

Bassengtrening 8. des

Dato/Tid

Dato(er) - 08.12.2018

15:00 - 17:00

Sted

[Langhus bad](#)

Beskrivelse

Vi har bassengtreninger lørdag 8. desember kl. 15-17 i Langhus bad. Det blir egentrening; du øver på selvvalgte øvelser og spør andre om hjelp når du trenger det. Vi hjelper hverandre med redningsteknikker, rulla, osv.

Klubben stiller med livredder og hallansvarlig.

Hvis du vil låne klubbens kajaker må du bestille her. Hvis du trenger hjelp med transport av klubbens kajak send melding til hallansvarlig. Gi beskjed til hallansvarlig hvis du vil låne vest, åre eller spruttrekk av klubben.

Hvis du vil bruke din egen kajak må den være rengjort GRUNDIG både ut- og innvendig. Husk at redningsvest og spruttrekk også skal være rengjort.

Ta gjerne med lange shorts, langermet trøye, svømmebriller/dykkermaske – da blir flere av øvelsene enklere og behageligere.

Vennligst fyll ut i avkryssingsboksen om du tar med egen kajak (så vi slipper å ta med flere kajaker enn vi trenger).

Spørsmål rettes til [post\(at\)drobakkajak.no](mailto:post(at)drobakkajak.no)

Ansvarlig: Aase Richter, tlf. 905 29 326, aas-m-ri@online.no

NB! Tilbudet er kún for medlemmer i Drøbak kajakklubb

Det er 12 plasser totalt. 12 er reservert og 0 plasser er ledig. 0 avventer godkjenning.

Påmelding

Dette arrangementet er fulltegnet.