



Informationen „Einsteigerkurs Kajak“

Ablauf:

Kursdauer	Inhalte*	Wann und wo?
Tag 1: 3 Stunden	Materialkunde, Bekleidung und Ausrüstung, Einstellen und Aufladen der Boote	Beginn: 18 Uhr Bootshaus (Hofstr. 3, 53175 Bonn)
Tag 2: 6 Stunden	umweltverträgliches Verhalten, Ein- und Ausstieg, Paddeltechnik, Revierkunde Rhein, Verhalten bei Kenterung	Beginn: 10 Uhr rechtsrheinisch, 150m stromaufwärts vom Fähranleger Niederdollendorf gemeinsamer Abschluss am Bootshaus
Tag 3: 4 Stunden	Abschlussfahrt	Beginn: 9 Uhr Bootshaus, Aufladen und Fahrt zur Einsatzstelle, Kursende ca. 14 Uhr

*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
- Sonnenschutz: Base-Cap, Hut o. ä., Sonnencreme
- Handtuch
- Wechselkleidung

Weitere Hinweise:

- Mindestalter bei Kursbeginn: 14 Jahre
- 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. Wir empfehlen außerdem wasserdichte Packsäcke, Taschen o. ä., um darin die Wechselkleidung trocken aufbewahren zu können (für den Anfang eignen sich aber auch Mülltüten).
- 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.