

# Program for begynderkursus i Aarhus Havkajakklub

## Forår 2011

### **Informationsaften** **Onsdag den 30. marts, kl. 19-21**

Her bliver I introduceret til kursets forløb, klubbens liv, hjemmesiden og forum samt teoretiske og praktiske detaljer omkring kurset. Søspejdernes Hus, Marseisborg Havn.

### **Intro i svømmehal** **Søndag den 3. eller 10. april, 10 til 15**

I bliver introduceret til basale kajak-teknikker i Beder/Malling svømmehal. I skal kun af sted en gang og kan altså vælge mellem de to nævnte datoer.

### **Havtræning Uge 18 til 23/24 – mandag/onsdag/torsdag, 17:00-20:30**

I bliver inddelt på tre hold, der har hver sin ugentlige træningsaften og et fast hold instruktører. Vi træner roteknik, færdsel på vandet, sikkerhed og snakker teori de første fem gange.

På den 6. aften afholdes frigivelses-prøve.

### **Redningsøvelser i svømmehal** **Søndag den 15. maj, 10-15**

En vigtig del af kurset er redningsøvelser. I skal være gode til to slags redninger, nemlig makkerredning og selvredning. Det er vigtigt at få repeteret disse teknikker så mange gange som muligt, og derfor har vi arrangeret en ekstra dag i svømmehal til dette formål.

### **Ekstra roning** **Tirsdage 17-20 og lørdage, 14-17**

Det er et krav fra klubbens side, at I har roet 50 km, inden I bliver frigivet. Dette er svært at opnå under havtræning, da vi skal nå mange andre ting. Derfor vil vi opfordre jer til at komme til ekstra roning et par gange under kurset. Der vil være instruktører til stede til at assistere, og vi håber, I vil benytte jer af tilbuddet.

I bedes meddele til [bjarke.egeland@gmail.com](mailto:bjarke.egeland@gmail.com) vedrørende:

- Introduktion i svømmehal den 3. eller 17. april
- Havtræning mandag, onsdag eller torsdag

God fornøjelse med kurset!

Instruktørerne i Aarhus Havkajakklub