

Bassengtrening lørdag 16. februar

Dato/Tid

Dato(er) - 16.02.2019 - 20.02.2019
15:00 - 17:00

Sted

[Langhus bad](#)

Beskrivelse

Vi har bassengtrening lørdag 16. februar 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.

Vi har for tiden litt utfordringer med kajaktransport og kan ikke lengre tilby å ta med kajaker til alle. Om du ønsker å bruke en av klubbens kajaker reserveres den derfor her <http://drobakkajak.no/reserver-kajak/> og transporteres fortrinnsvis selv. Om du trenger hjelp med transport av klubbens kajak send melding til hallansvarlig. Om du angir på påmeldingen at låner kajak av klubben tar vi med vest, åre og spruttrekk.

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.

Spørsmål rettes til ansvarlig for treningen: Koert Struijk, tlf. 920 25 514, koert.struijk (at) gmail.com

NB! Tilbudet er kun for medlemmer i Drøbak Kajakklubb

Det er 11 plasser totalt. 10 er reservert og 1 plasser er ledig. 0 avventer godkjenning.

Påmelding

Bestilling er stengt for dette arrangementet.