



*Morgenstemning ved
Asker Østklubb
Kajakgruppen
4. april 2010*

Velkommen til ASK - KAJAKKGRUPPEN



VÅTTKORT – GRUNNKURS HAV

Del 1 Kunnskap og informasjon (teori og vise utstyr)

Del 2 Bli kjent med kajakken i vannet

DAG 1

Del 3 Grunnleggende sikkerhets- og padletrening

DAG 2



Alle kursansvarlige instruktører i ASK TUR/HAV har :

- Gjennomført Padleforbundets stige frem til instruktør for våttkort hav
- Politiattest for å kunne være instruktører for umyndige deltakere
- Lang erfaring som kajakkpadlere
- Kjenner klubbens HMS krav og regler for sikker og trygg padling





Havkajakklubb

VELKOMMEN TIL VÅTTKORT GRUNNKURS HAVKAJAKK I ASK KAJAKKGRUPPEN!

Kurset går over to dager – lørdag og søndag med start fra klubbhuset/Solheimstranda begge dager kl. 08.30. Kurset avsluttes begge dager kl. 16.30



Hva skal jeg ha med?

Har du egen havkajak, spruttrekk, åre og padlevest – **ta det med!**

Viktig å trene med eget utstyr så du vet hvordan den fungerer !

Ellers har klubben havkajakker, årer og padlevester du kan bruke under kurset..

Varme klær, **to skift event. våt/tørrdrakt** – (Bruk en vanntett pakkepose om du har!)

Drikke (gjerne både varm og kald)

Matpakke til lunsj og eventuelt litt nøtter/sjokolade/frukt.

Håndkle – du kan ta en dusj i vår garderobe om ønskelig.

Sitteunderlag til bruk i pauser. Husk at deler av kurset blir lagt opp som en tur !!

Vi ønsker deg velkommen til kurset og skal gjøre vårt beste til å skape **sikker** og **trygg** padleglede. Vi setter pris på at du tar med godt humør ! ☀️

Med vennlig hilsen
ASK Kajakklubben

Vårt mål er å skape sikker og trygg padleglede. HUSK → Klubben har klare krav til HMS!

- Alle **må** bruke padlevest !
- Det er ikke tillatt å bruke alkohol før og under padling/kurs i regi av klubben.
- Alle instruktører i Tur/Hav gruppen har gjennomført utdanning i tråd med Padleforbundets krav.
- Alle instruktører i Tur/Hav har politiattest for å kunne være instruktører for umyndige.