



Informationen „Einsteigerkurs Kajak“

Ablauf:

Kursdauer	Inhalte*	Anmerkungen
Tag 1: 4 Stunden inkl. Pausen	Materialkunde, Bekleidung und Ausrüstung, umweltverträgliches Verhalten, Ein- und Ausstieg, Paddeltechnik I	Treffpunkt am Bootshaus, und nach der Einführung gemeinsame Fahrt (PKW oder Fahrrad) auf die rechte Rheinseite
Tag 2 4 Stunden inkl. Pausen	Wiederholung, Paddeltechnik II, Revierkunde Rhein, Verhalten bei Kenterung	Treffpunkt rechtsrheinisch, gemeinsamer Abschluss am Bootshaus
Tag 3 4 Stunden inkl. Pausen	Abschlussfahrt	Treffpunkt am Bootshaus, Aufladen und Fahrt zur Einsetzstelle

*Die Aufteilung der Kursinhalte stellt ein Ideal dar. Wir behalten uns vor, Kursinhalte situationsabhängig anzupassen oder zu tauschen.

Mitzubringen sind mindestens:

- wetterangepasste, angenehm sitzende (Sport-) Kleidung
- Turnschuhe, die nass werden dürfen (alternativ Bootsschuhe, Neoprenschuhe o. ä.)
- Ausreichend Trinken (mind. 2 Liter pro Person) und Essen für den Kurszeitraum
- Kopfbedeckung (Base-Cap, Hut o. ä.)
- Sonnencreme
- Handtuch
- Wechselkleidung

Auch ganz ohne Regen wird es nass. Bitte stellt Euch also darauf ein, mehrfach in direkten Kontakt mit Wasser zu kommen und sorgt für ausreichend warme Ersatzkleidung, insbesondere für Kinder. Wir empfehlen außerdem wasserdichte Packsäcke, Taschen o. ä., um darin die Wechselkleidung trocken aufbewahren zu können (für den Anfang eignen sich aber auch Mülltüten)

Weitere Hinweise:

Paddelsport findet draußen bei fast jeder Witterung statt. Es ist möglich, dass der verantwortliche Trainer den Kurs aus Sicherheitsgründen kurzfristig vorher absagen oder mittendrin abbrechen muss, wenn z. B. ein Gewitter aufzieht. Für einen auf diese Weise unterbrochenen Kurse suchen wir gerne Ersatztermine.

Schlechtes Wetter ist zwar blöd, aber kein Grund für eine Absage unsererseits. Teilnehmer, die z. B. bei Regen lieber zuhause bleiben, haben weder Anspruch auf einen Ersatztermin, noch auf Erstattung der Kursgebühren.