

Vårt hovedmål:

Alle havpadlere i klubben skal minst ha nivå 1.

(Sjekk hjemmesiden – ferdighetsstigen)

Sikkerhetstrening

Sjekk "Sikkerhet og havpadling"

http://www.asker-skiklubb.no/kajakk/sikkerhet_havkajakk.pdf



Dette bør du alltid trene på:

- Trygghet når du plutselig faller i vannet.
- Bevare ro og handlekraft i / eller under vann
- Pusteteknikk under vann
- Kjenne eget reaksjonsmønster under vann
- Kjenne kaldt vann mot hodet, kropp og ansikt

Padling og risiko

All padling er forbundet med risiko.

Å padle i **kaldt vann øker risikoen ved kantring tildels betydelig.**

Ha respekt for vannet og temperaturen
- kle deg alltid etter vanntemperaturen.

Øvelser

Wet Exit / Flottørredning

Kameratredning

Eskimoredning (IKKE RULLA)

Formål

Kunne redde seg selv gjennom å gå ut av kajakken under vann.

Kunne redde en annen eller bli reddet selv når man er ute av kajakken.

Kunne redde en annen eller bli reddet selv
uten å gå ut av kajakken

NB! BØR HELST IKKE BRUKE WING-ÅRE UNDER TRENINGEN!