



## Lär dig paddla havskajak!

Det är en fantastisk upplevelse att paddla kajak i skärgården. Med bra paddlingsteknik och kunskap om hur du ska klara olika situationer på ett säkert sätt, så maximerar du njutning under din tur.

### Kurs 3

Tisdag 17 Juli 17 - 20

Onsdag 18 Juli 17 - 20

### Ungefärligt kursprogram:

Dag 1) Vi går igenom grundläggande paddelteknik och visar hur en kamraträddning går till. Därefter ger vi oss ut på en paddeltur där vi i praktiken tillämpar teknikmomenten, njuter av paddelupplevelsen och fikar på en lämplig ö i skärgården.

Dag 2) Under andra träffen går vi igenom mer avancerad paddelteknik där deltagarna övar upp kontrollen över kajaken. Vi avslutar med att deltagarna själva får genomföra en kamraträddning under vår uppsikt.

### Moment som vi går igenom under de två dagarna:

- Utrustning
- Kamraträddning
- I och urstigning
- Framåtpaddling
- Bromsa
- Backa
- Stort svep framåt och bakåt
- Sidopaddling
- Akterroder
- Låg stöttning
- Hög stöttning
- Fast sidodrag
- Kantning
- Flottör räddning (Om intresse & tid finns)
- Teori (Säkerhet, väderlek – vattentemperatur m.m.)

### Pris: 1050 kr per person inkl all utrustning och guide

Anmälan sker till Martin Siri Jodha på: 070-644 97 76 martin@kajakochfritid.se

*Varmt välkomna önskar*

*Martin Siri Jodha på Kajak & Fritid i Oxelösund*

