

Momenter for Nybegynnertur-lederne:

Ditt eget sikkerhetsutstyr: Slepetau, ekstra åre, fløyte, vindsekk, førstehjelpsutstyr, reparasjonssett, ekstra mat, drikke og klær.

Sjekkliste på land:

- Nybegynnerne skriver seg på liste når de kommer m/tlf.nr.: Begrenset antall plasser (10-12?)
- Sjekk at de har **havkajakk** før de går på vannet (men du kan godta skjærgårdskajaker hvis du vet at du kan kameratredde den)
- Sjekk at de har riktig åre
- Sjekk at lukene er skikkelig på
- Spør dem om pedalene er innstilt før de entrer kajakk på vann
- Sjekk at stroppen på skjørtet er på utsiden
- Trekk kan være kjekt å ha men er ikke påkrevd (og ikke havkajakk-trekk)

På vannet før turen starter:

- Vis på kartet hvor dere skal.: Tilpass turen etter vind- og værforhold
- Lage makkerpar

Litt av hvert:

- Lær deltakerne å bære kajakkene sammen
- Skulle kajakk, redningsvest åre og tørrdrakten innvendig (bena skal vrenses) og sjekke at den henges rett på plass
- Leke litt
- Minne om pedalbruk, fremdriftstak, rotasjon og bruk av skeg
- Ved ilandstigning husk å fortelle at de KUN kan gjøre det med klubbens båter i **klubb-regi**
- Kaldere enn 10 grader i vannet er tørrdrakt påkrevd

- Etter tur er det du som leder som er ansvarlig for å se etter at alt er i orden
Husk låsing!
- Samle deltakerne på vannet før dere padler til bryggen for avslutning

”DO WHAT YOU LIKE, LIKE WHAT YOU DO!”

Sjekkliste for nybegynnerne på nybegynnerturen:

FØR tur:

- Skriv deg på listen med navn og telefon nr
- Bruk **Havkajakk**
- Valgfritt om du vil ha på trekk
- Redningsvest
- Hjelpe hverandre med kajakkene
- Skrive opp hvilken kajakk du låner

ETTER tur:

- Skulle alt utstyr: Kajakk, redningsvest og åre
- Legge på plass alt utstyr
- Hjelpe hverandre med kajakkene
- Skrive antall padlete km i distanseprotokollen du finner i klubbens inngangsparti

