølger - Vindstyrker på op til 5 m/s - Beskyttede forhold, overvejende fladt vand og eventuelt. lidt bølger.	Forhold svarende til åbent hav egnet til downwind (uden tidevandsstrøm af betydning). - Vindstyrker og havforhold på 4 til 8 m/s. - Afholdes ikke i vindstille.	Forhold svarende til åbent hav egnet til downwind og ocean race. - Vindstyrker og havforhold på 8 til 11 m/s. - Afholdes ikke i vindstille.
Generelle krav til beståelse		Forståelse af årsag og effekt vægtes højere end evnen til at udføre perfekte tag.	Censor vil tage hensyn til eventuelt hårdt vejr, men evnerne i surfskien skal virke overbevisende hele dagen igennem.	
Deltagere	(Som kurset som evalueringen indgår i)	(Som kurset som evalueringen indgår i)	- Eksaminator udpeget af arrangøren - Censor udpeget af DKF - Op til 10 roere pr eksaminator og censor - Af sikkerhedsårsager skal mindst 3 kajakker deltage.	- Eksaminator udpeget af arrangøren - Censor udpeget af DKF - Op til 8 roere pr eksaminator og censor. - Af sikkerhedsårsager skal mindst 3 kajakker deltage.
Arrangører	(Arrangøren af kurset som evalueringen indgår i)	(Arrangøren af kurset som evalueringen indgår i)	DKF, godkendte klubber og godkendte udbydere.	DKF, godkendte klubber og godkendte udbydere.
Varighed	(En del af kurset som evalueringen indgår i)	(En del af kurset som evalueringen indgår i)	8 timer – klargøring, pauser etc medregnet.	10 timer – klargøring, pauser etc medregnet.