



Grundkurs

Vår mest populära kurs! Perfekt för dig som är helt eller delvis obekant med havskajak och vill lära dig grunderna för att själv kunna ge dig ut på vattnet. Under en halvdag lär du dig allt ifrån att torrskodd ta dig i och ur kajaken till hur du räddar dig själv vid kapsejsning. Det enda grundkravet är att du kan simma.

Kom i god tid (ca 15 minuter) innan utsatt starttid.

Kursinnehåll

Kursen innehåller en inledande teorigenomgång på land samt ett antal olika praktiska övningar i kajaken. Du får under dagen:

- en teoretisk genomgång av kajak och utrustning
- praktiskt öva på i- och urstigning från såväl flytbrygga som strand
- träna på rakt-frampaddling och styrtag
- prova lågt stöd och manövrering med hjälp av skedda
- en teoretisk genomgång av säkerhetsstrategier
- öva på några olika räddningstekniker (vi använder under detta moment våtdräkt)

Förutom ovan nämnda dagordning avnjuter vi lunch ute på någon naturskön plats i fjorden. Deltagarna ombesörjer själva sin lunch.

Begränsning

Högst 8 deltagare på en instruktör.

Är ni ett större privat sällskap? Hör av er så fixar vi en egen tid till er. Vi har då även möjlighet att skraddars kursen utifrån era önskemål.

Barn under 12 år rekommenderas göra kursen tillsammans med målsman eller annan av målsman godkänd person.

Pris och betalning

Priset för årets grundkurs är 790 kr (ungdom upp till 18 år 700 kr). Medtar du egen kajak är priset 700 kr.

I samtliga priser ingår all nödvändig utrustning. För er som vill hyra kajak, kontakta oss i god tid.

OBS! Vi tar inte kort. Betalning sker på vårt PlusGiro 337098-8 eller kontant.

Bokning

Bokning sker via e-post, telefon eller besök. Bokningen är bindande. Skulle du få förhinder är det mycket viktigt att du meddelar oss så snart som möjligt.

E-post: info@gottskarskajak.se
Telefon: 0709-726519

Egen utrustning

Vi kommer att vistas utomhus. Klä dig därför i **fritidskläder och skor** som lämpar sig för det rådande vädret. Undvik bomull. Det kan vara klokt att ta med sig ett **regnställ** även om det inte regnar när du åker hemifrån. Många väljer att ha "foppa-tofflor", tevasandaler eller lättare sportsko på fötterna (ej stövlar), andra föredrar att vara barfota.

Ta med ett **extra ombyte**. Kan vara skönt att ha till hands om du skulle råka bli blöt.

Under våtdräkten är det lämpligt med **badbyxor, bikini eller baddräkt**. Är det kallt kan det även vara skönt att ha på sig ett syntetunderställ.

Solskydd (keps eller liknande) för huvudet är viktigt, framförallt om det börjar bli glest mellan stråna. Det kan även vara bra att ha något att smörja in sig med om solen behagar skina på oss. Bär du glasögon kan säkringsnodd vara praktisk att ha.

Dricksvatten så att du klarar dig under hela dagen. En liten PET-flaska att ha på kajaken samt en stor för påfyllning brukar vara lagom.

Lunchmat och kaffe. Vi fyller på energidepåerna innan vi tar oss an räddningsövningarna.

Packa gärna i plastpåsar. Du får plats med mycket packning i kajaken förutsatt att du packar i små kollin. Undvik ryggsäck eller motsvarande.

Vägbeskrivning

Från Göteborg: Kör E6 söderut mot Malmö. Kör av E6 vid trafikplats Kungsbacka syd (Onsala/Kungsbacka), avfartsnummer **59**. Tag därefter höger mot Gottskär, kör ca 10 kilometer och följ skyltningen mot Gottskär. Väl framme i Gottskär fortsätter ni till Hamnplanen, där har du en parkering på din vänstra sida. Läs nedanstående information om parkering.

Från Varberg: Kör E6 norrut mot Göteborg. Kör av E6 vid trafikplats Kungsbacka syd (Onsala/Kungsbacka), avfartsnummer **59**. Tag därefter vänster mot Gottskär, kör ca 10 kilometer och följ skyltningen mot Gottskär. Väl framme i Gottskär fortsätter ni till Hamnplanen, där har du en parkering på din vänstra sida. Läs nedanstående information om parkering.

Observera att hamnparkeringen i Gottskär är avgiftsbelagd och att parkeringsautomaten endast fungerar med mynt. Avgiften är 20 kr/dygn eller 5 kr/timma

