

SØNDAG 4. AUGUST FORLØB HAVKAJAKKURSUS 2019

- 0830 Velkomst, kaffe, vejr, vind, madpakke.
- Opsamling fra lørdag
 - Kort langtur – begrundelse vejr, vind, kort.
- 1000 Teknik – tur:
- Klargøre kajakker og gå på vandet.
 - Støttetag, for-ror, bag-ror
 - Sideforflytning – T-tag, 8-tal
 - Bytte kajak
- 1130 Ankomst frokoststed:
- Landgang demonstreres og praktiseres.
 - Medbragt frokost, kage, frugt, kaffe.
 - Snak om kuldepåvirkning
- 1230 Gå ombord i kajakken:
- Demonstration ombordstigning i kajakken.
 - Ro med 2 kajakker
 - Repetere støttetag
 - Redninger
 - Svømme med kajak, eskimoredning.
- 1500 Hjemkomst/prøve andre kajakker:
- Prøv en anden kajak
 - Alle kajakker, veste, overtræk vaskes og lægges på plads.
 - Afslutte roseddel.
 - Bad og omklædning.
- 1600 Afslutning, kaffe, kage:
- Evaluering – spørgsmål.
 - Vi ses på onsdag
 - IPP2 bevis
 - Tak for i dag.