

## **Friluftsförbundet Exerman lokalavdelning**

### **Nybörjarkurs havskajak maj-juni 2022 – Gula paddelpasset**

Vill du lära dig att paddla kajak på ett njutbart sätt och lära dig säkerhet, då erbjuder vi en 4-stegskurs för att du snabbt ska komma igång. Bäst är förstås om du kan vara med på alla tillfällena, men går inte det så funkade det ändå att vara med, eftersom tillfällena delvis överlappar varandra, och vi repeterar.

För dig som vill se hur du utvecklar din kajakkunskap finns också möjlighet att i samband med kursen ta Svenska kanotförbundets paddelpasset – nivå gul. Mer om detta kan läsas på kanotförbundets hemsida och vi informerar också om det vid första tillfället. För dem som vill ta paddelpasset för vi protokoll på avklarade övningar. Detta kan du också välja senare.

#### **Måndag 23 maj 18-21 ”Teorikväll” inomhus i Täby.**

Vi visar bilder, filmer och berättar om kajaktyper, utrustning, paddeltekniker osv. Ni får prova paddling redan denna kväll i våra paddelmaskiner inomhus och känna vilka muskler som ska jobba. Och vi pratar om allemansrätt, om kartor och sådant.

#### **Tisdag 7 juni 18-21. Prova-på-paddling i Rönningesjön i Täby.**

Vi ställer in pedaler, skädda, roder och sådant, och så paddlar vi... och vi svänger, kör cirklar, kör åttor, startar-stoppar-backar. Vi lutar, vi kantar, vi stöttar för att testa kajakens stabilitet och hur vi kan kontrollera den. Allt detta i trygga förhållanden först utan att ha kapell på sittbrunnen. Så tränar vi stöttnings vid stranden, stöttnings är den kanske viktigaste metoden att klara sig från att välta. Du kommer se att du snabbt förbättrar dig. Därefter förevisar vi kamraträddning på vattnet, och så får ni göra likadant och kvällen avslutas så med att ni har lärt er rädda er själva eller er kompis.

#### **Måndag 13 juni 18-21. Prova-på-paddling i Rönningesjön i Täby.**

Vi repeterar och fortsätter träna på samma saker som 7 juni, lägger till nya övningar och visar er också andra saker. Vi följer en tabell med övningar så att ni lättare kan minnas dem. Och ni kan pricka av själva ifall ni vill se hur er kapacitet växer. Vi kommer också visa er ytterligare metoder.

#### **Lörd-Söndag 18-19 juni Tälttur i Roslagen.**

Lördag morgon – söndag eftermiddag. Vi startar mellan Åkersberga och Norrtälje och paddlar ut i Östersjön bland skyddande öar. Efter en stund kommer vi till öppnare vatten och i olika passager över fjärdar och mellan öar kommer vi säkert möta vind och vågor från olika håll och kan då träna på att hålla riktningen. Vi tar lunchpaus och småpauser och tältar så på någon lämplig ö. Under färden kör vi olika teknikgenomgångar.

Vid ogynnsamt väder anpassas programmet på lämpligt sätt, alternativplaner finns.

Ledare är Mats Herbert, Stefan Gran och externa erfarna hjälpledare.

Deltagande i kursen kräver att du är simkunnig och i övrigt frisk och pigg. Ifall du har något medicinerande eller dylikt som är bra för oss att veta ur säkerhetssynpunkt så skall du informera oss.

**Utrustning:**

Kajak: Kan hyras av oss för hela kursen. Inkluderar paddel, kapell, flytväst.  
Övrigt: Tält, kök mm har ni kanske själva. Lite extragrejor har vi också.

**Kostnad:**

Kursavgift: 1200 kr  
Paddepass gul: 200 kr (tillkommer en adm-avgift från kanotförbundet)  
Kajakhyra: 900 kr. Ingår paddel, kapell, flytväst fraktade till startplatsen vid tre tillfällen.

**Anmälan:**

Skicka mail till [mats\\_herbert@hotmail.com](mailto:mats_herbert@hotmail.com) (OBS: understreck mellan för- och efternamn) och anmäl dig. Ange där namn, telefon, medlemsnummer (om du vet), samt ange att du är simkunnig och frisk. SAMT om du har egen kajak eller vill hyra. Och ifall du redan nu vet du vill ta gult paddelpass.

Du kommer få bekräftelse med information om betalning mm. inom någon/några dagar.

En bild från en lite annorlunda kajaktur:

