



Egenutvikling

Kajakk - grunnkurs

23. - 25. april 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 kajak, åre, trekk og vest. I tillegg er dere gjort kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan man effektivt manøvrere 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 kajak etter ilandstigning
- Redningsteknikker
- Skadeforebygging
- Planlegging av enkel tur som skal gjennomføres
- Generell sikkerhet og grunnleggende sjømannskap
- Generelt om friluftsliv og Allemannsretten
- Spørløs ferdsel

Padling er i fokus, redningsøvelser trenger ikke drilles. 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 manøvrere kajakken.

Veileder vurderer ut i fra lokale forhold hvor mye teori og praksis som legges inn for å nå kursets hovedmål og komme gjennom innholdet.

Kajakk - grunnkurs, 23. - 25. april 2021

Kurslærer

Kurt Fagerland, erfaren instruktør og leder i Brønnøy Sjøsportklubb.

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.

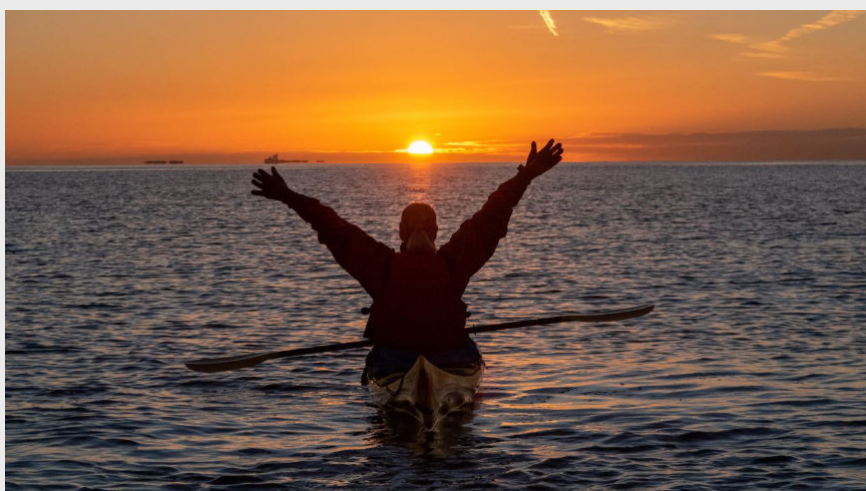


Praktisk informasjon

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

| | | | |
|-------------------|--------|-----------|-------------------|
| Tidspunkt: | Fredag | 23. april | kl. 18.00 - 21.00 |
| | Lørdag | 24. april | kl. 09.00 - 17.00 |
| | Søndag | 25. april | 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
9. april**

Det er aldri for sent å gå på folkehøgskole!