

Tjekliste	IPP-roer-2	Dato	Dato	Dato
Formålet med niveauet er at roeren...	<ul style="list-style-type: none"> færdes sikkert og ansvarligt på vandet er motiveret til videre læring. 			
Målet med niveauet er at roeren	<ul style="list-style-type: none"> ror sikkert i vind op til 5 m/s, kystnært og med forhold på vandet der svarer hertil forstår årsag og effekt for de enkelte rotag kan kontrollere og manøvrere kajakken kan ro på tur som en del af en gruppe eller på egen hånd. 			
Til og fra vandet				
Løfteteknik	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til at løfte kajakken hensigtsmæssigt og skades- forebyggende, det vil sige med benene og helst sammen med andre 			
Adgang til vandet	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til at vælge en hensigtsmæssig adgang til vandet afhængig af kystens relief, strømforhold, bredden mv. ved både start og landgang. 			
Ind- og udstigning, isætning og landgang	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til kontrolleret at stige ind i og ud af kajakken så hverken kajak eller naturen beskadiges, eventuelt med brug af pagaj til støtte. 			
Sikring af kajakken	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til efter forholdene at sikre kajakken inden isætning og efter landgang er i stand til efter tur at lægge kajakken op på og eventuelt fastgøre den til stativ, biltag eller lignende. 			
Roning				
Fremadroning	<ul style="list-style-type: none"> 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. 			
Baglænsroning	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til at ro 25 meter baglæns med rimelig retningsstabilitet, rimelig overkropsrotation og løbende orientering bagud. 			
Standsnng	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til med god fart på kajakken at standse den inden for fire tag. 			
Kantning og styretag				
Kantning	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til at ro med en rimelig og stabil kantning af kajakken til begge sider. 			
Fejetag	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til at anvende fejetaget med tydelig overkropsrotation er i stand til at kombinere fejetaget med kantning. 			
Sidelæns	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til fra stilstand at bevæge kajakken sidelæns over 5 meter med rimelig retningsstabilitet og rimelig overkropsrotation. 			
Bagror	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til at bruge bagror med begrænset farttab. 			
Lavt telemarkssving	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til at foretage et langsomt, stabilt sving ved brug af fejetag, kantning og læning. 			
Kajak med ror	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til under fremadroning at styre kajakken ved hjælp af roret hvis den er udstyret med ror. 			
Støtte				
Sculling for støtte	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til med rolige sculling-bevægelser at opnå støtte fra bladet mens kajakken er ude af balance. 			
Lavt støttetag	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til at hindre en kæntring med bagsiden af pagajbladet. 			
Kæntring, vending og redning				
Tryghed i vandet	<ul style="list-style-type: none"> er fortrolig med at opholde sig i vandet iført kajakudstyr. 			
Kæntring	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til at bevare roen under kæntring og til at frigøre sig fra skørtet er i stand til at holde fast i kajak og pagaj under kæntring eller hurtigt få kontakt til dem er i stand til at svømme 10 meter med kajakken og tømme den for vand, eventuelt med hjælp til tømning. 			
Assisteret grønlandervending	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til som kæntrret at rette kajakken op ved hjælp af en anden roers kajak eller pagaj hvor kontakten hertil kan bevares under hele forløbet. 			
Makkerredning	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til at udføre en makkerredning på dybt vand som både redder og kæntrret er i stand til at lede redningen. 			
Selvredning	<ul style="list-style-type: none"> er i stand til at entre kajakken på dybt vand på egen hånd, eventuelt ved brug af hjælpemidler, fx pagajflyder. 			
Navigation og turledelse				
Adgang og naturhensyn	<ul style="list-style-type: none"> kender overordnede regler for hensyntagende færden i naturen og ved hvor reglerne findes. 			