

## Kanu Einsteigerkurs Seekajak für Neueinsteiger

### **Inhalte und Kursziel:**

Einführung und Kennenlernen Typ HTP (Plastik) Seekajak; Umgang mit dem Material, Einstellen der Boote, Ein- und Aussteigen, Grundtechniken des Paddelns, Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen. Verhalten bei Kenterung und Umgang mit einer Spritzdecke. Die Teilnehmer können nach dem Kurs selbstständig mit einem HTP Seekajak auf den See gehen, witterungsspezifische Situationen erkennen und falls notwendig Hilfe bei Kenterung leisten. Sie kennen Abläufe im Verein und können Mitglied werden.

### **Anmeldung:**

via Link auf [www.kcrj.ch](http://www.kcrj.ch) Bei weiteren Fragen und Problemen beim Anmelden per Mail an Lukas Widmer ([info@kcrj.ch](mailto:info@kcrj.ch)). Bei den Anfängerkursen wird eine Warteliste geführt. Die Anmeldung ist erst definitiv nach Bezahlung der Kurskosten!

### **Voraussetzungen:**

Gute Schwimmkenntnisse; keine Angst vor Wasser; keine gesundheitlichen Probleme

### **Mitbringen:**

Bequeme, dem Wetter und der Temperatur angepasste Kleidung, ev. Badezeug, Duschzeug und Bügelschloss für Wertsachenkästchen.

### **Kosten:**

CHF 150.-, dabei inbegriffen ist sämtliches Material wie Boote, Paddel und Schwimmweste, Kursleitung, Garderobe. Bei Clubbeitritt nach dem Kurs kostet der Clubbeitrag für das Restjahr noch CHF 250.-.

### **Versicherung:**

**Bitte beachten:** Versicherung ist Sache der Teilnehmenden!

### **Teilnehmende:**

Minimal 5, Maximal 8 erwachsene Teilnehmende pro Kurs.

### **Treffpunkt:**

Wir treffen uns jeweils vor dem Wassersportzentrum in Rapperswil. 5 Minuten zu Fuss vom Bhf. Rapperswil, Veloständer direkt beim Wassersportzentrum, Autoparkplätze beim Kinderzoo/Eisstadion. Das Wassersportzentrum befindet sich zwischen dem Fussballplatz und dem See, gleich hinter dem Eisstadion „St. Galler Kantonalbank Arena“.

### **Schlechtes Wetter?**

Wir gehen auch bei Regen aufs Wasser. Bei einem angekündigten Sturm allerdings fällt der Kursabend aus, in diesem Fall kommt bei den Anfängerkursen das Reservedatum zum Zug. Die Leiter informieren jeweils rechtzeitig über eine allfällige Absage.

### **Termine:**

Kurs 1:	Montag, 18.45 - 20.30 Uhr; 17.05./31.05./07.06./(14.06.)	Leiter: Bettina und Heinrich
Kurs 2:	Dienstag, 18.45 - 20.30 Uhr; 18.05./25.05./01.06./(08.06.)	Leiter: Linda und Helen
Kurs 3:	Donnerstag, 18.45 - 20.30 Uhr; 27.05./03.06./10.06./(17.06.)	Leiter: Jan und Carolien
Kurs 4:	Freitag, 09.15 - 11.00 Uhr; 28.05./04.06./11.06./(18.06.)	Leiter: Matthias und Sascha

### **Infoveranstaltung Clubeintritt (obligatorisch bei Eintritt in den KCRJ):**

Jedes Neumitglied wird anlässlich eines Willkommens-Apéro über die Abläufe, das Clubleben, Struktur etc. des KCRJ informiert. Ebenso werden nach Abgabe der Eintrittsunterlagen auch die Clubhausschlüssel abgegeben. Weiter dient dieser Abend auch dem Kennenlernen untereinander. Der KCRJ offeriert einen kleinen Apero für alle Teilnehmer. Der Apéro findet am 30. Juni 2021, von 19.00 bis 20.30 Uhr statt.