



KAJAK-roning

Horsens Kajakklub afholder Dags Kursus.

Hvis du gerne vil snuse til kajaksporten på en hurtig måde under betryggende forhold, har du nu muligheden for at deltage i vort kajak-dagskursus, som i 2011 udbydes på følgende dato:

Lørdag den 20. August 2011

Kl. 9.00 – 15.00 i Horsens Kajakklub, Langelinie 18

Kursusindhold:

- Gennemgang af de forskellige kajaktyper, pagajer og påklædning. Hvad er forskellen, hvilke fordele/ ulemper er der.
- Gennemgang af sikkerhed. Hvordan kan man hjælpe andre, hvad bør man gøre når man falder i, hvor langt inde bør man ro mm.
- Opvarmning
- Kort tur på vandet. Der roes tæt under land
- Gennemgang på land i måder at redde sig selv og andre på.
- Middagspause (kaffe og sandwich), med mulighed for omklædning
- Længere tur på vandet, hvor vi finpudser detaljer for sikkerheden
- Afslutning, evaluering og uddeling af kursusbeviser

Vore instruktører er uddannede indenfor Dansk Kano og Kajakforbund og kursus indhold efterlever de europæiske krav for Euro Paddle Pass – EPP1.

Kurset giver ikke medlemskab af Horsens Kajakklub.

Vigtige ting at huske:

Rotøj (løbetøj og lignende er udmærket som rotøj) 2 sæt og masser af gåpåmod.
Du skal kunne svømme minimum 300 meter for at være med.

Klubben stiller kajak, pagaj og svømmevest til rådighed.

Prisen for ovenstående er 800,-. Bindende tilmelding skal ske til mail@horsens-kajakklub.dk eller hkk.traenings.udvalg@gmail.com, betaling vil ske efter aftale.

Med venlig hilsen

Horsens Kajakklubs Træningsudvalg
www.horsens-kajakklub.dk



