



Velkommen til NPF Teknikkurs hav – Stavanger Kajakklubb

Dette kurset bygger på Grunnkurs Hav og fokuserer på tekniske ferdigheter, både med hensyn til framdrift, manøvrering og sikkerhet. Etter endt kurs kan deltakeren utføre god teknikk under rolige forhold. Teknikkurset passer derfor for deg som vil utvikle padleferdigheter utover det mest grunnleggende, og det er også et av de morsomste kursene. Etter endt kurs vil du ha utviklet deg både når det gjelder båtkontroll og sikkerhet.

Kurset følger undervisningsopplegget til Norges Padleforbund. Deltakere som ikke har egen kajakk, kan låne av klubben. Det forutsettes at klubbkontingenten for inneværende år er betalt og at deltakerne har gjennomført grunnkurs hav.

Tid/sted:

Lørdag kl 0900 – 1700 – oppmøte klubbhuset Kisteneset 15

Søndag kl 0900 – 1700 – sted avtales

Hva er et teknikkurs? ...og hvorfor trenger jeg teknikkurs?

På teknikkurset repeterer vi de forskjellige teknikkene fra grunnkurset, går litt dypere inn i dem, samt lærer et par nye styretak.

Det blir også fokus på turplanlegging, det å padle i gruppe, samt tauing og berging ute i bølger.

En introduksjon til rulla er også en del av kurset.

Kurset innebærer at en må i sjøen et par ganger, så bekledningen må tilpasses dette.

Det kan være lurt å ha med/på et ekstra lag med ull i tillegg til ekstra settet med tørt tøy. Hansker og lue/neoprenhette er også viktig, samt noe varmt på beina (padlesko/neoprensokker anbefales).

Vi kommer ellers til å være ute hele dagen. Det er derfor viktig at dere har med godt med mat og varm drikke, samt klesskift og varme klær til å ha på under pausen. Klesskift må pakkes vanntett da det alltid vil komme litt vann inn i lastelukene.

Hvilken kajakk skal jeg bruke?

Det er omdiskutert om en skal bruke egen kajakk for å lære å mestre det en padler til vanlig, eller låne kurskajakk. Dette avhenger selvfølgelig en del av hvilken kajakk du padler til vanlig, men vi vil generelt anbefale å bruke kjølkajakk på kurset (slik som klubbens kurskajakker).

Grunnen til dette, er at det er enklere å lære seg styreteknikkene i en slik kajakk enn i en rorkajakk.



Åre.

En må bruke euroåre (vanlig flat åre), på kurset, eller grønlandsåre om en foretrekker det.

Kjøreplan for kurset.

Oppmøte kl. 09.00.

Vi har en liten teori økt før vi kler på oss og går på sjøen.

Dag en vil hovedsakelig bli teknikkøving i skjermede farvann.

Dag to vil ha hovedfokus på turplanlegging, redningsøvelser, og vil foregå i mer bølger og vind. Men vær og vind vil selvfølgelig kunne snu litt på planen, og det kan også bli aktuelt å padle ut fra et annet sted om det er for mye/lite vind.

Du må altså være forberedt på å kjøre til et annet sted, samt frakte med deg kajakken

Vi avslutter kl. 17.00 begge dagene.

Pensum for teknikkurset kan du lese mer om her:

<http://padling.no/vaattkort/hva-er-vaattkort/de-ulike-kursene-i-npf-vaattkort/havpadling/teknikkurs-hav/>

Utstyr:

Du får låne kajakk, åre, tørrdrakt, vest, spruttrekk, hansker, sko og nødvendig redningsutstyr av klubben. Hjelm og taueline må du også ha til dette kurset. Det er noen få som kan lånes i klubben, men vi anbefaler at dere ordner dette selv før kurset.

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



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 knytes 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