

Havskajakkurser

De nedanstående kurserna har som mål att ge paddlaren trygghet och bättre färdighet i att manövrera havskajaken. Passa på att träna under kontrollerade former.

Grundläggande räddning i havskajak.

Denna kurs ger dig trygghet och förbereder dig väl för klubbens utfärder. Du får öva följande moment: undvik att gå runt- lågt stöd, högt stöd, evakuering, kamraträddning och tömning av kajak.

Tidsåtgång: ett tillfälle, ca 2 timmar. Preliminära datum: 28/9 kl 10.30-12.30 eller 28/9 kl 13.30-15.30.

Förkrav: du är medlem, simkunnig och en medelgod paddlare.

För kurstillfället: Ta med flera varma plagg så att du kan ha lager på lager på dig och varm dryck.

Samlingstid: Du skall vara fullt ombytt med flytväst och kapell på och ta fram en kajak och paddel senast 5 minuter innan utsatt kursstart (se ovan).

Bindande anmälan till: fridhemskurs@gmail.com Ange alla tider som passar. Detta underlättar att få ihop kurserna.

Kostnad: 250 kronor betalas in på klubbens postgironummer 351139-1. Du måste ha betalat innan kursen för att kunna vara med.

Eskimåsväng

Denna kurs går genom grunderna för självräddning genom eskimåsväng för dem som aldrig provat på detta.

Tidsåtgång: ett tillfälle, ca 2 timmar. Preliminärt datum: 11/10 kl 13.00-15.00.

Förkrav: du är medlem, simkunnig, medelgod paddlare och måste ha gått kursen "grundläggande räddning i havskajak" som omnämns ovan.

För kurstillfället: Ta med flera varma plagg så att du kan ha lager på lager på dig och varm dryck.

Samlingstid: Du skall vara fullt ombytt med flytväst och kapell på och ta fram en kajak och paddel senast 5 minuter innan utsatt kursstart (se ovan).

Bindande anmälan till: fridhemskurs@gmail.com

Kostnad: 250 kronor betalas in på klubbens postgironummer 351139-1. Du måste ha betalat innan kursen för att kunna vara med.

Manövrering i havskajak

Paddla effektivt och förflytta havskajaken dit du vill. Du får öva följande moment: framåt och bakåtpaddling, sidoförflyttning, luta kajaken, ytterdrag och baklänges ytterdrag.

Tidsåtgång: ett tillfälle, ca 2 timmar. Preliminära datum: 12/10 kl 10.30-12.30 eller 12/10 kl 13.30-15.30

Förkrav: du är medlem, simkunnig, medelgod paddlare och måste ha gått kursen "grundläggande räddning i havskajak" som omnämns ovan.

För kurstillfället: Ta med flera varma plagg så att du kan ha lager på lager på dig och varm dryck.

Samlingstid: Du skall vara fullt ombytt med flytväst och kapell på och ta fram en kajak och paddel senast 5 minuter innan utsatt kursstart (se ovan).

Bindande anmälan till: fridhemskurs@gmail.com Ange alla tider som passar. Detta underlättar att få ihop kurserna.

Kostnad: 250 kronor betalas in på klubbens postgironummer 351139-1. Du måste ha betalat innan kursen för att kunna vara med.