



Vårt motto: **Spørløs ferdsel!**
KURSKALENDER 2012

Dato	Type kurs	Varighet	Instruktør	Innhold
2 - 3 juni	Grunnkurs	16 timer	Aktivitetsledere Kajakkgruppa Nes Turlag	Grunnkurs Hav
16 - 17 juni	Grunnkurs	16 timer	Aktivitetsledere Kajakkgruppa Nes Turlag	Grunnkurs Hav
7 - 8 juli	Grunnkurs	16 timer	Aktivitetsledere Kajakkgruppa Nes Turlag	Grunnkurs Hav
18 - 19 august	Grunnkurs	16 timer	Aktivitetsledere Kajakkgruppa Nes Turlag	Grunnkurs Hav
25 - 26 august	Grunnkurs	16 timer	Aktivitetsledere Kajakkgruppa Nes Turlag	Grunnkurs Hav
1 - 2 september	Grunnkurs	16 timer	Aktivitetsledere Kajakkgruppa Nes Turlag	Grunnkurs Hav

Kursinnhold:

Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret.

Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg skal deltakerne bli kjent med verdien med å padle i en gruppe, enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken. Deltakeren får også en tilnærming til planlegging/pakking av kajakk for tur.

Pris:

Medlemmer Nes Turlag kr. 1500,00 (+ våtkort kr 50,-)

Andre kr. 1650,00 (+ våtkort kr. 50,-)

Påmelding: kajakk@nesturlag.no



Vårt motto: **Sporløs ferdsel!**
KURSKALENDER 2012

Dato	Type kurs	Varighet	Instruktør	Innhold
Hver torsdag i forbindelse med fellesturer.	Introduksjonskurs	3 timer	Aktivitetsledere Kajakkgruppa Nes Turlag	Introduksjonskurs Hav

Kursinnhold:

Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. Kurset skal motivere for videre opplæring i padling.

- Løfte, bære og sjøsette kajakk.
- Padle forover med rett kurs.
- Stoppe.
- Svinge kajakken begge veier.
- Bakoverpadling.
- Gå rundt og komme seg tilfredsstillende ut av kajakken i vannet.
- Ilandstigning
- Sittestilling og god padleteknikk
- Innføring til hvordan en kan øke sikkerheten ved padling.
- Kjennskap til lokale padleforhold.

Pris:

Medlemmer Nes Turlag kr. 500,00 (+ våtkort kr 50,-)
Andre kr. 650,00 (+ våtkort kr. 50,-)

Påmelding: kajakk@nesturlag.no

NB!

Hvis det er få deltakere som har meldt seg på en torsdag kan vi bli nødt til å samle opp slik at vi får nok deltakere til å kunne gjennomføre kurset på en god måte. (Minimum 4 deltakere).