



Grunnkurs hav – hva nå ?

Gratulerer med gjennomført kurs, vi håper dere alle har hatt noen flotte dager og opplevelser på sjøen og at dere nå vil fortsette å padle kajakk.

Stavanger kajakklubb har flere organiserte turer og aktiviteter og vi håper dere vil delta på disse. Det er hyggelig og sosialt, du får trent og ikke minst lærer du mye av padle sammen med andre padlere.

Dersom dere ønsker adgang til kajakklageret på Kisteneset, sender dere en henvendelse til denne epostadressen: kode@stavangerkajakk.no

Turene annonseres på hjemmesidene våre; www.stavangerkajakk.no og på Facebook-siden: www.facebook.com/stavangerkajakklubb

Merk dere spesielt **Onsdagspadlingene med avgang kl. 18 fra klubbhuset**. De er som nevnt spesielt innrettet mot de som har tatt grunnkurset de siste par årene, og det vil alltid være turledere fra klubben med på disse turene. Møt opp et kvarter før hvis du trenger å låne kajakk, så er det folk tilstede som hjelper deg med dette. Onsdagspadling foregår fra ca midten av april til ca midten av oktober.

I vinterhalvåret er **Søndagsturer** et alternativ og disse legges fortløpende ut på vår facebookside.

Bassentrening foregår på Solborg folkehøgskole i vinterhalvåret, og her er det bare å møte opp for litt lek og moro med kajakk.

Noen filmlinker som du kan kikke på før/etter at du har vært ute og padlet :

Redningsteknikker: <http://seakayak.no/>

Framdriftstaket : <http://www.youtube.com/watch?v=pvi7rllsNRY>

Lavt (og høyt) støttetak: http://www.youtube.com/watch?v=C_ZxLDtiAGc

Sideveis forflytning: <http://www.youtube.com/watch?v=161OKb8Z50c>

Sveipetak for å svinge: <https://www.youtube.com/watch?v=Ctw1acMafug>

Det fins også flere bra instruksjons-DVD'er å få kjøpt, her er et par eksempler:

<http://www.seakayakwithgordonbrown.com/>

<http://www.rockandseaproductions.com/sea-kayak-safety-DVD.asp>

Vi ses på sjøen - og kanskje på en tur eller et Teknikkurs i framtida, lykke til med padlingen og ta gjerne kontakt dersom det er noe du er lurer på