

# Grundkurs i kajakpaddling

**Vi ger er guidad paddling i Gryts fantastiska skärgård, utbildning i paddel teknik och räddning. Vi instruktörer är alla utbildade av Kanotförbundet Grön nivå enligt EPP med grundläggande Säkerhets och Räddningsteknik (GSRT)**



**Detta ingår i kursen.** Vi lär er alla grunder för Gult Paddelpass . All utrustning och vi väljer ut kajaker som passar just dig. Lunch och fika bjuder vi på under heldags kurs. Kvällskurs är bara fika. Dessutom för den som vill har vi bastu när vi avslutar med räddningskursen, kan vara skönt efter att varit i vattnet.



**Introduktion till tekniska grunder i effektiv paddel teknik, vi går igenom utrustning som man ska ha med, pratar om miljö och även tips o råd för att paddlingen ska bli ännu roligare. Se kursmoment nedan.**

**Efter kursen ska ni kunna paddla lugna vatten i havsmiljö och ha koll på teknik, utrustning, miljö och säkerhet så att ni behärskar kajaken.**

**Och framförallt ha kul och upptäcka hur härligt det är att paddla!**

**Arrangör och plats: Ostkustenkajak vid Kustcamp Ekön Camping vid Eköns naturreservat i Gryt. Vi kommer att paddla vid Eköns Naturreservat och väljer paddel område beroende på vindar.**

**Datum o tid****Heldag 10.00-18.00****Kvällspass. 2 kvällar 17.30-20.30****Pris. 1200:- för heldag med lunch. Totalt 8 timmar****1000:- för kvällskurs under två kvällar med fika. Totalt 6 timmar.****Max antal platser per grupp är 6 st.****Kursmoment**

Kajakutrustning och säkerhetsutrustning som är lämpligt att ha med.

Grundläggande för hur en havskajak ska se ut.

Gå igenom Skedda kontra roder på en kajak.

Packning av kajak.

Hur man kommunicerar på sjön.

I och urstigning i kajak från brygga, strand och klippor.

Lyft av kajak

Sittposition i kajak och hur man kan ändra den. Hitta rätt balans

Framåtpaddling, hitta rätt teknik för optimal kraftöverföring.

Bakåtpaddling

Sidoförflyttning

Aktre roder

Sveptag

Backtag

Gå igenom lågt stöd

Vi visar hur man svänger kajaken med kantning som man sedan kan testa själv.

Bogsering.

Bilda flotte.

Kamraträddning

Vi visar hur man gör Självräddning att ta sig upp i kajaken. Som man sedan kan praktisera själv.

Allemansrätt.

Hur man skyddar miljön på ett hållbart sätt.

Väjnings regler på sjön och andra tips om man ska korsa farleder.

Bedöma väder och vind.

Att tänka på vid övernattning

Olycksfalls beredskap, första hjälpen.

**Utrustning som ni ska ta med. Bra kläder som torkar lätt, brukar vara samma som när man springer eller cyklar. Glöm inte extra ombyte.**

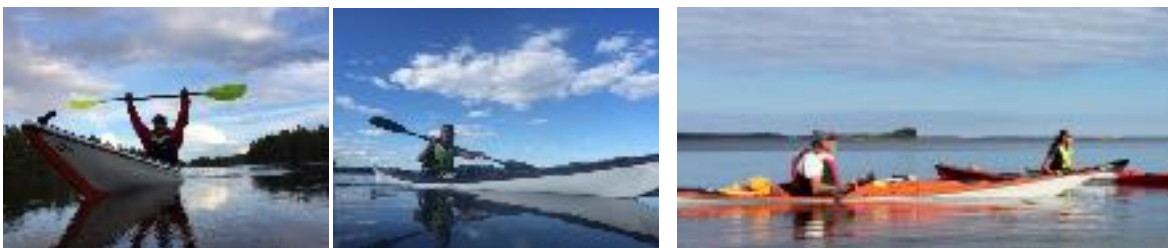
**# Vindjacka, sandaler, keps, vattenflaska, solglasögon, handduk. Ni hittar mer info på våran hemsida.**

**Om väder och vind inte skulle medge paddling av säkerhetsskäl så meddelar vi någon dag innan och försöker hitta annat datum.**

**Vi är Instruktörerna som ser fram emot att få lära er paddla, guida er och ha en rolig stund med er i Gryts Skärgård.**

**OBS. Lägg in bilder på oss**

**Christian Swanson, Eva-Karin Pettersson och Lasse Wärnqvist**



**Ostkustenkajak**

**Tel. 0730-410388**

**Mail: [ostkustenkajak@telia.com](mailto:ostkustenkajak@telia.com)**

**[www.ostkustenkajak.se](http://www.ostkustenkajak.se)**

**[www.facebook.com/ostkustenkajak](https://www.facebook.com/ostkustenkajak)**

**Instagram: [#ostkustenkajak](https://www.instagram.com/ostkustenkajak)**

