**Grunnkurs Hav**

**Grunnkurs Hav**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hovedmål** | Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, trekk og vest. I tillegg er deltakeren kjent med enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken. |
| **Delmål** | * Løfte, bære, sjøsette og entre kajakken * Effektiv fremoverpadling * Bakoverpadling og stopp. * Sideveis forflytning av kajakken. * Lavt støttetak. * Styretak (bak). * Sving (sveipetak og styretak). * Ilandstigning. * Sikring av kajakk etter ilandstigning * Redningsteknikker * Skadeforebygging * Planlegging av enkel tur som skal gjennomføres * Generell sikkerhet og grunnleggende sjømannskap * Generelt om friluftsliv og Allemannsretten * Sporløs ferdsel |
| **Krav til deltakelse** |  |
| **Varighet** | 16 timer. |
| **Organisering** | Helgekurs eller kveldskurs avhengig av arrangør. |
| **Evaluering** | Gjennomført. |
| **Kurs-arrangør** | NPF/Klubbene/kommersielle aktører |
| **Kurslærer** | Aktivitetsledere og Veiledere. |
| **Økonomi** | Arrangør fastsetter kursavgift. |
| **Kommentar** | For å sikre en god opplevelse som gir mersmak anbefales det at kurset legges opp som en tur.  Padling er i fokus, redningsøvelser trenger ikke drilles. Teknikkene vises og læres på en skuldervennlig måte, feks. lavt støttetak.  I tillegg skal deltakerne bli kjent med verdien med å padle i en gruppe, enkle sikkerhetsrutiner og øvelser, samt hvordan effektivt manøvrere kajakken.  Veileder vurderer ut i fra lokale forhold hvor mye teori og praksis som legges inn for å nå kursets hovedmål og komme gjennom innholdet. |