

# Vanlige spørsmål om kurs

Her har vi samlet noen av de mest stilte spørsmålene vi får om grunnkurs havpadling. Finner du ikke svar her er det bare å ringe oss på 416 02 539

## Hvor holdes kursene

Oppmøtet er i butikken vår i Eidkjosen. Praksisen er i området ved Håkøya, hvor vi kan finne egnet område uavhengig av været.

## Skal vi på havet første dagen?

Jepp!

## Hvem kan delta?

De aller aller fleste! For ungdom har vi satt nedre grense til 15 år, men er det noen som er yngre så kan vi snakke om det dersom noen eldre de kjenner også er med. Har du et handicap, lyte eller sykdom som vi bør vite om, så ta kontakt. Det samme dersom du er veldig lang eller at omfanget er stort slik at vi i fellesskap kan finne ut hva vi får til.

## Jeg har litt vannskrekk, men har veldig lyst til å prøve kajakk.

Padling er en vannsport og hodet skal under vannet ei kort stund. Vi skal ikke definere begrepet, men kan si at ingen av våre over 1000 kursdeltakere har snudd fordi de ikke klarte å ha hodet under. For mange er det tøft, men vi vet hva vi holder på med.

## Hva trenger jeg å ha med?

- Varme klær til å ha under tørrdrakten. Vi anbefaler ull, fleece eller annet som er varmt og lett å bevege seg i. Antall lag du vil ha må du avgjøre selv, men vanntemperaturen er som kjent ikke all verden her hos oss.
- Ekstra skift hvis du blir våt.
- Lue. Vi bruker neoprenhetter på kurset, men det er viktig å ha noe på hodet når vi kommer på land (temp.avhengig)
- Votter (temp.avhengig).
- Drikke, både for tørsten og kanskje en termos med varm te.
- Mat. Husk man blir sulten av å ha det artig!
- For å spare tid tar hver enkelt ansvar for sitt utstyr mellom hver kursdag. Du får en balje til å ha dette i.
- Sitte- eller liggeunderlag til bruk i pauser.

## Må man kunne/vil man lære "rulla"?

"Rulla" er en redningsteknikk og en veldig sammensatt øvelse. Du lærer ikke den, men alternative måter å komme deg opp i kajakken på.

### **Hvor/når møter jeg opp?**

For ettermiddags- og helgekurs får du beskjed om oppmøtetid. Normalt er oppmøte hos oss 1. dag kl. 17.00 i butikken vår i Eidkjosen, ca 8 km fra flyplassen. For kurs på dagtid vil du få opplyst et annet klokkeslett.

Når du kommer til Eidkjosen ser du butikken vår på andre siden av bukta. Det er 1. avkjøring til venstre, ca 200m, etter Eide Bygg. Vi holder til på sjøsida.

### **Kan jeg få Vått-Kort etter kurset?**

Ja, det kan du!

