



GRUNDKURS I HAVSKAJAK

EN GRUNDKURS I HAVSKAJAK

MED KRAV SOM MOTSVARAR

BCU (British Canoe Union)

EPP (Euro Paddle Pass)

NPF (Norges Paddelforbund) **Våttkort**

PLATS

Kursen genomförs i Kosterhavets Nationalpark.

KURSLEDARE:

Stefan von Bothmer

(BCU Coach & Leader)

Koster Kayak Tours

OMFATTNING

Kursen har omfattat 16 timmar fördelat på två dagar samt kväll. Teorigenomgångar har varvats med praktiska övningar.

ÖVERGRIPANDE MÅL

Deltagaren ska på ett effektivt sätt kunna framföra kajaken.

Deltagaren ska kunna hantera utrustningen på ett riktigt sätt. Deltagaren ska känna till säkerhetsrutiner och kunna planera en tur med hänsyn till väder; vind och vågor. Deltagaren ska förstå sin roll i en grupp som paddlar. Deltagaren ska känna till vilka regler som gäller till sjöss och hur man framför kajaken på ett säkert sätt för sig själv och annan trafik. Deltagaren ska känna till allemansrätten och vilka regler osm gäller för t.ex. tältning, fågelskydd och sälskydd.

DELMÅL

- Lyfta och bära kajaken på ett säkert sätt
- Gå i och ur kajaken på olika underlag (sandstrand, berghäll...)
- Säkra kajaken efter ilandstigning
- Effektiv framåtpaddling
- Bakåtpaddling och stopp
- Sveptag
- Sidoförflyttning
- Akterligt styrtag
- Kantning
- Lågt stöd
- Kamraträddning
- Självräddning
- Bogsering
- Förebyggande av skador och nedkylning
- Genomgång av säkerhetsutrustning
- Generell säkerhet och sjömanskap
- Allemansrätten och friluftsliv
- Planläggning av paddeltur
- Skötsel av utrustning