

INFOSKRIV TIL DELTAKERE PÅ GRUNNKURS HAVKAJAKK HOS SKK 2022

Kursene foregår lørdag og søndag på de datoer du har valgt. Begge dager i tidsrommet 09:00-17:00 Oppmøte er på parkeringen ved småbåthavna på Stjørdal, [se kart](#).

Prioriter nå først lån/kjøp/leie av bekledning, som våtdrakt eller tørrdrakt, bade eller surfesko. Sko med ordinær snøring skal ikke brukes, da skolisser kan bli hengende fast inne i kajakk. Hør med venner/bekjente om mulighet for lån av bekledning.

LØRDAG

0900-1030 Presentasjon av deltakere og kursholdere, kajakken og utstyr, sikkerhet.
(Bekledning for å være utendørs på land)

1030-1230 Omklledning og sjøsetting av kajakk, trening på velt med instruktør på grunt vann.
(Bekledning for å være i vann, tørr/våtdrakt)

1230-1315 Matpause på land, mulighet for justering/bytte påkledning (egen medbrakt mat og drikke)

1330-1600 Redningsteknikker på vann
(Bekledning for å være i vann, tørr/våtdrakt)

1600-1630 Erfaringsoppsummering (på vann og land)

1630-1700 Ilandsetting av kajaker til klubbens lager eller henger.

SØNDAG

0900-1000 Omklledning/Plan og risikovurdering av tur, pakking og sjøsetting av kajakk.

1000-1600 Tur med lunsjpause på sted langs ruten, alt man trenger av mat, drikke, klær må være med i kajakken. Pakk i plastposer som kan knyttes igjen eller i tørrsekker.

Frem til lunsj er det ikke planlagt opphold i vannet. Etter lunsj blir det innslag av redningstrening/våte øvelser.

Navigering, gruppepadling, padleteknikker, sikkerhet og sporløs ferdsel er tema gjennom hele dagen.

1600-1700 Ilandsetting av kajaker, oppsummering av kurs/info om klubben og utdeling av Våttkort

Bekledning

Ved benyttelse av tørrdrakt, må det benyttes 1 eller 2 lag ull under.

Ved bruk av våtdrakt, kan det også evt benyttes 1 lag ull under. Det kan benyttes en tynn vindjakke utenpå tørr/våtdrakt både på vannet og på land. På bena er badesko/surfesko det beste valget, både grunnet varme og på grunn av sikkerhet. Vanntemperatur avgjør bekledning, ikke lufttemperatur. Medbring fullt skiftetøy/ekstra ullsett, ullsokker, lue og votter. Mobiltelefon/bilnøkkel må oppbevares i vanntett pose.

INFOSKRIV TIL DELTAKERE PÅ GRUNNKURS HAVKAJAKK HOS SKK 2022

Smittevern (så langt det er aktuelt på tidspunkt for kurset)

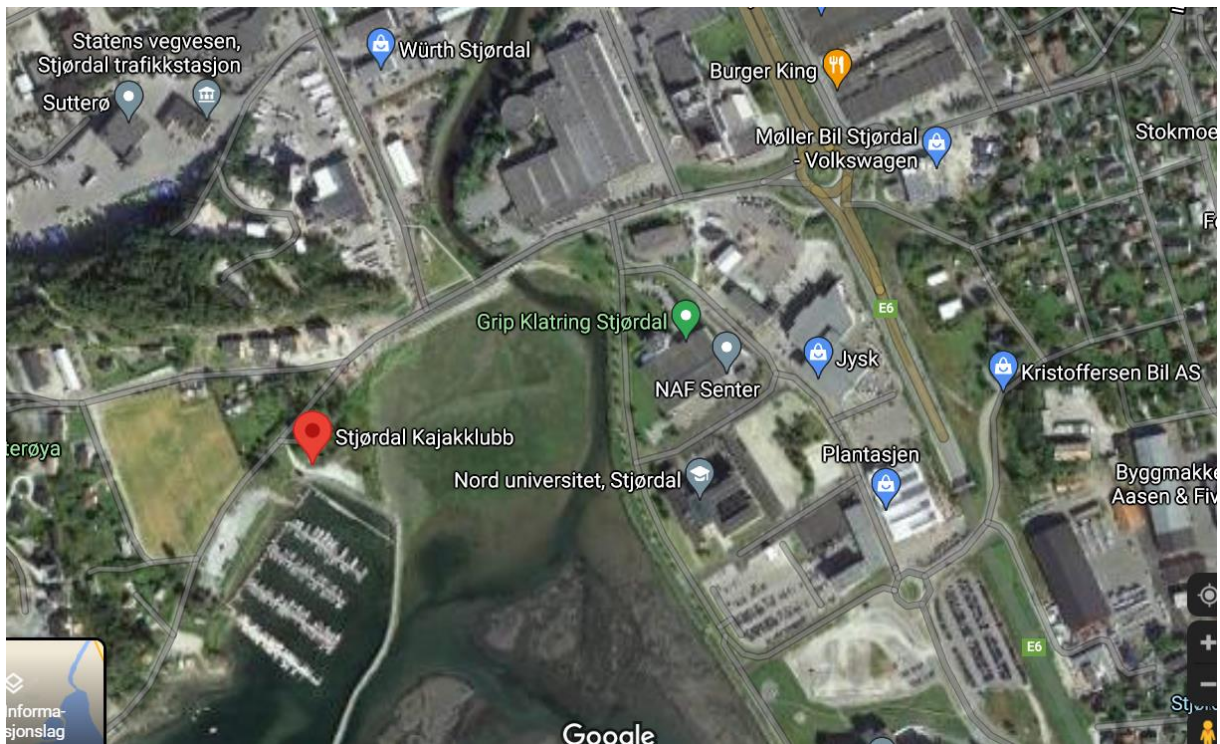
SKK stiller disponibel: Kajak, padlevest(flyteplagg), åre, lensepumpe, årepose(redningspose) og svamp til alle deltagere, samme utstyr skal benyttes av samme deltager begge dager. Om man har egen kajak, kan denne med fordel tas med og brukes på kurset. Øvelser vil så langt det er praktisk mulig utnytte at det er eksisterende kohorter blant de påmeldte.

Mat

All mat og drikke må medbringes av den enkelte deltaker, det blir ikke anledning til kiosk/butikkbesøk i løpet av kursdagene. I tillegg til matpakke/drikke kan det være lurt å ha med f.eks. mellombar/sjokolade/varm drikke.

Ved Småbåthavna er det tilgjengelig toalett, på tur må man benytte naturen.

Om det er spesielle hensyn som ønskes ivare tatt eller forhold som kan påvirke gruppen, bes det om at kursholdere informeres tidligst mulig og senest ved kursstart.



Geir Tore Hansen 90508005 Ellen-Marie Myrvang 46662424