

Bassengtrening lørdag 23. oktober

Vi har bassengtrening lørdag 23. oktober kl. 16-18 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 litt utfordringer med kajaktransport, og kan ikke lengre tilby å ta med kajaker. 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.

Hvis du vil låne vest, åre og/eller spruttrekk skriv dette i kommentarfeltet, evt. sende mail til hallansvarlig.

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: Richard Meadow [richard\(a\)drobakkajak.no](mailto:richard(a)drobakkajak.no)

NB! Tilbudet er kun for medlemmer i Drøbak Kajakklubb