

Invitasjon til rulletrening i basseng 2015/16 for alle OKKere

Vi har nå fått leie svømmehallen i Domus Atletica for øving på eskimorulle og evt andre redningsteknikker **følgende søndager** fra kl 18.30-21.00 **før jul: 15.11, 29.11, 13.12** og følgende søndager **etter jul: 10.1, 24.1, 7.2, 21.2, 6.3**

PÅMELDING, EGENANDEL OG PARSAMMENSETNING

- **Du melder deg på via OKKs hjemmeside.** Under «AKTIVITETER OG KURS» til høyre på siden finner du en påmeldingslenke til hver enkelt rulletrening fram til jul. Påmelding for søndagene i 2016 legges ut senere. Følg påmeldings- og betalingsprosedyren her. For påmelding er det førstemann til mølla som gjelder. Prisen er 150,- pr gang.
- **Når du har fått bekreftet påmeldingen eller har andre spørsmål,** er det fint om du sender en e-post til kontaktperson Petter Voss: pettervoss@yahoo.no. Oppgi her om du stiller med egen kajakk, klubbkajakk og gjerne også om du har gjort avtale med en makker.
- **På bakgrunn av påmeldingene vil jeg sette dere sammen i par** og du vil motta en mail med oversikt over påmeldte, parsammensetning osv i løpet av fredagen før treninga finner sted. Hvert par har ansvar for kajakk og transport til og fra hallen og må avtale dette innbyrdes. Kajakken må bæres ned en trapp og rundt et hjørne og kan ikke være lenger enn 5.30 m.
- **Dersom du får beskjed om at treninga er fulltegnet,** er det likevel muligheter for å bli med. Send meg da en mail med beskjed om at du ønsker å stå på venteliste.
- **Dersom du ikke kan komme, men er påmeldt** og har betalt, må du også gi beskjed slik at evt personer på venteliste får tilbud om din plass. Betaling ordner dere da innbyrdes.

KAJAKKER, SPRUTTREKK OG KAJAKKVASK

Vi operer med to personer pr. kajakk, og det er maks plass til 11 kajaker i bassenget, dvs. 22 personer. Mens en ruller, hjelper den andre til. Husk spruttrekk som er såpass stramt at det ikke ramler av ved rulling (helst neopren).

En betingelse for leie av hall er at kajakkene må være helt rene utvendig og innvendig. De må følgelig vaskes grundig før de brukes første gang. Kajakkene må også pakkes inn i plast eller i presenning for å unngå sølesprut, skitt og lort under transport. Billig dekkplast fås kjøpt i de fleste byggvarebutikker. Kajakken bør være lettrullet, dvs ikke for stor, ha lavt bakdekk og lav ryggstøtte med god mulighet for å lene seg godt bakover fra cockpit. Spruttrekk, årer, årepose og evt våtdrakt eller annet treningstøy må også være rent. Ta gjerne med årepose, dykkemaske eller svømmebriller, neseclupe og evt neoprenhette eller øreplugger. Særlig en god neseclupe er en lur investering. Det blir mulighet for hjelp og instruksjon i løpet av treninga.

Hilsen

VeltePetter (Petter Voss)

pettervoss@yahoo.no, tlf 90755191