

HAVKAJAK BEGYNDERHOLD FOR VOKSNE

Havkajakken er stabil og bølgestærk

Den er ideel til ture på fjorde og have, 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 den lidt langsomme men 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. Vi anbefaler også, at du tager uldent skiundertøj eller svedtransporterende tøj på inderst først på foråret.

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

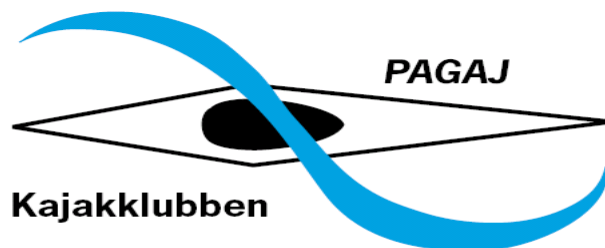
Kondition/form:

Du skal kunne svømme og have en almindelig god form.

Hvis du har nogen fysiske udfordringer, anbefaler vi, at du lige ringer til os først på tlf. 27511402 😊

Vel mødt!

Alex, Trine og Charlotte



Søvej 8 • 7500 Holstebro • Tlf. 97 42 03 74 • www.pagaj.dk

Tid og sted:

Kurset starter d. 1. maj og fortsætter hver onsdag (undtagen i ferier). Du kan hoppe på holdet senere. Du skal bare lige ringe på tlf. 27511402, før du kommer.

Som udgangspunkt mødes vi omklædt og klar til at gå på vandet kl. 19. Skal vi på fjorden eller i svømmehallen, mødes vi kl. 18.15 ved klubhuset. Vi er færdige ca. kl. 21.45.

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

DET LÆRER DU:

- At have det rigtige udstyr med og på
- At redde dig selv og din rokammerat op af vandet
- 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

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 😊

Har du spørgsmål, ring til Charlotte på tlf. 27511402.