

HAVKAJAK BEGYNDERHOLD FOR VOKSNE

Havkajakken er stabil og bølgestærk

Den er ideel til ture på fjorde og havet, hvor vind og vejr pludselig kan skifte. Men mange bruger den også på Vandkraftssøen og Storåen, fx til den ugentlige fællestur sammen med klubbens medlemmer. Går du efter de store naturoplevelser, så er havkajak noget for dig.

HVAD KRÆVER DET?

Påklædning:

Du kan ro i almindeligt træningstøj, men da det er en vandsport, er det en god ide at have en vindjakke og evt. nogle regnbukser på udover træningstøj. Alternativ våddragt. Vi anbefaler også, at du tager uldent skiundertøj eller svedtransporterende tøj på inderst forår og efterår. Du kan låne våddragt i klubben, hvis du ikke selv har en.

Forvent, at du skal i vandet, så klæd dig på efter vandtemperaturen frem for lufttemperaturen. Tag gerne nogle badesko/neoprensko på uden snører.

I svømmehallen anbefaler vi badesko, badedragt, løbetights eller lignende og en t-shirt + evt. svømmebriller.

VIGTIGT: HUSK altid et ekstra sæt tøj plus håndklæde

Kondition/form:

Du skal kunne svømme og det er en fordel at have en almindelig god form.

Hvis du har nogen fysiske udfordringer, anbefaler vi, at du lige ringer til os først på tlf. 30225812
Alex 😊

Vel mødt! Alex, Trine og Brian



TID OG STED:

Introaften 5. maj kl. 19:00 i Pagaj.

Fortsætter hver onsdag (undtagen i ferieperioden). Du kan deltage på holdet senere

Vi mødes kl. 18.15 ved klubhuset. Vi slutter ca. kl. 21.45.

Svømmehal 7. og 14.maj

Resten af forløbet foregår udendørs.

Vi frigiver dig, når du kan det, der kræves for at leve op til IPP2 standarden for havkajak. Du kan også fortsætte efter sommerferien.

IPP2 - DU LÆRER:

- At have det rigtige udstyr med og på
- At komme ind og ud af kajakken fra en bro eller strand
- At ro effektivt fremad med brug af hele kroppen og stoppe ved forhindringer.
- At sidde i kajakken i lang tid, uden at få ondt
- At kunne manøvrere derhen, hvor du vil, også når det blæser
- Grundlæggende sikkerhed på vandet
- At redde dig selv og din ro kammerat op af vandet

Vi går stille og roligt frem og du får instruktion på dit niveau. Redningerne starter vi med i svømmehallen. Frem for alt er det hyggeligt og sjovt 😊

Spørgsmål kontakt Alex på mobil nr. 30225812

HOLSTEBRO
Kajakklubben PAGAJ

