



# Kurs

---

Produktnummer: 999510010

**999510010**

## **Grunnkurs i kajakk padling**

---

### **Mer utfyllende kurs!**

Stock: Ikke på lager Utsolgt  
kr 2.500,00

**Dette er selve grunnfjellet som alle andre padlekurs bygger videre på. Kurset begynner med en innføring om selve kajakken, fornuftig bekledning, ulike typer årer, og rett bruk av kajakk og kajakkutstyr. Vi vil også komme innom tema som skadeforebygging, turpadling og pakking av kajakk.**

Mesteparten av kurset vil selvsagt foregå på sjøen. Vi skal øve på god padleteknikk og grunnleggende manøvrering av kajakken. I praksis betyr det at vi skal lære å padle fremover, bakover og sidelengs. Har du ikke prøvd sidelengspadling før? Det er både enklere og nyttigere en du tror. I tillegg skal vi lære forskjellige måter å styre kajakken på, både ved hjelp av ulike åretak og ved effektiv bruk av kropp og kajakk. Her kan det være mye å lære, selv for padlere som allerede har noen års erfaring.

Vi skal også lære mer om sikkerhet, både gjennom diskusjoner og gjennom praktiske øvelser. Blant annet skal vi øve på kameratredning av kantret padler og vi skal se på ulike måter å gjøre samme redningen på. Det blir selvsagt også god anledning til bading, prøve balanseøvelser og annen morro.

Kurset går over to dager med utgangspunkt på Herdla. Du får låne alt nødvendig utstyr av oss. Bestått kurs gir mulighet for å kjøpe NPF våttkort direkte

av kursholder for 100 kr. (ta med kontanter).

**Det du må ha med selv er:**

Ullundertøy

Håndkle

Varme klær, og lue, til pauser på land.

Lunsj, og gjerne snacks eller sjokolade for litt ekstra energi.

Varm drikke.

Solbriller og solfaktor (optimismen leve!)

En vanntett sekk og noe å sitte på er også lurt.

Ha alltid også med tørt skifte når du er ute i kajakk, det gjelder selvsagt også på kurs. Vi anbefaler alltid at du har med et ekstra sett ullundertøy og noe vindtett i en vanntett sekk eller pose.

Kurset varer totalt 16 timer. Oppmøte er hos Gone Paddling på Herdla senest klokken 10.00 begge dagene. Vi er da ferdige til cirka klokken 18.00