

## Weekendkursus i havkajak

På et weekendkursus hos Outdoor Sports låner du alt det nødvendige kajakudstyr. Det vil sige; våddragt, redningsvest, neoprensko, vindtæt rojakke, pagaj og kajak. Vi har tøj og udstyr i alle størrelser, men har du eget udstyr må det selvfølgelig gerne medbringes, hvis du føler dig mere hjemme i det.

Vi råder over mange forskellige havkajakmodeller – udelukkende for at kunne tilgodese de forskellige behov kursisterne har til kajakkerne. I starten af kurset vælger du en kajak i samråd med instruktøren. Det er vigtigt at kajakken passer til din størrelse og dine forkundskaber. Det er selvfølgelig muligt at prøve andre kajakker under kurset, eller at bytte hvis modellen ikke passer til dig. Brug instruktørerne som rådgivere, de vil gerne hjælpe! Outdoor Sports vægter sikkerheden højt, og vores instruktører medbringer alt det nødvendige sikkerhedsudstyr i og på deres kajakker. Det er bla: førstehjælpsudstyr, nød- og signaleringsudstyr, pumper og paddleloads, kasteline, mobiltelefon og varmt vand.

Det er vigtigt for os at du føler dig tryk på vandet. Er der enkelte øvelser eller elementer i kurset du føler dig utryk ved, så henvend dig til instruktøren. Det er altid muligt at afsætte ekstra tid til dig, så du føler dig helt tryk! Outdoor Sports vægter også informations- og instruktionsniveauet højt og gennemgår derfor alle øvelser grundigt før kursisterne udfører dem. Spørg endelig instruktøren hvis der opstår tvivl undervejs.

Kurset starter på den angivne campingplads lørdag kl. 9.00 og forsætter frem til kl. 17.00. Der er afsat god tid til frokostpause, som afholdes efter de første redningsøvelser. Øvelserne foregår i dit eget tøj, og du får herefter udleveret en tør våddragt til anvendelse resten af dagen. Frokosten lørdag holdes på campingpladsen, så den behøver ikke være smurt i forvejen. Medbring gerne lidt forfriskninger til kaffepausen som vi holder på stranden. Vi sørger for kaffe og krus. Kursusdagen afsluttes med fælles oprydning af kajakker og udstyr. Der er ingen undervisning, eller blivepligt på campingpladsen efter kursusdagens afslutning.

Søndag starter kurset igen kl. 9.00 hvor dagens program er en tur langs kysten. Her er det vigtigt at medbringe en madpakke, lidt forfriskninger samt ekstra vand. Under turen nyder vi naturen, og bruger de kundskaber vi har lært på førstedagen. Vi vælger rute efter dagens vejr. Kurset afsluttes efter oprydning og rengøring af udstyr kl. 15.00 på pladsen.

På næste side kan du se hvad der er fordelagtigt at medbringe af udstyr.

Vi glæder os til at se dig på vandet – på gensyn

## I løbet af kurset vil det være en fordel at medbringe:

1 sæt tøj som må blive vådt	Bruges til de første redningsøvelser, for at du kan ro i en tør våddragt derefter.
Kasket, solbriller og solcreme	Solen reflekterer meget på vandet, så det er en god ide med en god hat/kasket og en vandfast solcreme.
Tøj til pauserne	En fleecetrøje, en tynd regnjakke eller lignende hjælper med at holde varmen i pauserne på land.
Vandflaske	En halvliters drikkedunk er let at medbringe i kajakken eller på dækket.
Sportsundertøj	Uld- eller svedtransporterende undertøj er behageligt at have på under våddragten. Badetøj kan også bruges, men har ikke samme komfort.
Kamera	Et engangskamera er fint egnet til at tage med i kajakken i en plasticpose. Fås evt. også i vandtætte.
Sandaler	Kan evt. medbringes i kajakken til pauserne, og er ofte mindre værdifulde at have stående på stranden end ens sko.



Har du spørgsmål omkring kurset er du altid velkommen til at ringe til os på telefon 42 80 50 50 eller sende os en mail på [info@outdoorsports.dk](mailto:info@outdoorsports.dk)