

Fre 17. - Lør. 18. juni 2016

Grunnkurs Hav



Hovedmål

Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.

Delmål

Løfte, bære, sjøsette og entre kajakken
Effektiv fremoverpadling
Bakoverpadling og stopp.
Sideveis forflytning av kajakken.
Lavt støttetak.
Styretak (bak).
Sving (sveipetak og styretak).
Ilandstigning.
Sikring av kajakk etter ilandstigning
Redningsteknikker
Skadeforebygging
Planlegging av enkel tur som skal gjennomføres
Generell sikkerhet og grunnleggende sjømannskap
Generelt om friluftsliv og Allemannsretten
Spørsløse ferdsel

Tidspunkt: Fredag 17.juni kl. 17 i Alsviga

Kurset varer 16 timer og legges opp som en tur med gøy aktiviteter og overnatting på holme i telt, lavvu eller under åpen fullmånehimmel? Vi er tilbake ett døgn seinere, lør.18.juni

Arrangør: Flekkerøy Padleklubb har leid inn Lars Verket som instruktør.

Pris:

Kurset er gratis hvis du er medlem. Nedre aldersgrense er 8.klasse. Kontingenten er kr. 200 for ungdom og kr. 250 for voksne. Padleforbundets utdanningsstige heter VÅTTKORT. Du får utstedt våttkort etter gjennomført kurs.

Påmelding:

Til Leni Nilsen mobil 918 08 711 eller helst mail lenileif@garman.no innen 12.juni

Ta med:

Drikke til ett døgn og 1 nistepakke (Middag, frokost og lunsj kjøpes inn av klubben.) Turbestikk, tallerken og kopp. Sovepose, liggeunderlag, varme klær, vest, skift og badetøy. Spruttrekk og egen kajakk hvis du har. Vanntette poser er lurt. Vi skal lære hvordan alt pakkes i kajakken. Vi avtaler telt etter påmeldingsfristen.