

Seiersten ungdomsskole - kajakklek

Drøbak kajakklubb arrangerer kajakklek for Seiersten ungdomsskole. Meld deg på Ung 1 – om du deltar på første gruppe (830-1130) eller ung 2 om du deltar på gruppen etter lønsj (1200-1500). Det er plass til 10 elever og 1 lærer på hver gruppe. Her er en liste over det du bør ha med deg til padling:

- Vann og/eller annen drikke i en flaske som eventuelt kan festes på kajakken (evt. drikkebag med slange). Termos med varm drikke.
- Niste til lunsj og energirike snacks.
- Tørr- eller våtdrakt (det blir en del øving i vannet), eventuelt klær som kan bli våte og ull undertøy.
- Padlejakke eller vindjakke som gir god bevegelse
- Fottøy som tåler vann uten skolisser. Badesko eller andre våtsko er bra. Viktig at du kan trække på steiner og lignende i vannet uten å skade deg.
- Badehåndkle
- Hansker (f.eks. seilings- eller sykkelhansker) hvis du har lett for å få vannblemmer.
- Skyggelue eller solhatt, solbriller med snor, solfaktor.
- Jakke/genser som er lett å pakke (for bruk på land).
- Sitteunderlag (for bruk på land).
- Klær å ha på etter padling.
- Kajakkaktivitet blir lagt opp som turer, du må derfor ha med matpakke og drikke (drikkeflaske og termos)
- Utstyret må pakkes i vanntette poser, ikke for store da de skal ned i små luker i kajakkene. Sjøppesekker kan brukes så lenge de er tette.
- Vi følger nasjonale og lokale råd for smittevern: Hold deg hjemme om du har luftveissymptomer, ha god hygiene og hold minimum 1 meters avstand til ikke-husstandsmedlemmer.

Ansvarlig: [Tanja.auren\(a\)gmail.com](mailto:Tanja.auren(a)gmail.com)