

Surfski begynderkursus – maj/juni 2024

Kære kommende kajakroer

Nu er det lige om lidt, at dit surfski-kajakkursus starter, og vi glæder os til at få lov at undervise dig og vise dig nogle af kajakkens mange muligheder. Vi har prøvet at samle nogle informationer om dit kommende kursus. Du skal møde op ved vores klubhus på Strandpromenaden 10A, hvor der også er omklædningsmulighed. Det er muligt at møde ind i klubben ½ time før kurset.

Program og mødetider

Mødetiden er det tidspunkt, hvor du skal være klar til at gå på vandet – omklædt, med det rigtige udstyr og kajak. Vi hjælper dig selvfølgelig de første gange, bare rolig.

Kursusdag 1	Lørdag 25. maj	kl. 9.30-15.30
Kursusdag 2	Søndag 26. maj	kl. 9.30-15.30
Kursusdag 3	Torsdag den 30. maj	kl. 18.00-20.30
Kursusdag 4	Tirsdag 4. juni	kl. 18.00-20.30
Kursusdag 5	Torsdag 6. juni	kl. 18.00-20.30
Kursusdag 6	Tirsdag 11. juni	kl. 18.00-20.30
Kursusdag 7	Torsdag 13. juni	kl. 18.00-20.30
Kursusdag 8	Tirsdag 18. juni	kl. 18.00-20.30
Frigivelse/hygge	Torsdag 25. juni	kl. 18.00-22.00

Der er, som udgangspunkt, mødepligt til alle kursusdage

Før vi starter – svømmeprøve, udstyr

Få dig et svømmebevis på 1000 m (henvend dig i svømmehallen og bed om et sådant bevis, du svømmer 1000 m, hvorefter de signerer beviset, som du skal aflevere til instruktørerne, når du begynder på kurset). Alternativt kan du henvende dig til livredderen på Gummistranden (Helsingør) el. en anden strand, svømme 600 m i havvand, og bede livredderen bekræfte din svømning - på et stykke papir med navn, dato og underskrift er fint.

Du vil få fornøjelsen af at bade i havet hver eneste kursusdag, så du skal som minimum skaffe/låne dig til

- ✓ Våddragt / Long John (kig fx i Harald Nyborg)
- ✓ Vådsko
- ✓ Uld, uld, uld – undertøj, langærmet bluse, sokker
- ✓ En vindtæt jakke (løbe-, regnjakke eller lignende.)
- ✓ Solbriller m. brillesnor, kasket og solcreme

Du kan låne long John i klubben, hvis du ikke har en til at starte med.

Når kurset går i gang ...

Når vi starter op, er det vigtigt, at du

- ✓ kommer til tiden
- ✓ har spist godt inden – så der er "brændstof på motoren"
- ✓ medbringer en vanddunk til at tage med i kajakken
- ✓ er varmt klædt på og har skiftetøj med
- ✓ senest ved første kursusdag gør instruktøren opmærksom på, hvis du har en sygdom, vi skal tage hensyn til (epilepsi, sukkersyge, hjerte, eller lignende)
- ✓ er indstillet på hyggeligt samvær og på at lære noget

En typisk kursusdag

- ✓ Find kajak og udstyr frem – tjek kajakken ud i rokort på klubbens PC
- ✓ Hjælp hinanden 2 og 2 med at bære kajakker ned til vandet
- ✓ Opvarmning, inden vi går på vandet
- ✓ Dagens program gennemgås
- ✓ Diverse kursusøvelser
- ✓ Når du kommer retur med kajakken, skal den skylles over og tjekkes for sand og tang – inden du lægger den på plads
- ✓ Omklædning, varmt tøj og afslutning - evaluering af dagen og hygge

Kontakt

Surfski: Lisa Kjær, tlf. 51 67 60 80, lisakjaer1@gmail.com

De bedste hilsner og på snarligt gensyn,

Instruktører og hjælpeinstruktører