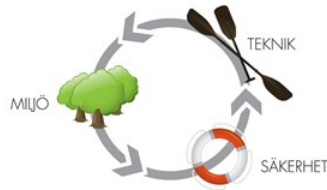


Paddelpasset EPP, Gul nivå

Heldag

Paddelpasset är framtaget i ett europeiskt samarbete för att erbjuda en gemensam, metodisk och tydlig utbildning för bättre kunskaper inom paddling på olika nivåer. Kursen fokuserar på tre områden.

- Teknik
- Säkerhet
- Miljö



Syftet på den här nivån är att deltagaren ska känna sig uppmuntrad till att vilja utvecklas, paddla mer, känna sig trygg, säker samt att ha kul på sjön.

Det vi går igenom är:

Teknik

- Lyfta, bära, lägga i kajaken i sjön.
- Olika tekniker att ta sig i och ur sin kajak.
- Paddla framåt och bakåt, effektivt.
- Stanna/stopp.
- Låga stöd.
- Sidoförflyttning.
- Svep.
- Kantning.
- Kamraträddning.



Säkerhet

- Område, karta/sjökort.
- Kajak, utrustning, kläder.
- Kommunikation.
- Erfarenhet, hälsa, vår egen och andras i gruppen.

Miljö

- Allemansrätten.
- Aktuella regler tex. Fågelskydd, naturreservat.
- Samtal om hur vi gör, när vi är ute i naturen.

I kursen ingår examination.

Vi har olika alternativ på hur kursen är upplagd i tid (dagtid, kvällstid).

Plats: Vi samlas på Ostkustenkajak center vid Kustcamp Ekön i Gryt.

Tid: 10.00-18.00.

Pris:1400 kr.

Antal deltagare: Min 4, max 8.

Erfarenhet: Simkunnig.

Boka: ostkustenkajak@telia.com

All utrustning och fika ingår.

Ni kan betala med kort eller Swish på plats.

Skulle vädret inte tillåta paddling så meddelar vi senast 2 dagar innan.

Vi är utbildade kajakinstruktörer inom Svenska Kanot Förbundet.

Välkomna till en kul dag på sjön. Christian/Lasse/Eva-Karin

Tips på hur man ska klä sig och övrig utrustning hittar ni på våran hemsida under planera din paddling <https://ostkustenkajak.se/kajak/packlista/>

Fler datum se Aktiviteter på hemsidan.