



## **VELKOMMEN TIL PADLEKURS I STAVANGER KAJAKKLUBB**

Vi skal gjøre vårt beste for at du skal få en flott opplevelse og vi ønsker at du skal få oppleve mestring og trygghet når du padler kajakk på sjøen. Smilet skal være like stort ved slutten av kurset som ved starten, vi skal underveis strekke litt på egne grenser og bevege oss i utkanten av vår egen komfortsone. Dette foregår selvsagt i trygge rammer, med dyktige instruktører som skal guide deg gjennom dette på en sikker og god måte.

I løpet av kurset vil vi gjennomgå utstyret som brukes ved havpadling, tilpassing av dette, forebygging av ulykker og planlegging for sikker padling. De praktiske øvelsene omfatter alt fra inn- og utstiging, padleteknikk og styreteknikk. Vi skal også lære kameratredning og selvredning på dypt vann. Du vil med andre ord bade i havet i løpet av kurset.

Klubben setter sikkerheten ved kajakkpadling høyt, og vi understreker at du på ingen måte er utlært etter endt kurs. Du vil imidlertid ha tilstrekkelig grunnlag til for eksempel å delta på klubbens dags- og overnattingsturer, og du får anledning til å låne klubbens havkajakker. Begge deler krever at Grunnkurs Hav er gjennomført.

### **Påmelding**

Påmeldingen er bindende og plass på kurs tildeles kun registrerte medlemmer.

### **Oppmøtested**

Møt opp i vårt klubbhus ved Lundsvågen, Kisteneset 15 og vi starter presis kl 0900.

### **Parkering**

Du kan parkere på parkeringsplassen på venstre side rett før du kommer til klubbhuset, eller kjøre videre forbi klubbhuset og sette bilen ved Lundsvågen Båtforening. Vær obs på soneparkering langs veien. Skal du sette av egen kajakk, kan du kjøre ned til klubbhuset før du parkerer bilen.

### **Utstyr**

Du får låne kajakk, åre, tørrdrakt, vest, spruttrekk, hansker, sko og nødvendig redningsutstyr av klubben. Dersom du har egen havkajakk og utstyr, anbefaler vi at du bruker dette. Da vil du padle og trene redningsøvelser osv. med det utstyret du vil bruke i framtida, og det er viktig å bli kjent med eget utstyr.

**Foto/bilder:** instruktørene deler vanligvis bilder med dere via klubbens Facebookside, si ifra hvis du ikke ønsker å bli avbildet på disse

Les mer om kursinnhold på Norges Padleforbund sine sider: [Grunnkurs Hav](#)



## PAKKELISTE FOR KURSDELTAKERE

Dette er hva du må ha med deg når du skal på kurs. Det er en forutsetning at dette er på plass før vi går på sjøen.

### På kroppen

- Ullundertøy, ett eller to sett med ull under tørrdrakt, evt et ekstra pakket i kajakken
- 2 par ullsokker, tykke

Ull er suverent i kaldt vann, vanlig superundertøy er ikke brukbart når det blir vått. Neoprenhette, sko og hansker får du låne hos oss hvis du ønsker.

Ringer/smykker/klokker og lignende bør unngås pga fare for å ødelegge drakter m.m.

### I kajakken

- En god varm jakke til å ta på i pauser
- Har du en fjellduk eller lignende er dette glimrende å ha med i kajakken
- Ekstra sett med ull og strømper, samt ekstra lue/votter pakkes i kajakken
- Stor matpakke og varm drikke er obligatorisk
- Husk vannflaske
- Snacks, sjokolade, nøtter etc. er alltid godt og gir energi underveis
- En ekstra termos med varmt vann er godt for å varme opp hansker og kalde fingre

### Pakk vanntett – alt blir i utgangspunktet vått

Vanntette pakkposer er best og de bør ikke være for store, det er bedre med flere små enn en stor. Åpningen i kajakken begrenser størrelsen på pakkposene. Har du ikke pakkposer, så bruk solide plastposer som knyttes tett.

Vi pakker i kajakkene og drar ut på tur, klær og lignende kan bli liggende i våre lokaler til vi er tilbake på ettermiddagen. Bruker du briller, så ha ei snor i brillene slik at du ikke mister dem ved velt. Hvis det blir sol, er det lurt med caps, solkrem og solbriller.

Kamera, mobiltelefon og bilnøkler liker dårlig sjøvann, legg de eventuelt igjen på land eller skaff deg en vanntett pakkpose før kurset. Husk å ha med tørt tøy til å ta på når vi kommer i land.

Lykke til på kurset og velkommen som padler i Stavanger Kajakklubb

Spørsmål: kontakt instruktørene eller send epost til: [kursadmin@stavangerkajakk.no](mailto:kursadmin@stavangerkajakk.no)