



Indhold:

Indledning:

Hvem kan undervise hvem?

Læringsstile

Intro -ekstrovert

Turledelse.

Navigation, kort og kompas

Ro teknik og pagajer.

De forskellige styr tag og teknikker

Rul

Sikkerhed og sikkerhedsudstyr

Indledning:

Som underviser i Havkajak Danmark er der nogle teoretiske og praktiske emner og ting som underviserne skal have kendskab til. Ligeledes er der nogle teorier og ting som underviserne skal kunne.

Alle delelementer i uddannelsen kan tages hver for sig og i den række følge som der er behov for.

Da vi som undervisere kommer til at have med mange forskellige mennesker og deres forudsætninger at gøre er der også vigtigt at underviserne kan tilrettelægge undervisningen efter den bedste metode som kursisterne lærer ved. Dette er forskelligt fra kursist til kursist.

For at forstå hvordan kursisternes tilgang til læring fungerer bedst må underviseren være i stand til at kunne tilrettelægge undervisningen efter den måde som kursisten lærer bedst på (Læringsstil)

Underviserne skal også kunne formidle nye emner på forskellige måder i henhold til læringsstile.

Kunne fremvise nye og kendte rotag på en tydelig og virksom måde.

Hvem kan undervise hvem?

HKDK anser alle der har evnerne og kompetencerne til at undervise som undervisere.

Hvis underviseren kan undervise fyldestgørende i eget niveau, så må de gerne gøre dette.



Kravet for at få skrevet undervisere på HKDK-beviset er at man opfylder de i HKDK-systemet beskrevne krav og færdigheder. Underviseren sender en kopi af uddannelsesskemaet med div. underskrifter til HKDK, som efterfølgende laver et bevis. Kopien af uddannelsesskemaet destrueres herefter og oplysningerne opbevares ikke ved HKDK.

Hvis underviseren ønsker det, kan underviseren komme på en offentlig "underviser liste" som kan ses på HKDK's hjemmeside.

Læringsstile

Læringsstile refererer til en række teorier, der har til formål at tage højde for forskelle i individers læring. Mange teorier deler påstanden om, at mennesker kan klassificeres efter deres 'stil' af læring, men adskiller sig i, hvordan de foreslåede stilarter skal defineres, kategoriseres og vurderes: Wikipedia

Læringsstile giver forståelse for andre, et fælles sprog og fællesskab. Når man arbejder med **læringsstile**, lærer man meget om sig selv. Men samtidig får man blik for at andre kan lære og arbejde på en anden måde, og den erkendelse medfører øget respekt for andre og større tolerance.

Generelt set så går vi ud fra at der er 4 måder at tillære sig ny viden.

Auditiv: Øre

Når man er auditiv, lærer man bedst ved at lytte og kun ved at lytte til andre. Man har det godt med fx foredrag, præsentationer og optagelser. Som auditiv har man tit problemer med at tage noter mens man lytter: Man mister simpelt hen koncentrationen.

Visuel: Synet.

En visuel person lærer gennem synet. Man kan være billed-visuel, og så foretrækker man at lære ved at se billeder af enhver slags: fotografier, tegninger, tabeller, diagrammer osv. Billed-visuelle skaber også tit billeder for deres indre blik. Man kan også være tekst-visuel, og så lærer man bedst ved at se tekst, altså ved at læse. Mange er både billede-visuelle og tekstvisuelle, men man behøver ikke være begge dele samtidig.

Taktile og/eller kinæstetisk: Bruger kroppen

Er man taktile har man brug for at sætte gang i sin finmotorik, dvs. hænder og fødder, når man lærer. Man tager noter, tegner, er glad for at bruge computeren, strikker, kører rundt med fødderne, klikker med kuglepennen osv. En kinæstetisk person skal bruge grovmotorikken, dvs. hele kroppen. Man kan fx gå rundt mens man læser eller snakker med andre, man kan kaste sig ud i forskellige lege der inddrager hele kroppen, men mange kinæstetiske mennesker – ikke mindst voksne – har behov for at bruge sig selv som person; for dem er rollespil og case arbejde osv. en god måde at arbejde på

Verbal-kinæstetisk: sproglig, diskussioner, samtaler.



(verbaliserende) Som verbal-kinæstetisk / verbaliserende har man behov for at tale til sig selv og med sig selv. Verbal-kinæstetiske stiller ofte spørgsmål selvom de egentlig godt kender svaret; faktisk stiller de ikke et spørgsmål i den forstand, der har bare brug for at formulere problemet – og det er jo altid acceptabelt at spørge, mens det er knap så acceptabelt at tale højt med sig selv i fx undervisningen. Verbal-kinæstetiske har også tit brug for at hviske med andre i fx undervisningen – ikke for at snakke med en anden, men igen for at få tingene formuleret højt for sig selv

Intro -ekstrovert

Ekstroversion og **introversion** er begreber, som Carl Gustav Jung (Schweizisk psykiater) bruger som betegnelse for personers indstilling til omverden.

Den ekstroverte personlighed (udadrettede) relaterer sig mest efter det ydre, mod de kollektive normer og adfærdsmønstre. Personen har brug for omgivelsernes opmærksomhed, og er i dialog med denne. Personen har typisk en 'man-holdning' (man siger, man gør). Sådanne personer føler sig godt tilpas i udadvendte og sociale aktiviteter.

Den introverte personlighed (indadrettede) relaterer sig derimod til sit eget indre, mens indtrykkene fra omverden er sekundære. Disse personer er mere tøvende i deres reaktionsmønstre, tingene skal lige prøves af først på den indre tankeverden. Personen vil søge efter formål og motiv bag handlingerne og kan være distræt (en typisk 'professor-type').

Disse indstillingstyper er kompensatorisk forhold til den ubevidste psyke. Det vil sige, at personen, som har en bevidst ekstrovert orientering, i sit ubevidste vil være introverteret, og omvendt.

I sin psykologiske typologi kobler Jung disse indstillingsmåder til psykens fire bevidsthedsfunktioner: tænke, føle, intuition og sansning.

Wikipedia

Det har betydning for underviseren at kende til om vedkomne er introvert eller ekstrovert, Om undervisere helst arbejder alene eller sammen med andre.

De introverte arbejder bedst selv eller i små grupper

De ekstroverte arbejder bedst sammen med andre og grene i store grupper

Derfor skal man som underviser være sig klar over om man vil forestå undervisningen alene eller sammen med andre. Kvalitetsmæssig er der ikke forskel i undervisningen på den en eller anden måde.

Men det har stor betydning for på hvilken måde underviseren arbejder bedst.

Ligeledes kan det også have betydning om vores kursister er intro- eller ekstrovert.

For dem der er interesseret i at gå dybere ned i emnet, findes der på nettet rig mulighed herfor.

Turledelse.



Turledelse er et kursus for sig selv og kan tages uafhængigt af de andre delelementer.

Som turledere skal man kunne beherske mange færdigheder. Og der skelnæs mellem korte kystnære ture og lange ture på flere dage i undervisningen. Og indeholder følgende delelementer.

Leder rolle

Gruppe ledelse

Planlægning af tur, herunder plan B og C

Navigation

Søvejsregler

Vind og vejr

Strøm

Tidevand

Bølger

Sikkerhed

Risikovurdering

Lovkrav fra myndigheder. F.eks. Sikkerheds instruks mm.

Alle emnerne skal gennemgås og kursisten skal herefter kunne bruge sin viden løsningsmæssig og konstruktivt. Alt ud fra devisen: Tør jeg sende mine børn med vedkomne ud på en kajak tur.

Til denne undervisning af en kommende turleder kan der bruges bogen: **Havkajak Ungdoms ringen 2021** til de fleste emner.

Navigation, kort og kompas.

Navigationen indeholdende søvejsregler, vind, bølger, vejr, strøm, afdrift, tidevand, fredningszoner mm er et særskilt emne, som ikke er fyldestgørende i bogen. Denne undervisning kan varetages af personer der har evnerne til at kunne formidle dette, på en sådan måde at kursisten tilegner sig viden der gør at kursister herefter er i stand til at kunne planlægge en 7 dages tur på min 140 km i f.eks. en skærgård. Med alternative ruter, og korte og lange (12 km) kryds af åbne farvande.

Hvem kan så undervise i navigation:

Der er ikke et entydig svar herpå. Som forudsætning må der være en person som behersker navigation, på et godt grundlag, evt. en der har taget duelighedsbeviset for sejlbåde. (et kursus som kan tages på et vinterkursus i aftenskole) Eller anden der har fået erfaringen andet steds fra evt. Spejder mm



Hvor lang tid tage en navigation, kort og kompas forløb. Der er ikke sat et eksakt timeantal på. Derimod er der ovenover beskrevet et færdighedsniveau, som skal være opfyldt.

Ro teknik og pagajer.

Underviseren skal have kendskab til de forskellige pagajtyper, Euro pagaj, Grønlænder pagaj og evt. wing pagaj

Underviseren skal kunne tilpasse rostilen til den enkelte roere.

Frem ad roning skal beherskes meget sikkert og stabilt.

Slut resultatet er at underviseren skal kunne undervise i både høj og lav ro teknik med hhv. Euro- og grønlandsk pagaj. og evt. også med wing pagaj.

De forskellige styr tag og teknikker

Ind og udstigning af kajak ved bro og strand

Brug af finne og ror

Stoptag

Kantning

For og bag ror / dreje tag

Dreje tag

Sideforflytning.

Lavt støttetag

Højt støttetag.

Telemark sving.

Stop tag

Sculling, lavt og højt.

Flåde

Selv redninger

Makker redninger

Roning i bølger

Bugsering, også ind gennem en brænding

Redning af bevidstløse roere



Alle tagene og teknikkerne skal kunne demonstreres sikkert, virksomt og kontrolleret.

Rul

Rul er ikke en del af undervisningen i HKDK, Grunden hertil er at et rul udført forkert kan fremprovokere en evt. eksisterende kropslig skade ved roeren. HKDK ønsker ikke at kræve rul på denne baggrund.

HKDK opfordre dem der vil lære at rulle, at de opsøger personer der kan det, og lære det af dem. Der er mange i og uden for HKDK der kan rulle, og som er gode undervisere i det.

Sikkerhed og sikkerhedsudstyr

Påklædningen er en væsentlig sikkerheds udstyr. På klædningen skal være tilpasset vand temperaturen og ikke luft temperaturen. Det er bedre at svede ved roning, end at blive udsat for hypotermi ved en evt. kæntning

Paddel float og spray skørt, er ligeledes nødvendige sikkerhedsudstyr, som skal være tilpasset den enkelte kajak og roere.

Svømmevest: Skal altid som minimum medbringes på alle sejlads, og skal passe den enkelte roere. HKDK anbefaler kraftigt at svømmevest altid bæres på vandet, og den skal være CE godkendt.

Slæbe line, kan være et stykke snor på 6 m, eller et færdig købt slæbetov.

Kajakken indretning med sæde, dæksliner, fodstøtte, sværd, ror og dæksluger.

Kajakkens udformning kan have betydning for hvor den er egnet til at sejle.

1-hjælps udstyr

Lanterner / lys

Nød telefon

VHF, god at have, især hvor telefonen ikke rækker.

Nød raketter

Underviseren skal være bekendt med brug af overnævnte og kunne formidle dette til kursisterne.



Disse to bøger kan vi evt. bruge som undervisningsmidler, da de er offentlig tilgængelige. Men der må ikke kuperes mm da der er copyright på dem. Bøgerne er ikke dyre koster ca. kr. 160 pr stk. + kr. 60 i porto.



Havkajak roer, af Jørgen Skovmand, udgivet i 2012 og er ikke rettet herefter. ISBN 978-87-995349-0-6

Havkajak, et uddannelseshæfte for IPP1-3 og instruktør 1-2, Det bliver løbende opdateret ca. hver 5 år
ISBN 978-87-90742-62-1