

Paddling med skolbarn – Rävsten



Att lära sig paddla havskajak är mycket populärt bland både stora som små. Och brukar därför sluta med ett stort leende på läpparna.

Det är både nyttig motion och bra träning för motoriken, vilket gynnar barnen särskilt, dessutom är det väldigt kul.

Innan paddlingen, så börjar jag med en lättare instruktion. Där går jag igenom hur man betar sig i en kajak, hur man håller i paddeln och hur man gör för att paddla framåt, svänga och backa. Dessutom visar jag även hur man går i och ur en kajak från en brygga, samt går igenom de viktigaste bitarna när det gäller säkerheten vid paddling.

Kajakerna som används är utrustade med roder, som man enkelt styr med fötterna. Innan det är dags för paddling hjälper jag varje barn med inställningen för pedalerna och sittställningen. Sedan är det dags att börja paddla.

Alla som paddlar ska bära flytväst och vara simkunniga, för övrigt behöver man inte ens ha sett en kajak innan. Att paddla kajak är nämligen mycket lättare och säkrare än vad somliga tror. Finns önskemål så kan även en förälder eller lärare följa med under paddelturen.

Upplägg & priser

Prova på paddling i hamnbassängen: ca 1h/grupp <8st/grupp >16 elever/tillfälle 60 kr/elev
(Lämpligast för till de yngre barnen - Låg-/mellanstadiet)

Kortare tur med ledare + fikapaus: ca 1,5h/g <8st/grupp >16 elever/tillfälle 80 kr/elev
(Lagom för mellan-/högstadiet/elev)

Längre tur med ledare: ca 2,5h/g <8st/grupp >16 elever/tillfälle 100 kr/elev
(För de lite äldre eleverna – Högstadiet/Gymnasiet)

Ovanstående tider och priser inkluderar kajaker, en lättare instruktion, inställning av kajaker, paddling, ev. fika och städning av kajakerna.

Jag rekommenderar att varje elev har på sig kläder efter väder, gärna ett ombyte med sig för säkerhets skull, samt har en vattenflaska och kanske någon frukt eller liknande med sig under turen.

Kontakta mig gärna om du har några frågor eller funderingar.

Hjärtligt Välkommen!

Önskar

Alexander Lindgren, Gräsö Kanotcentral

www.grasokanot.nu

0173-360 03

