

Fridhemskanotisternas nybörjarkurs



Fridhemskanotisternas nybörjarkurs består av totalt fyra pass måndagar och onsdagar klockan 18.00-21.00 under två veckor. Syftet är att deltagarna, utan att ha några förkunskaper, ska lära sig att paddla en **motionskajak** så pass att de kan ge sig ut på kortare paddelturer i vattnen kring klubben, själva eller tillsammans med en mer van paddlare.

Nedan anges inriktningen och innehållet i varje pass. Instruktörerna har frihet att modifiera programmet genom att lägga till valfria aktiviteter.

Första passet – grunden

- Upprop och kort presentation av deltagarna
- Information om kursen, genomgång av dagens pass
- Information om Fridhemskanotisterna
- Materielkännedom (väst, kanot, kapell och paddel)
- Grunder i paddeltekniken (på land)
- Inställning och justering
- Säkerhetsgenomgång
- Gå i och ur kanoten, balansövningar vid brygga
- Grunder i paddeltekniken, paddla rakt fram, styra med roder
- Vård av materiel (torka av, lägga in)

Andra passet – teknik

- Upprop, summering av förra passet, genomgång dagens pass, eventuella frågor
- Individuell analys av grundläggande paddlingsteknik
- Vila två och två med stöd av varandra
- Formationspaddling (tre till fem i bredd)
- Kanottur, mot Vinterviken eller Mälärhöjdsbadet (ej farledspassage, motvind ut och medvind in – om möjligt)
- Vård av materiel (torka av, lägga in)

Tredje passet – gå iland

- Upprop, summering av förra passet, genomgång dagens pass, eventuella frågor
- Genomgång av allemansrätt
- Genomgång av paddlingsteknik – höger, vänster, bakåt, lågt stöd, sidoförflyttning
- Längre kanottur och gå iland (farledspassage)
- Vård av materiel (torka av, lägga in)

Fjärde passet – säkerhet

- Upprop, summering av förra passet, genomgång dagens pass, eventuella frågor
- Information om säkerhet
- Kanottur, till exempel runt Fågelön
- Öva att få kamraträddning – uppgång i kajak med hjälp av annan kajak
- Vård av materiel (torka av, lägga in)
- Information om kvällspaddlingar, säsongskort, fortsättningskurs och andra kanoter

Kurstillfällen 2006

N1 (22/5, 29/5, 31/5, 7/6)

N2 (v24-25)

N3 (v28-29)

N5 (v34-35)