



Praktisk information til kursister i Nappedam Kajak

15. marts 2011

Kære kursist

Hvis du skal deltage på et frironingskursus så er der en række praktiske ting du skal være opmærksom på:

1. Du skal møde til tiden, og du skal være mødt frem i klubhuset og være omklædt senest på det anførte tidspunkt. Bliver du forsinket eller forhindret så giv besked på mobil.
2. Du skal i vandet hver gang for bl.a. at øve sikkerhed og redninger. Vi forsøger at tilrettelægge vandgangen så den passer bedst muligt med omklædning/varm bad.
3. Du skal gennemføre alle praktiske øvelser med svømme-/redningsvest
4. Husk håndklæde og varmt tøj.
5. Der er omklædning med mulighed for at tage varmt bad.
6. Du skal være varmt påklædt.
 - a. Vi anbefaler våddragt. På kurser i maj/juni er våddragt/tørdragt obligatorisk.
 - b. Ud over våddragt anbefaler vi at du bruger en vind og vandtæt rojakke, hvis våddragten ikke har ærmer. Til en start vil en almindelig regnjakke være ganske fin. På kurser i maj/juni er vindtæt jakke obligatorisk.
 - c. Du skal have sandaler eller vådsko/-støvler med. På kurser i maj/juni vil det være en god ide at bruge vådstøvler.
7. Hvis du bruger næseklemme eller svømmebriller, så tag disse sådan med.
8. Bruger du briller, så husk en brillesnor som kan strammes til.
9. Du skal huske lille madpakke og drikkedunk med vand. Under kurset vil der blive pause til spisning/drikke.
10. Hvis du medtager foto eller mobil, så husk at pakke det i vandtætte poser. Vi anbefaler ikke at der medtages mobil, foto el. lign. Instruktørerne har mobiler, som kan lånes hvis der skulle opstå en situation hvor der er behov.

Instruktørerne