

Grunnkurs havpadling med vekt på sikkerhet:



Dette kursopplegget er utviklet av Norges padleforbund og er laget på grunnlag av mye av den erfaring med kursing innen havpadling som finnes i inn- og utenlandske miljøer. Innholdet stemmer overens med lignende kurstilbud, fra Sverige, Danmark, England og Tyskland, og har blant annet blitt utformet gjennom utveksling av praktiske erfaringer med kursinstruktører fra disse land. Den store andel av praksis er for å gjøre deltakerne trygge på havpadling, og gi deltakerne et realistisk bilde av sine egne ferdigheter i forhold til å kunne mestre vanskelige situasjoner.

Vi har lagt opp kurset slik at det blir en tur med overnatting fra lørdag morgen til søndag ettermiddag / kveld. Teoridelen går vi gjennom deler av før start men fyller ut hele tiden underveis, og helst i forbindelse med at vi er i elementene, under måltidene eller under andre pauser.



Praksisen på vannet utgjør 17 av kursets 20 timer. Ett overordnet mål for den praktiske delen er å gjøre kursdeltakerne fortrolige med seg selv i forhold til kajakken, og fortrolige med det å velte. Det å velte med kajakken skal

ufarliggjøres gjennom gjentatte redningsøvelser og lek på og i vannet. Det trenes i praksis på å håndtere mulige ulykkesituasjoner, først under rolige forhold, og senere gjerne i litt bølger. Alle redningsøvelser gjentas flere ganger, for å gjøre deltakerne fortrolige med øvelsene. Det understrekes for deltakerne at redningsøvelsene er "ferskvare", og at øvelsene må trenes jevnlig også etter kurset.

Teorimomenter:

Elementær sikkerhet, om hvordan uhell oppstår, hvordan en unngår uhell, og hvordan en unngår at eventuelle uhell utvikler seg til farlige situasjoner. Her er mye likt med andre friluftslivsaktiviteter. Stikkord er: Vurderingsevne, kjenne seg selv, kjenne forholdene, erfaring, respekt for naturforholdene.

Grunnkurs havpadling

- Kunnskap om utstyr som kajakk, åre, vest og spruttrekk. Hvordan tilpasse utstyret for maksimal sikkerhet, for eksempel dekkstrigg.
- Bekledning og sikkerhetsutstyr for havpadlere
- Forebygging og behandling av kuldeskader og hypotermi.
- Vær, vind, strøm, bølger, vanntemperatur.
- Vanlige ulykkesårsaker.



Praktiske øvelser:

- Inn- og utstigning av kajakken, under enkle og litt vanskelige forhold.
- Padleteknikk.
- Kontrollert velt og utstigning av kajakken.
- Støttetak for forskjellige forhold. Lave støttetak, høye støttetak og 8-talls støttetak.
- Styretak med og uten kantiing av kajakken, 8-tallssideforflytting, for å utnytte bølgene for raskt kunne snu kajakken, baklengs padling.
- Svømming til land med kajakk og hensiktsmessig tømning av kajakk på grunt vann.
- Kameratredning på dypt vann (T- eller X-redning), og hjelp av den "forulykkede" padler.
- Bli reddet selv av en annen padler (T- eller X-redning).
- Selvredning ved hjelp av åreflottør, med etterfølgende pumping/øsing av kajakken.

Eskimorulle vil bli gjennomgått som hjelp til å bli flink på støttetak og kantiing av kajakken. Det understrekes for deltakerne at eskimorulle ikke skal betraktes som en redningsteknikk man kan stole på i alle situasjoner.



Krav til deltagelse Deltakerne må kunne svømme og være i tilstrekkelig fysisk form til å gjennomføre kurset

Utstyr å ta med seg:

- ull undertøy eller super undertøy, gjerne to sett av alt
- sovepose
- varme klær til å ta på i lunsjen og etter kurset
- håndkle
- badedrakt eller badebukse
- lue og votter / caps og hansker
- håndledd- / pulsvarmere
- sko som kan bli våte.

Grunnkurs havpadling

- solkrem
- solbriller
- lunch til lørdag (middag lørdag, frokost og lunch søndag er inkludert)
- drikke (ca 4-5 liter til hver dag)
- kamera er bra å ta med seg

Simen & Sønner Kajakk og Båt stiller med kajaker, årer, pumper, åreposer, vester, tørrdrakter og neoprenesko.

Varighet: 20 timer.

Antall deltagere: 3-8 (kurs med minst 4 deltagere blir gjennomført)

Tid og sted: varierer, se kurs tabell på

www.simenogsonner.no

Pris: NOK 2500.-

