

Få inspirasjon og nye krefter i Helgelands skjærgård

## Introduksjonskurs i havpadling (3 t.)

Vi holder introduksjonskurs hav etter avtale. Som profesjonell leverandør, og som samarbeidspartner med Norges Padleforbund gir vi deg et våttkort i havpadling etter fullført introkurs.



### Sted, dato og tidsramme:

Tømmervika (min. 2 deltakere), og andre steder på Helgelandskysten (min. 4 deltakere) etter avtale.

### Mål:

Deltakeren introduseres til kajakken og utstyret. Etter endt kurs har deltakeren gjennom enkel praktisk øvelse lært å bruke kajakk, åre, spruttrekk, vest og tørrdrakt. Kurset skal motivere for videre opplæring i padling.



Pris i Tømmervika og på Helgelandskysten, NOK 1200 pr. person

Alle våre kurs er inkl. full utstyrspakke med tørrdrakt. Kurset har fokus på grunnleggende padle- og redningsteknikk, dvs. padle framover, bakover og manøvrere kajakken. En god kameratredning gir deg og din turkamerat trygghet og mestring i vannet gjennom naturlige og ufarlige øvelser. Litt generelt om sikkerhetsopplæring, og noe om turplanlegging tilpasset våre breddegrader.



### Kurse im Kajakpaddeln

inkl. Ausrüstung, Sicherheitstraining,  
Zertifikat des norwegischen Paddelverbandes

Mitternachtspaddeln und Tourpaddeln mit Guide



### Courses in kayakpaddling

incl. equipment, rescue-training, Seakayak-  
certificate from Norwegian Paddle Association.

Midnightspaddling and tourpaddling with guide

Kurs i havpadling - kystkulturreiser - reiselivspakker bedrifter og private - fotballgolf - forhandler/butikk - utleie



Ove E. Tømmervik  
Tømmervikveien 32,  
8860 Tjøtta  
Tlf.: +47 951 31 445  
post@helgelandguide.no