

# Padlekurs nybegynner

## Hovedmål

Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.

### Delmål

- Løfte, bære, sjøsette og entre kajakken
- Effektiv fremoverpadling
- Bakoverpadling og stopp.
- Sideveis forflytning av kajakken.
- Lavt støttetak.
- Styretak (bak).
- Sving (sveipetak og styretak).
- Ilandstigning.
- Sikring av kajakk etter ilandstigning
- Redningsteknikker
- Skadeforebygging
- Generell sikkerhet og grunnleggende sjømannskap
- Generelt om friluftsliv og Allemannsretten
- Sporløs ferdsel

### **Bekledning:**

På kurset vill dere få udelt spruttrekk, vest og tørdrakt. Dette beskytter kun mot vann og vind. Derfor er det viktig med kler under som varmer godt. Vi anbefaler derfor våre kursdeltakere til å kle seg godt. Det er sterkt anbefalt å ta med skift og enn tørr handuk hver dag.

Eksempel lagvis:

Netting

Ullskjorte/stilongs

Ullfrotte/ullbukse

lue og votter

### Praktisk info om kurset

Første dag blir vi kjent med kajakken og utstyret. Vi øver på effektiv fremover padling, samt innføring i enkle teknikker. Det vill bli enn liten pause underveis med muligheter for å få seg noe varmt og drikke og litt rask energi.

dag 2 blir lagt opp som en tur der vi repeterer på mye av det samme fra dag 1, samtidig som det legges nye momenter inn. Det blir enn lengre lunsj pause hvor vi lager bål. Det blir enn lang dag, ta derfor godt med mat og drikke med.

