

INFOSKRIV TIL DELTAKERE PÅ GRUNNKURS HAVKAJAKK HOS SKK

Om ikke annet er avtalt, så avholdes kurs på 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 allerede nå lån/kjøp/leie av bekledning, som våtdrakt eller tørrdrakt, bade eller surfesko. Sko med ordinær snøring bør unngås. Hør med venner/bekjente om mulighet for lån av bekledning. Bua Stjørdal kan ha utlån av våtdrakter, bade/surfesko. SKK har et visst utvalg av våtdrakter og våtsko til utleie ved kurs, men kan ikke garantere til alle kursdeltakere. Leiepris våtdrakt/sko ved kurs er 250,- og MÅ avtales og prøves før kursdagene.

LØRDAG/DAG 1

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

1030-1230 Omkledning og sjøsetting av kajakk, veiledet trening på grunt vann på å komme ut av kajakk ved velt. (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 og padleteknikker i kajakk på vannet. (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/DAG 2

0900-1030 Plan og risikovurdering av tur, pakking av kajakk. (Bekledning for å være utendørs på land).

1030-1530 Omkledning og sjøsetting av kajakk. 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.

1530-1700 Ilandsetting av kajaker, oppsummering av kurs/info om klubben/NPF og utdeling av Våttkort.

INFOSKRIV TIL DELTAKERE PÅ GRUNNKURS HAVKAJAKK HOS SKK

Bekledning

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

Ved bruk av vådrakt, kan det også evt benyttes 1 lag ull under. Det kan benyttes en tynn vindjakke utenpå vådrakt 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 eller låses inn hos arrangør.

Utstyr

SKK stiller disponibelt: Kajak, padlevest(flyteplagg), åre, lensepumpe, spruttrekk, årepose(redningspose) og svamp til alle deltagere. Om man har egen kajak, kan denne med fordel tas med og brukes på kurset.

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 ivaretatt eller forhold som kan påvirke gruppen, bes det om at kursholdere informeres tidligst mulig og senest ved kursstart.

