

Havkajak begynderkursus – maj/juni 2025

Kære kommende kajakroer

Nu er det lige om lidt, at dit havkajakkursus starter, og vi glæder os til at få lov at undervise dig og vise dig nogle af kajakkenes 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	Tirsdag 13. maj	kl. 17.30-21.30
Kursusdag 2	Torsdag 15. maj	kl. 17.30-21.30
Kursusdag 3	Tirsdag 20. maj	kl. 17.30-21.30
Kursusdag 4	Lørdag 24. maj	kl. 09.30-14.30
Kursusdag 5	Tirsdag 27. maj	kl. 17.30-21.30
Kursusdag 6	Tirsdag 3. juni	kl. 17.30-21.30
Kursusdag 7	Torsdag 12. juni	kl. 17.30-21.30
Prøvedag/hygge	Søndag 15. juni	kl. 09.30-14.30
* Fællesroning + klubhygge med nye og nuværende medl.	Lørdag 21. juni	Tidspunkt aftales Kl. 18.00
* Prøv andre kajaktyper	Torsdag 14. aug.	kl. 18.00-20.00

* Deltagelse er helt frivillig og ikke en del af kurset, men et tilbud til alle nye roere i havkajak og surfski samt nuværende medlemmer.

Der er mødepligt til alle kursusdage

Før vi starter – svømmeprøve, udstyr

Få dig et svømmebevis på 1000 m (henvend dig i en svømmehal 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, evt. hue og handsker (evt. cykelhandsker)
- ✓ En vindtæt jakke (løbe-, regnjakke el. lign.)
- ✓ Solbriller m. brillesnor, kasket og solcreme

Måske undrer du dig over uld i en sommermåned, men vandet kan hurtigt blive koldt, når du er i det i lang tid.

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 og snacks (nødder/mørk chokolade el. lign.)
- ✓ 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, el. lign.)
- ✓ er indstillet på hyggeligt samvær og på at lære noget
- ✓ ved, at vi bestemt ikke ser skævt til dig, hvis du medbringer kage el. andet til fælles fornøjelse

En typisk kursusdag

- ✓ Find kajak og udstyr frem – tjek kajakken ud i roprotokollen
- ✓ 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

Afslutningsarrangement

Fælles afslutning for surfski og havkajak finder sted lørdag den 21. juni, hvor du også får lejlighed til at møde andre klubmedlemmer.

Ca. kl. 18.00 fællesbuffet, hvor du medbringer en ret og lidt drikkevarer til eget forbrug.

Kontakt

Har du spørgsmål til kurset, er du velkommen til at kontakte

Instruktør Lene Espersen – 27 30 90 50 – lene(a)pwt50.dk

I perioden 10/3-11/4-25 - instruktør Emil Rein - 20 73 53 01

De bedste hilsner og på snarligt gensyn,

Instruktører og hjælpeinstruktører