



Informasjon til deg som skal på grunnkurs

Det kan være lurt allerede nå å ta en kikk på anbefalt utstyr til kurset. Ta kontakt hvis dere har spørsmål. Medlemmer i Jæren kajakklubb får rabatt hos Ut i naturen i Stavanger, og dere som har betalt kursavgift er allerede medlemmer.

Et godt tips er å vente med å kjøpe kajak til du har padlet forskjellige typer kajaker, og utviklet deg litt som padler.

Dette trenger dere ta med dere av utstyr til padlinga:

- Bekledning er viktig når du skal padle. Hel tørrdrakt anbefales! Det er det tryggeste og mest behagelige plagget når du havner i vannet, og det kan brukes året rundt. Ulempene med tørrdrakt, er at den er dyr og den puster ikke noe særlig. Det merker en godt hvis en skal trene. Andrevalget er en god våtdrakt. Tredjevalget er ullklær med en pustende regnjakke på overkroppen. Hovedregelen for bekledning er at vi skal kle oss etter vanntemperaturen og ikke temperaturen i lufta. Padlejakke og long-john (våtdrakt uten armer) er godt å trene og padle på tur i, da må du ha så mye erfaring at du kan vite sikkert at det ikke blir mye bading – i alle fall hvis du har en tynn long-john.
 - For de som velger tørrdrakt, er det lurt å ha ullundertøy under tørrdrakten. Ha en ekstra stillongs og en tynn ull- eller fleecegenser tilgjengelig hvis du blir kald (spesielt vinter og tidlig vår). Blir du for varm, kan du bare ta en dukkert. Da har du det fint til og med på en varm sommerdag.
 - Våtdrakter er av ulik tykkelse. Fra mai til september vil det være nok med 3-5 mm tykk drakt, men noen fryser lettere enn andre. Er du blant dem som fryser, kan det være du blir kald i 3 mm. Til bading er en våtdrakt med armer det beste. Til padling fungerer det best med en våtdrakt uten armer i kombinasjon med en padlejakke.
 - Hvis du går for ullundertøy, må du ha med flere skift. Du må ha ett sett som du bader i, ett sett som du padler i, og ett sett som er tørt i tilfelle du velter. Over undertøyet bør du ha en treningsbukse (sykkelbukse er fint), tynn fleece- eller ullgenser og en allværsjakke. Du må ha et helt sett med skift i tilfelle ufrivillig velt. Av erfaring vil de fleste som velger denne løsningen se etter en våtdrakt eller tørrdrakt til kursdag nummer to, fordi de som regel blir kalde. Dette alternativet anbefales ikke med mindre det er veldig godt og varmt i været, og du er varmblodig.

- Dersom vi har en nydelig og varm sommerdag under kurset, kan en redusere på kravene til bekledning, men husk at det er kaldt å være våt. Regn og vind har mye å si for opplevd temperatur!
- 2 par ullsokker - ett til å ha på deg.
- Sko. Det finnes egne padlesko, men en klarer seg uten. Vær obs på at sko med snøringer kan være skumle hvis trådene henger løst. Det kan være farlig å bli hengende fast med føttene hvis du går rundt.
- Alle må ha med et ekstra fullt skift med nok tøy til at en kan holde varmen i det været vi møter. Dette skal ligge i kajakken. Pakk det mest mulig vanntett. Det finnes vanntette poser en kan få kjøpt. Det fungerer å snøre sammen en søppelsekk eller to rundt klærne også. Lukene i kajakkene er ikke alltid helt tette, så derfor må vi pakke vanntett.
- Ei lue og en god jakke som kan tas på ved behov. Har du langt hår, kan det være godt med ei badehette for å slippe å sitte med vått hår i løpet av dagen. Vurder selv.
- Det kan være godt med et håndkle til å skifte med.
- Hansker er viktig når det er kaldt. De finnes i ulike tykkelser. I perioden oktober til april anbefales tykke neoprenhansker. Om sommeren klarer en seg uten. Et veldig godt alternativ til hansker er muffler, men disse virker dårlig hvis du havner i vannet om vinteren. Det er varmest å padle med muffler. Fingrene varmer hverandre opp da, i motsetning til hansker.
- Ta med niste og drikke til to måltider. Det blir bading, og da kan vi bli kalde. Varm drikke hjelper veldig med å få opp varmen i pausen.
- Redningsvest, spruttrekk, pumpe og årepose (dette kan lånes gratis av klubben)
- Åre og kajakk - hvis du ikke har registrert at du skal låne av klubben (dette er gratis å låne av klubben).
- Lys – dersom det er fare for at det blir mørkt under kurset.
- De som er avhengige av briller må bruke brillesnor som sitter godt. Fest brillesnora til redningsvesten eller noe annet slik at den ikke henger løst.
- Fra april til september er det lurt med solkrem, leppepomade med solfaktor, caps og solbriller hvis du er på sjøen i sol. Solbriller er alltid lurt hvis sola skinner. Refleksjonen i sjøen gjør at det blir mye lys!
- Det er alltid lurt å ha med seg en mobiltelefon når du skal på tur i kajakk, men det er fort gjort å ta knekken på mobilen! Sjekk at mobilen din ikke bare er vanntett, men at den også tåler saltvann. Vanntette poser som selges til mobiler er ikke alltid helt tette. Ikke stol blindt på disse. Til kursdagene er ikke det så viktig å ha med mobil, for kursleder har mobil.
- Superundertøy varmer ikke når det er vått. Ull er best.
- Det er praktisk med en balje i bilen til å ha det våte utstyret i når du skal ta det med deg hjem.

Oppmøte for kurset er på Gunnarsberget (<https://kart.gulesider.no/m/egAof>) kl. 09.00, så lenge dere ikke får en annen beskjed.

Ta kontakt med kursleder dersom dere har spørsmål. Ta deg god tid til pakking og forberedelser! Det er lett å glemme noe dersom en stresser!