

## Kajakkurs för nybörjare 2025

Friluftsförbundet i Knivsta arrangerar en kurs i kajakpaddling våren 2025. Kursen riktar sig till nybörjare med ingen eller liten erfarenhet av kajakpaddling. Ungdomar från 18 år och vuxna är välkomna. Tonåringar från 15 år kan delta i målsmans sällskap. Ingen kajakvana krävs, men du måste kunna simma 200 meter samt dyka och simma under vatten. Om du inte har svenska som första språk är det nödvändigt att du ändå har tillräckliga kunskaper i svenska för att förstå instruktörerna.

Kursen består av fyra moment;

- teori
- bassängträning inomhus
- två gånger praktik utomhus

### Mål

Efter genomgången kurs ska deltagarna kunna grunderna i kajakpaddling och känna sin egen förmåga och begränsningar. Du förväntas klara av att ta dig upp i en kapsejsad kajak med hjälp av en annan paddlare. Du ska klara av egna turer på skyddade vatten och du är välkommen att delta i Friluftsförbundets ledarledda kvällspaddlingar, dagsturer och övernattningssturer som har lämplig svårighetsgrad för dig.



### Kursavgift

Medlemskap i Friluftsförbundet är inget krav, men medlemskapet medför lägre kursavgift. Medlemmar i Friluftsförbundets erhåller rabatt och betalar **1 300 kr**.

För övriga icke medlemmar är kursavgift **1 700 kr**.

Kursavgiften betalas till lokalavdelningens Plusgiro 210053-5 eller SWISH 1235703517 efter att du antagits till kursen. Avgiften omfattar allt; kursmaterial, kajakhyra och tid i badhuset, mm.

### Medlemskap

Du som inte är medlem i Friluftsförbundet kan välja att bli det innan kursstart. Medlemskap för en vuxen kostar 395 kr, eller 590 kr för en hel familj. Läs mer om medlemskap genom att klicka på rutan "Medlem/Bli Medlem" på hemsidan. Medlemsavgiften betalas till Riksföreningen.

### Tider och platser för kursen 2025

#### Moment 1, Teori:

Tid: Torsdag 24 april kl 19.00 - 21.30

Plats: Staffansgården, Staffansvägen 20 i korsningen med Häradsvägen, centralt i Knivsta.

Under kvällen går vi igenom paddelteknik, hur man stiger i- och ur en kajak. Vi pratar om utrustning och säkerhet, lär ut något om navigation, tittar på kartor och sjökort över paddelområden och startplatser. Vi visar bilder och filmer från räddningsövningar.

### Moment 2: Säkerhetsövning i bassäng

Tid: Lördag 26 april.

Grupp I kl 16.00 - 17.30,

Grupp II kl 17.30 - 19.00

Plats: Hälsarhuset, Forsbyvägen 12, Knivsta

Vi bekantar oss med kajaken och övar den kritiska i- och urstigningen. Vi testar gränserna för kajakens stabilitet och därefter tränar vi kamraträddning, dvs hur man tar sig upp i en kantrad kajak med hjälp av en paddelkompis.



### Moment 3: Praktik 1 på Valloxen v.19, samling vid förrådet Södra stationsvägen 3.

Tid: 1/3 av kursen, grupp A (max 8 personer) måndag 5 maj, samling kl 18.00 avslut ca kl 21.30

1/3 av kursen, grupp B (max 8 personer) tisdag 6 maj, samling kl 18.00 avslut ca kl 21.30

1/3 av kursen, grupp C (max 8 personer) onsdag 7 maj, samling kl 18.00 avslut ca kl 21.30

### Moment 4: Praktik 2 vid EDA v.19, samling vid förrådet Södra stationsvägen 3.

Tid: 1/3 av kursen, grupp D (max 8 personer) lördag 10 maj, samling kl 09.00 avslut ca kl 13.00

1/3 av kursen, grupp E (max 8 personer) lördag 10 maj, samling kl 13.00 avslut ca kl 17.00

1/3 av kursen, grupp F (max 8 personer) söndag 11 maj, samling kl 13.00 avslut ca kl 17.00

OBS! Vid otjänlig väderlek kan någon praktikövning flyttas till v.20.

### **Platser:**

Friluftsförbundets förråd i Knivsta ligger på Södra stationsvägen 3 som går parallellt med järnvägen och ligger ca 200 m söder om korsningen med bommar och på samma område som Knivsta Däck och före Knivsta Tryckeri. Därifrån lastar vi kajakerna för gemensam transport till sjösättningsplatsen.

### **Anmälan**

Du som är medlem anmäler dig till aktiviteten direkt på hemsidan:

<https://www.friluftsförbundet.se/lat-aventyret-borja/hitta-aventyr/vatten--paddling/kajak/kajakpaddling-grundkurs-2025/>

Frågor och anmälningar av icke medlemmar skickas till kursledaren:

[sverker.renlund@friluftsförbundet.se](mailto:sverker.renlund@friluftsförbundet.se)

(mobil 070-3519784).