

Kajakpaddling - nybörjarkurs



För dig som vill komma igång och lära dig att paddla havskajak är detta ett ypperligt tillfälle att tillsammans med erfarna ledare inom kajakpaddling få de första grunderna och många bra tips för en njutbar och säker paddling.



Detta är ett kvalitetsmärkt arrangemang

9:30 Samling på Gräddö Brygga. Presentation och genomgång av dagens program
10.00 Utprovning av våtdräkter, kajaker och paddlar.
10.30 Genomgång av hur kajaken packas, ställer in fotpedaler och paddelteknik på land.
11.15 Alla sitter färdiga i sina kajaker och börjar öva praktiskt på paddeltekniken.
12.15 Efter en intensiv morgon smakar det bra med den medhavda lunchen.
13.15 Teoretisk genomgång av kamraträddning.
13.30 Praktiska övningar i "urgång under vattnet" och kamraträddning.
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: oömma fritidskläder i funktionsmaterial (ej jeans eller bomull), underställ (t.ex. craft), regnkläder, badkläder, vattentåliga skor, handduk, solhatt, solkräm, solglasögon, helt ombyte då du kommer att bli blöt, vattenflaska (kan fyllas 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: Kajak, paddel, sittbrunnskapell, flytväst, våtdräkt, välutbildad instruktör och kursintyg.

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.

Produkter: Hos oss kan du köpa vattentåliga kajakskor, 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, hemsida: www.kajak-uteliv.com