



## Begynderkursus i havkajak

IPP2

3 dages kursus i Svaneke

**Tirsdag d. 23/8 klokken 10-15**

**Onsdag d. 24/8 klokken 9-15**

**Torsdag d 25/8 klokken 10-15**

### **Mødested: Slæbestedet i Svaneke Havn**

Velkommen på havkajak-kursus. Paddle Bornholm som afholder dette kursus.

Kurset er en blanding af teori og praksis. Ca. 1,5 time i kajakken ad gangen. Størstedelen af tiden sidder vi i kajakkerne. Vi har våddragter til jer, og alt nødvendigt udstyr. På de tidligste forårskurser kan I leje en semitørdragt for DDK 200,- pr. dag. I skal regne med at købe neoprenstøvler til at beskytte fødder og semitørdragten som du evt. lejer. Støvler kan bestilles hos Paddle Bornholm til DDK 350,-

Imellem træningen i kajak, skal I på land for at spise, eller have teori, og det vil være nødvendigt med noget skiftetøj, og noget varmt ekstratøj. Fleecetrøjer, bukser og noget vindtæt, samt en hue vil I være rigtig glade for i pauserne. Medbring yderligere evt. svømmebriller eller snorklemaske og ørepropper, håndklæde, solcreme, solbriller, kasket, drikkedunk og termos med varm drik.

I skal medbringe al forplejning til jer selv under hele kurset. Det er en god ide at have noget at spise i alle pauser.

Paddle Bornholm har udarbejdet sikkerhedsinstruks ifølge Søfartstyrelsens regler, og alle ture starter med, at der laves en sejladsplan.

Vi glæder os til at hjælpe jer på vej til at blive havkajakroere.

Venlig hilsen

Instruktør Anne-Mette Hansen og Jonathan Duvier

