

HAVKAJAKKURSUS 2019 – INTROBREV.

Kære kursusedtager.

Vi glæder os til at lære dig at padle i havkajak, og her følger nogle praktiske informationer:

Datoer:

- Introaften 25-04-2019 kl 19.00 i Vordingborg Ro- og Kajak klub.
- Redningsøvelser i svømmehal 28-04-2019 kl. 13.45
- Havkajakkursus 4. og 5. maj 2019 kl 0830 til 17.30 begge dage.
- Opfølgingsaftener – de 3 følgende torsdage 9. – 16. – 23. maj kl 17.00.

Svømmehal: Påklædning, medbringe, forløb:

- T-shirt, våddragt, sokker, neoprensko.
- Vandflaske, chokolade, snack.
- Håndklæde, badetøj, skiftetøj.
- Forløb gennemgås på introaften samt selvstudie i havkajakbog og på nettet.

Havkajakkursus: Påklædning, medbringe, forløb:

- Hue, hat, kasket.
- Solbriller, solcreme, brillesnor.
- Våddragt, vindtæt, vandtæt jakke, evt. let regntøj, uldundertøj, skiundertøj, løbetights, shorts. Princip lag på lag. Skal kunne tåle vand. Undgå bomuld som ikke isolerer, når det er vådt.
- Sko, uldsokker, neoprensko, gamle løbesko.
- Skiftetøj i vandtæt pose – både til formiddag og eftermiddag. Undgå bomuld.
- Håndklæde og gå hjem tøj.
- Drikkedunk, madpakke, kiks, chokolade, snack, frugt.
- Mobiltelefon – hvis medbringes da i vandtæt etui.
- Forløb gennemgås på introaften samt selvstudie i havkajakbog og på nettet.

Vandtemperatur omkring 10 grader celcius:

- Vi skal være på vandet med risiko for kæntring.
- Vi skal være fornuftigt påklædt, så vi undgår underafkøling, men samtidig kan være i kajakken uden at blive for varme. Uld, fleece, vindtæt, vandtæt. Undgå bomuld som mister isoleringsevnen, når det bliver vådt.

Opfølgningssaftener – obligatoriske:

- Efter kurset mødes vi de 3 næste torsdage 9. – 16. – 23. maj kl 1700 og opfrisker øvelser og teknik samt ror en tur.

Frigivelse:

Efter 100 km i kajak inden for et begrænset område, kan I blive frigivet til at ro på de 7 have efter en snak med en instruktør, der vurderer, om I har fået en god grundlæggende erfaring med færdsel på vandet i kajak.

Instruktører:

- Anders Bille mobil 26217798
- Stig Jensen mobil 20772318

Vel mødt til et koncentreret kursus med sjov. Leg, og spændende øvelser.

Stig Jensen 22-03-2019