**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. |