

Navn:

Dato:

IPP3 Selvevaluering (AAHK 2020)	Selvscoring 1-5					Kommentarer
	1	2	3	4	5	(hvad er jeg god til?/ hvad skal jeg træne?)
Effektiv roteknik						
Baglænsroning						
Nødstop						
360 graders rotation på stedet						
Roning i cirkler både forlæns og baglæns						
Kantning						
Sideforflytning med træktag						
Sideforflytning med ottetalstag (lodret sculling)						
Forrør						
Bagror						
Telemarksving (low brace turn)						
Høje og lave støttetag						
Sculling						
Manøvrere i mindre brænding og bølge (landing max 1 m bølger)						
Makkeredning						
Selvredning (pagajflyder kan anvendes)						
Eskimoredning						
Rul (en side, tilladt at tage opstilling)						
Bugsering (praktisk kendskab)						
Knob (pælestik, ottetalsknob, dobbelt halvstik, råbåndsknob)						
Kortlæsning landkort og intro til søkort						
Bruge kompas (tage en pejling, udstikke og ro efter en kurs)						
Adgangsforhold i naturen (kendskab til regler)						
Naturhensyn (grundliggende forståelse og viden)						
Førstehjælpkasse						
Reparationsudstyr						
Sikkerhedsudstyr						

