

Hej!

Välkommen till kursen Gul EPP.

Vi följer kanotförbundets kursplan som du kan läsa mer om här:

<https://www.kanot.com/Utbildning/Paddelpasset/paddelpassetniva0-5/niva1gul/>

Du behöver aldrig ha paddlat tidigare för att gå kursen. Vi startar med grunderna, men även du som paddlat tidigare kommer garanterat lära dig något nytt. För att få ett gult paddelpass måste alla moment genomföras. Du kommer som ny medlem få kvittera ut en nyckel som ger dig tillgång till klubbens lånekajaker.

PLATS: Velamsunds friluftsområde. Det finns parkering vid infarten. Följ sedan skyltarna till kajakhuset. Du/ni sätter er på trappan och väntar när ni kommer. Troligtvis ser ni instruktörerna på bryggan eller vid restaurang Långa Raden där de sitter och planerar dagen.

TID: Vi startar kl 09:00 och håller på till ca 16:00.

LUNCH: Vi gör avbrott för lunch vid 12 tiden men kommer under tiden gå igenom allemansrätt, bra saker att ha med sig, sjukvård mm. Det finns mikro i kajakhuset för de som vill värma sin mat, extra dryck och mellis är alltid bra att ha med sig. Man kan även köpa sin lunch på restaurang Långa Raden. Meny finns på deras hemsida.

OMBYTE: Evakuering och kamraträddning ingår så du kommer att bli blöt. Vi föreslår att du har med dig två ombyten. Fritidskläder, underställ och skor som får bli blöta. Du kan även vara barfota. Ta gärna med torrdräkt eller vådräkt om du har det.

KANOTHUSET: Det finns omklädningsrum och dusch. Toaletten finns vid restaurangen Långa Raden. Det finns små förvaringsskåp du kan låsa in dina värdesaker i, ta med eget lås.

INSTRUKTÖRER: Det kommer vara flera ledare på kursen och det finnas möjlighet att ställa frågor som har med paddling och BKOS aktiviteter att göra.

Tar du några speciella mediciner eller om det är något annat som är viktigt för oss att veta får du gärna prata med någon av ledarna.

Du kommer att få bra dag på vattnet och välkommen till Boo Kanot och Skidklubb!

Hälsningar från Instruktörsgruppen

/Helena Lindström