



Rogaland Aktiv AS er et selskap som tilbyr unike opplevelser i friluft. Vi tilbyr små og store eventyr for grupper. Vår spesialitet er guidede turer, våte eventyr i kajakk og spesialoppdrag for næringslivet. Fra vår base på Kalvøyparken arrangerer vi Mesterens Mester eventer for de som ønsker å bryne seg mot hverandre.

INTROKURS HAV I MØLLEBUKTA

Kjære deltaker, velkommen på kajakk-kurs i regi av Rogaland Aktiv AS. Som eneste aktør arrangerer vi Introkurs hav sentralt i Stavanger, nærmere bestemt Hafrsfjord.

Dette er vår 3 kurs-sesong i denne spennende fjorden som byr på så mange utfordringer av ulike slag. Det som er mest spennende i år er den utfordringen vi har med Covid- 19. Rogaland Aktiv as har måtte revidere HMS prosedyrer og iverksette ekstra HMS tiltak for å imøtekomme de krav myndighetene setter, men også for at du som deltaker skal føle deg trygg på at vi ikke er smittebærende.

Covid-19 HMS på kajakk-kurs

Årer, sete, redningsvest blir etter hvert kurs grundig rengjort og lagt i karantene. Brukes det hansker, vaskes disse i vaskemaskin, lett program. Det finnes desinfiseringsmiddel på basen. Ved endt kurs, vil dere få instruksjoner hvor dere skal legge utstyret.

Oppmøte- tid og sted

«Basen» vår er en stor grå container 200 meter fra selve Møllebukta. Du kan parkere på selve P-plassen ved Is Paradis, eller på grusplassen ved krysset til Madla-leiren. Og selvsagt, du kan sykle.

Vi starter alle våre kurs 18.00. Ta gjerne med noe å spise og noe varmt å drikke, så kan dere innta et lett måltid samtidig som vi har litt teori.

Kort om kurset.

Kurset varer i ca 3 timer og kvalifiserer til det første trinnet på Vått kort stigen til Norges Padleforbund. Dersom dere senere velger å melde dere på neste trinn, Grunnkurs hav, vil dere på dette kurset få et plastkort med oblat som bekrefter at dere har fullført og bestått Grunnkurs hav. I tillegg vil dere bli registrert i Norges Padleforbund. De fleste klubber og utleiere av kajaker krever at du som leietaker innehar dette beviset.

Ta med:

- En liten stol (camping) til å sitte på under teoridelen
- Drikkeflaske, vann
- Solbriller, solkrem
- Bag til å opp bevare personlige eiendeler i.

Telefon: 917 18 157

Mail: post@rogalandaktiv.no

Kajakk- velt

Å komme seg ut av en kajakk etter å ha veltet er et øvelse-moment i kurset. Vi har i år bestemt at alle våre deltakere får tørrdrakt under våre kurs. Dette fordi en sen og kald vår, med dertil kald temp i vannet. Men en tørrdrakt er ikke nødvendigvis helt tørr, dere vil bli våte. Ta derfor med skift.

Som egnede klær under tørrdrakten anbefaler vi ull-stilongs og langermet ulltrøye UTEN HALS. Ta med skift til etter kurset.

Hovedmålsettingen med kurset er at deltakeren motiveres til å fortsette med padling. Helt enkel manøvrering av kajakken er i fokus.

Selvsagt stiller vi med flott vær, opphold og 20 grader i sjøen. Vi gleder oss til å ha deg på kurs og håper og tror vi kan tilføre deg noe kajakk-glede.

Gleder meg til en flott kurskveld.

Kjell Strand



Telefon: 917 18 157

Mail: post@rogalandaktiv.no