



## Paddelbodens Kurser – Kajak & SUP –

Paddelboden har kurser för alla som är intresserade. Vi erbjuder allt från nybörjarkurser till teknik- och högsjökurser.

---

### Kurs 1 – Introduktionskurs

Introduktionskursen passar dig som kanske aldrig suttit i en kajak tidigare, men du är nyfiken och vill få en bra start på ett förhoppningsvis livslångt intresse. Eller så har du kanske redan provat på paddling vid något tillfälle, har intresset men känner dig osäker på dina kunskaper och tekniker. Målet med kursen är att ge dig trygghet, kunskap och förhoppningsvis väcka eller öka ditt intresse för paddling. Du blir ingen fullfjädrad paddlare, men du får koll på de mest grundläggande teknikerna och paddlingen blir både säkrare och roligare.

#### Detta är bl.a vad vi övar på:

- Att bära, sjösätta och att stiga i- och ur kajaken
- Framåtpaddling
- Styra kajaken utan roder
- Stanna och backa kontrollerat
- Kapsejsning och hur man hjälper någon som kapsejsat (innebär ett dopp)

Du får grundläggande kunskap om kajaken och övrig utrustning och vi tittar också på kajakens konstruktion och vad man bör tänka på när man packar sin kajak. Allt detta för att du efter avslutad kurs, säkert ska kunna hyra en kajak och tillsammans med andra ge dig ut på kortare turer.

- **Plats:** Lervik / Mariehamn
  - **Förkunskap** Simkunnig
  - **Tid:** 4 timmar
  - **Pris:** 90€ (minimiantal för kurs 2pers)
-

## Kurs 2 – Paddelteknik

Vår kurs Paddelteknik, vänder sig till dig som har gått vår introduktionskurs, eller har motsvarande erfarenhet och nu vill få ut mera av din paddling. Under kursen kommer du att jobba med din paddelteknik för att göra din paddling både roligare och mindre ansträngande. Vi jobbar med och analyserar de mest grundläggande teknikerna som framåtpaddling, att stanna och bakåtpaddling med kontroll. Du kommer också att få öva på att kanta din kajak, sidoförflyttning och att hålla och återfå balansen med hjälp av olika stödtekniker. Som under alla våra kurser, kommer du också att få öva på räddningar.

**Detta är bl.a. vad vi övar på:**

- framåt- och bakåtpaddling på ett effektivt sätt
- stöd- och manövreringstekniker med kantning, kontring och akterliga styrtag
- kapsejsning och hur man räddar någon som kapsejsat
- ensamräddning med flottör

Under kursens gång kommer vi också att beröra ämnen som sjövätt, paddelsäkerhet, navigering/ruttval och utrustning. Allt detta för att du efter avslutad kurs säkert ska kunna planera och genomföra dina turer.

- **Plats:** Lervik / Mariehamn
  - **Förkunskap:** Motsvarande introduktionskursen
  - **Tid:** 7 timmar (kl 10–17)
  - **Pris:** 130€/pers (minimum antal för kurs 2pers)
- 

## Kurs 3 – Säkerhet

Vår kurs Säkerhet, vänder sig till dig som har kunskaper motsvarande Paddelteknik och vill ta paddlingen ett steg vidare. Kanske handlar det om att börja göra längre turer, förlänga säsongen eller bara att känna dig säkrare i kajaken. Med en bättre kunskap om hur du löser olika situationer och problem blir paddlingen både roligare och säkrare. Vi tränar på olika typer av kamraträddningar, självräddningar och bogsering samtidigt som vi tittar på vad som funkar bäst i olika situationer. Vi går igenom ruttplanering och användningen av en säkerhetsplan samt tittar på och använder olika typer av säkerhetsutrustning.

**Detta är bl.a. vad vi övar på:**

- Olika typer av kamraträddning
- Självräddning
- Olika sätt att bogsera

- **Plats:** Lervik / Mariehamn
  - **Förkunskap:** motsvarande Paddelteknik + erfarenhet av egna turer
  - **Tid:** 7 timmar (kl 10–17)
  - **Pris:** 130€/pers (minimum antal för kursen är 2 personer)
- 

## Specialkurser

### Rollkurs

Att kunna rolla är inte nödvändigt i vanligt slät vatten. Vill man däremot utveckla sin paddelteknik underlättar det enormt mycket att behärska rollen. Dessutom är det avkopplande och mycket roligt. En viss paddelvana rekommenderas men även oerfarna kajakpaddlare kan lära sig.

Alternativ 1: Bassängträning

- **Bassängträning:** Mariebad alt. Godby
- **Pris:** 60€/person

Alternativ 2: Utomhus

- **Plats:** Lervik
- **Pris:** 50€/person

### Privat rollkurs

- 50€/ timme. Vid kurs för flera personer betalar deltagare två till sex 20€ pers/timme

### Nattpaddling 4 timmar

- 100€/pers

### Högsjökurser 6 timmar

- 130€/pers
- 

## SUP – introduktion

Våran SUP-introduktion vänder sig i första hand till dig som aldrig provat, eller kanske stått på brädan endast ett få tal gånger. Vi övar på att ställa sig upp och stå steg för steg. Även framåt paddlings teknik samt att vända brädan. Efter instrueringen, kan den som vill självständigt paddla i viken, då det fortfarande finns möjlighet att ställa frågor.

**Plats:** Paddelboden, Lervik

**Pris:** 40 €/person

**Varaktighet:** 2 h varav första timmen är med instruktör

**Tid:**09:00–11:00

**ingår:**2 h SUP hyra 1 h instruktör och vådräkt

**Antal deltagare:** 2 –10 personer