

Kajakkurs för nybörjare

Kursen riktar sig till nybörjare med ingen eller liten erfarenhet av kajakpaddling. Ungdomar från 15 år och vuxna är välkomna. Ingen förkunskap krävs, men du måste kunna simma 200 meter samt dyka och simma under vatten. Om du har svenska som andra språk är det nödvändigt att du har tillräckliga språkkunskaper för att förstå instruktörerna. Kursen består av fyra moment;

- teori
- bassängträning inomhus
- två gånger praktik utomhus

Medlemskap i Friluftsfrämjandet är inget krav, men medlemskapet medför lägre kursavgift.

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 Friluftsfrämjandets ledarledda kvällspaddlingar, dagsturer och övernattningssturer som har lämplig svårighetsgrad för dig.



Avgift

Medlemmar i Friluftsfrämjandets lokalavdelning i Knivsta erhåller rabatt och betalar 800 kr.

Medlemmar i Friluftsfrämjandets övriga lokalavdelningar betalar 1000 kr.

För övriga icke medlemmar är kursavgift 1200 kr.

Kursavgiften betalas till lokalavdelningens Plusgiro 210053-5 efter att du antagits till kursen.

Avgiften omfattar kursmaterial, kajakhyra och tid i badhuset. Du som inte är medlem i Friluftsfrämjandet kan välja att bli det innan kursstart. Medlemskap för en vuxen kostar 360 kr, eller 530 kr för en hel familj. Läs mer om medlemskap genom att klicka på rutan "Bli Medlem" på hemsidan.

Tider och platser för kursen 2019

Moment 1, Teori:

Tid: Torsdag 2 maj 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 4 maj. Grupp 1 kl 16.00 - 17.30, grupp 2 17.30 - 19.00

Plats: Hälsöhuset, Forsbyvägen, 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

Tid: 1/3 av kursen, grupp A (max 8 personer) måndag 6 maj, samling kl 18.00

1/3 av kursen, grupp B (max 8 personer) tisdag 7 maj, samling kl 18.00

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

Moment 4: Praktik 2 vid EDA lägergård

Tid: 1/3 av kursen, grupp D (max 8 personer) måndag 13 maj, samling kl 18.00

1/3 av kursen, grupp E (max 8 personer) tisdag 14 maj, samling kl 18.00

1/3 av kursen, grupp F (max 8 personer) onsdag 15 maj, samling kl 18.00

Plats: Praktikövningarna startar vid Främjandets förråd på Södra stationsvägen, som går parallellt med järnvägen och ligger ca 200 m söder om korsningen med bommar på samma område som Knivsta Däck och före Knivsta Tryckeri. Därifrån lastar vi kajakerna för gemensam transport till sjösättningsplatsen.

Anmälan och förfrågningar skickas till kursledaren:

sverker.renlund@gmail.com

(mobil 070-3519784).