



*Friluftsliv*

## Kajakk - grunnkurs

7. - 9. mai 2021

Stillheten på havet, naturens lyder og følelsen av at man er et lite menneske i en større sammenheng... Lær deg grunnleggende padling i havkajakk og få en ny opplevelse av vår fantastiske natur!

**Kurslærer:** Kurt Fagerland

*Lære hele livet - Leve hele livet!*

## Kursinnhold

Dette kurset blir lagt opp slik at deltakerne ender opp med Våttkortet etter endt kurs, dvs. gjennomført 16 timers Grunnkurs - Hav.

### Hovedmål:

Deltakerne introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har vi gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er dere gjort kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan man effektivt manøvrerer kajakken.

### Delmål:

- Løfte, bære, sjøsette og entre kajakken
- Effektiv fremoverpadling
- Bakoverpadling og stopp.
- Sideveis forflytning av kajakken.
- Lavt støttetak.
- Styretak (bak).
- Sving (sveipetak og styretak).
- Ilandstigning.
- Sikring av kajakk etter ilandstigning
- Redningsteknikker
- Skadeforebygging
- Planlegging av enkel tur som skal gjennomføres
- Generell sikkerhet og grunnleggende sjømannskap
- Generelt om friluftsliv og Allemannsretten
- Spørsløs ferdsel



Padling og redningsøvelser er i fokus. Teknikkene vises og læres på en skuldervennlig måte, feks. lavt støttetak.

I tillegg skal deltakerne bli kjent med verdien med å padle i en gruppe, enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrerer kajakken.

# Kajakk - grunnkurs, 7. - 9. mai 2021

## Kurslærer

**Kurt Fagerland**, erfaren instruktør og leder i Brønnøy Sjøsportklubb. Er utdannet spesialpedagog. Fikk lidenskapen for kajakk i 1997, har gjennomført mange kurs og er utdannet som aktivitetsleder i Norges padleforbund. Har lang fartstid og bred erfaring som instruktør, med fokus på trygghet og trivsel.

I tillegg blir **Nils Nyborg** og **Turid J. Sund** med. De er begge erfarne padlere og har vært kurslærere på flere av våre andre kajakk kurs.

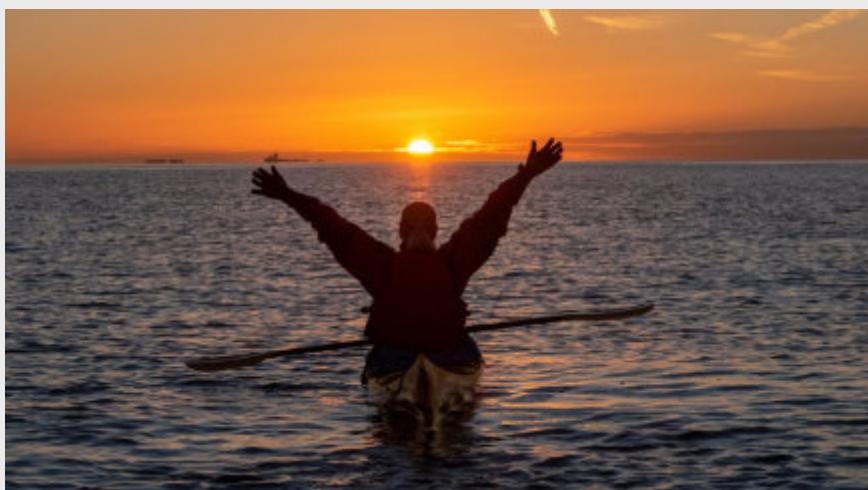
## Praktisk informasjon

**Kurslokaler:** Nordnorsk Pensjonistskoles undervisningsrom fredag.  
Oppstart v/Viksjøen Småbåthavn lørdag og søndag.

**Tidspunkt:**

Fredag	7. mai kl. 18.00 - 21.00
Lørdag	8. mai kl. 09.00 - 17.00
Søndag	9. mai kl. 09.00 - 14.00

**Utstyr:** Havkajakk, padleåre, tørrdrakt, og redningsvest.  
Man kan leie det utstyret man trenger, pris oppgitt på siste side.



## Målgruppe

Alle over 16 år som har lyst til å lære det grunnleggende om padling i havkajakk.

*Med forbehold om endringer.*

**Nordnorsk Pensjonistkole** (NNPS) er en slags folkehøgskole for voksne og vi har mer enn 30 års erfaring i å arrangere kurs på tvers av generasjonene. Folkehøgskole skal være et sted for å belyse hva det vil si å være menneske sammen med andre mennesker. Vi legger stor vekt på det personlige møtet og det enkelte menneskes behov og evne til livsmestring og deltakelse i samfunnet. Samtale og sosialt samvær er en naturlig og viktig del av våre kurs.

Våre lærere og forelesere har høy faglig kompetanse, og vi legger til rette for læring i hyggelige omgivelser.

Kommer du på kurs hos oss vil du møte ett eller flere av disse blide ansiktene. **Velkommen til oss!**



## Priser

**Kursavgift** kr. 1800,- pr. pers

I tillegg kommer ev. leie av tørrdrakt, redningsvest og kajakk kr. 1000,- pr. pers.

### Overnatting / Bispising

1 døgn m/frokost	kr. 528,- pr. pers.
2 døgn m/frokost	kr. 1056,- pr. pers.
2 døgn m/ full pensjon:	kr. 1460,- pr. pers.
Lunsj	kr. 162,- pr. pers.

*Våre lokaler er i samme bygg som Sømna Kro og Gjestegård, hvor vi kjøper overnatting og måltider.*

**Påmelding  
senest  
23. april**

**Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!**