

# Kajakpaddling - fortsättningskurs



Kursen riktar sig till dig som har kommit igång med kajakpaddling men vill lära dig mer på kort tid. Våra erfarna instruktörer kommer att försöka rätta till eventuella felaktigheter samt öva – finslipa – tidigare kunskaper. Under trygga och säkra förhållande ger vi dig kunskaper som gör att du kan paddla och njuta av vår vackra inner- och ytterskärgård.

**Tips:** Installera dig på vandrarhemmet före kursstart, det finns tillgång till kök för den som vill äta middag på vandrarhemmet.

**Hitta till oss:** Från Norrtälje busstation är det buss 631 eller 631X mot Rådmansö, hållplats Gräddö Torg och gå ca 300 meter. Med bil åk E18 mot Norrtälje och fortsätt E18 mot Kapellskär. Strax innan Kapellskärs hamn sväng vänster vid skylt Gräddö. Vid småbåtshamnen sväng höger och parkera på våra parkeringsplatser till höger och gå ner till udden där du hittar oss.

19:00 Samling vid Gräddö Brygga för teorigenomgång; Vad paddlar man i för sorts kläder? Hur klär man sig under "andningsbara" kläder? Säkerhets- och paddelutrustning, följt av teori inför kommande dags övningar.

21:00 Kvällen avslutas och vi åker till Kapellskärs vandrarhem för att sova.

9:00 Samling på Gräddö Brygga för packning och lite repetition för gårdagen.

9.30 Paddelteknik på land, i och urgång vid både brygga och strand.

10.00 Alla sitter färdiga i sina kajaker och börjar öva praktiskt på paddeltekniken. Olika paddelövningar på vägen till vårt lunchställe.

12.15 Efter en intensiv morgon smakar det bra med den medhavda lunchen.

13:00 Teoretisk genomgång av olika räddningsövningar.

13.30 Praktiska övningar på vattnet.

15.00 Återsamling på land för byte till torra kläder.

15.30 Paddla tillbaka till Kajak och Uteliv.

16.30 Tillbaka på kajakbasen för rengöring och avslutande av kursen.

Programmet kan komma att ändras p.g.a. väder och vattentemperatur.

**Du tar själv med:** Laken eller sovsäck till flerbäddsrummet på vandrarhemmet, frukost (kök finns på vandrarhemmet) oömma fritidskläder i funktionsmaterial (ej jeans eller bomull), underställ (t.ex. craft), regnkläder, badkläder, vattentålga skor, handduk, solhatt, solkräm, solglasögon, helt ombyte då du kommer att bli blöt, vattenflaska (kan fyllas på på plats), något varmt att dricka, lunch, mellanmål samt packpåse (plastpåse fungerar bra). Om du vill kan du även ta med dig simglasögon eller cyklop.

**Detta ingår:** Del i flerbäddsrum på Kapellskärs vandrarhem, kajak, paddel, sittbrunnkapell, flytväst, våtdräkt, välutbildad instruktör och kursintyg.

**Produkter:** Hos oss kan du köpa vattentålga kajakerskor, handskar, vattentäta påsar i olika storlekar, säkerhetsnobb till glasögonen och mycket mer.



Kajak&Uteliv, Gräddö Brygga, 760 15 Norrtälje

Tele: 0176-403 15, e-post: [info@kajak-uteliv.com](mailto:info@kajak-uteliv.com), hemsida: [www.kajak-uteliv.com](http://www.kajak-uteliv.com)