

FESTIVALPROGRAM - BØLGEFESTIVALEN 2018

Fra 12. til 14. oktober i Gurvika ved Nevlunghavn



Eian Fritid har gleden av å ønske alle tur- og havpadleentusiaster velkomne til Bølgefestivalen 2018. Dette er en festival for entusiastene. Vi har satt sammen et spennende program med brottkurs, surfekurs, bølgekurs, rullekurs, workshops og turer. Vi legger opp til å ha tilbud for alle entusiastnivåer og har fått med oss erfarne instruktører med høy kompetanse. Foretrekker du å padle eller trene sammen med dine padlekamerater vil det være muligheter til det. Og vi har bestilt bølger til festivalen i år også!

NB ! Husk å melde deg på kurs og workshops på Eian Fritid sin nettside; www.eian.no

Der det er ledige plasser kan du melde deg på en aktivitet og betale med Vipps når du kommer på festivalen. Vi anbefaler imidlertid at du bestiller plass på dine prioriterte aktiviteter før du kommer. For kursene vil det være en deltakeravgift, mens workshops og turer inngår i festivalpasset.

Et sosialt høydepunkt under festivalen blir foredraget lørdag kveld. Vi får besøk av Erling Vaagnes og Stein Kynø som viser bilder og forteller fra sin fantastiske Russland – Skandinavia Ekspedisjon 2018. Det er bare å glede seg!

I denne pakken finner du informasjon om og programmet for Bølgefestivalen 2018.

Side 1	Ankomst / Registrering / Åpning
Side 2	Praktiske opplysninger / Bestilling av overnatting
Side 3	Kart over festivalområdet
Side 4 og 5	Overnattingsalternativer Gurvika og Oddane Sand Camping
Side 6	Programmet for festivalen
Side 7 til 21	Beskrivelse av aktivitetene (A-Q)
Side 22 til 23	Sikkerhet under festivalen / HMS / Risikovurdering

Fredag 12. oktober - Ankomst og registrering

Ankomst og registrering skjer fra klokken 1500. Det er en fordel om du har skrevet ned navn, mobilnummer og epost, slik at registreringen går så hurtig og smidig som mulig. Ved ankomst vil du få utdelt festivalpasset ditt og bli anvist plass for overnatting og parkering. Nøkler til alle hytter, for Gurvika og Oddane Sand leveres ut ved registreringen.

Åpning av festivalen

Bølgegrillene er varme fra klokken 1900. Fredagskvelden er satt av til sosialt samvær i festivalteltet.

Eian Fritid

Vi «flytter» under festivalen butikken vår til Nevlunghavn. Her finner du padleutstyr og kajaker fra Valley, NorthShore, Norse og Dagger. Du kan også møte representanter fra leverandørene.

Praktiske opplysninger / Bestilling av overnatting

Om Nevlunghavn

For dem som ikke har vært på bølgefestivalen tidligere, Nevlunghavn ligger lengst vest i Vestfold og har en fantastisk skjærgård med et utall av padlemuligheter. Her kan du prøve deg i store bølger og brott ut mot havet, dra på turer i skjærgården eller trene padleteknikk, redning og rolle.

Overnatting i Gurvika og ved Oddane Sand Camping

Bølgefestivalen er populær. Pågangen etter overnattingsmuligheter inne har vært svært stor. I tillegg til Gurvika har vi i år også leid hytter på Oddane Sand Camping. Totalt innebærer dette at kapasiteten er økt til 28 hytter og 6 rom i terminalbygget. Det er sengeplasser inne til 188 padlere. I tillegg kommer overnatting i bobiler og telt.

Gurvika – Eian Fritid har til Bølgefestivalen reservert hele området i Gurvika. Her har vi 19 hytter, et stort terminalbygg med 6 rom med 2 senger, felles kjøkken og oppholdsrom, samt en stor plen for dem som ønske å overnatte i telt. Dusjene og toalettene ved bassenget kan benyttes. Vi har også noen plasser for oppstilling av bobiler. Festivalkartet gir deg en oversikt over området.

Oddane Sand - Dette er en 4-stjerners KNA campingplass og nærmeste «nabo» til Gurvika. Her har vi reservert 9 hytter. Selve campingen er stengt for sesongen, men vi har fått tilgang til hytter. Campingplassen ligger i gangavstand til festivalområdet.

Generelt gjelder følgende for overnatting

- Hyttene og rommene leies ut i sin helhet og ikke pr. seng/person.
- Grupper som er sammen ordner gjerne fordelingen seg imellom.
- Den som bestiller hytta, eller rommet i terminalbygget, vil stå som ansvarlig.
- **NB!** Det er ikke puter, dyner eller sengetøy på hyttene/rommene.
- Husk ta med dette selv, eventuelt sovepose og pute.
- **NB! Gurvika** - Hytter og rom disponeres fra fredag klokken 1500 frem til klokken 1800 søndag.
- Leietakeren må ha flyttet ut av hytta/rommet i Gurvika innen klokken 1800 på søndag.
- **NB! Oddane Sand** - Hyttene disponeres fra fredag klokken 1500 frem til klokken 1100 søndag.
- Leietakeren må ha flyttet ut av hytta på Oddane Sand innen klokken 1100 på søndag.
- Søndag ettermiddag vil det være mulig å dusje/skifte i fellesanlegget ved bassenget.
- Hytta ryddes før avreise / Vask inngår i leien og skal ikke utføres av leietaker.
- Brannforskrifter: Overnatting for flere personer i hytter og rom, enn det som er angitt på bestillingssidene, er ikke tillatt.
- Ved overnatting i telt skal avstanden mellom teltene være 3 meter.
- Bobiler vil bli anvist plass.
- Vi gjør oppmerksom på at det ikke er strøm til bobiler på området.

Bestilling av overnatting

Erfaringsmessig er det stor pågang for å leie hytter og rom. Vi anbefaler at du bestiller så snart som mulig.



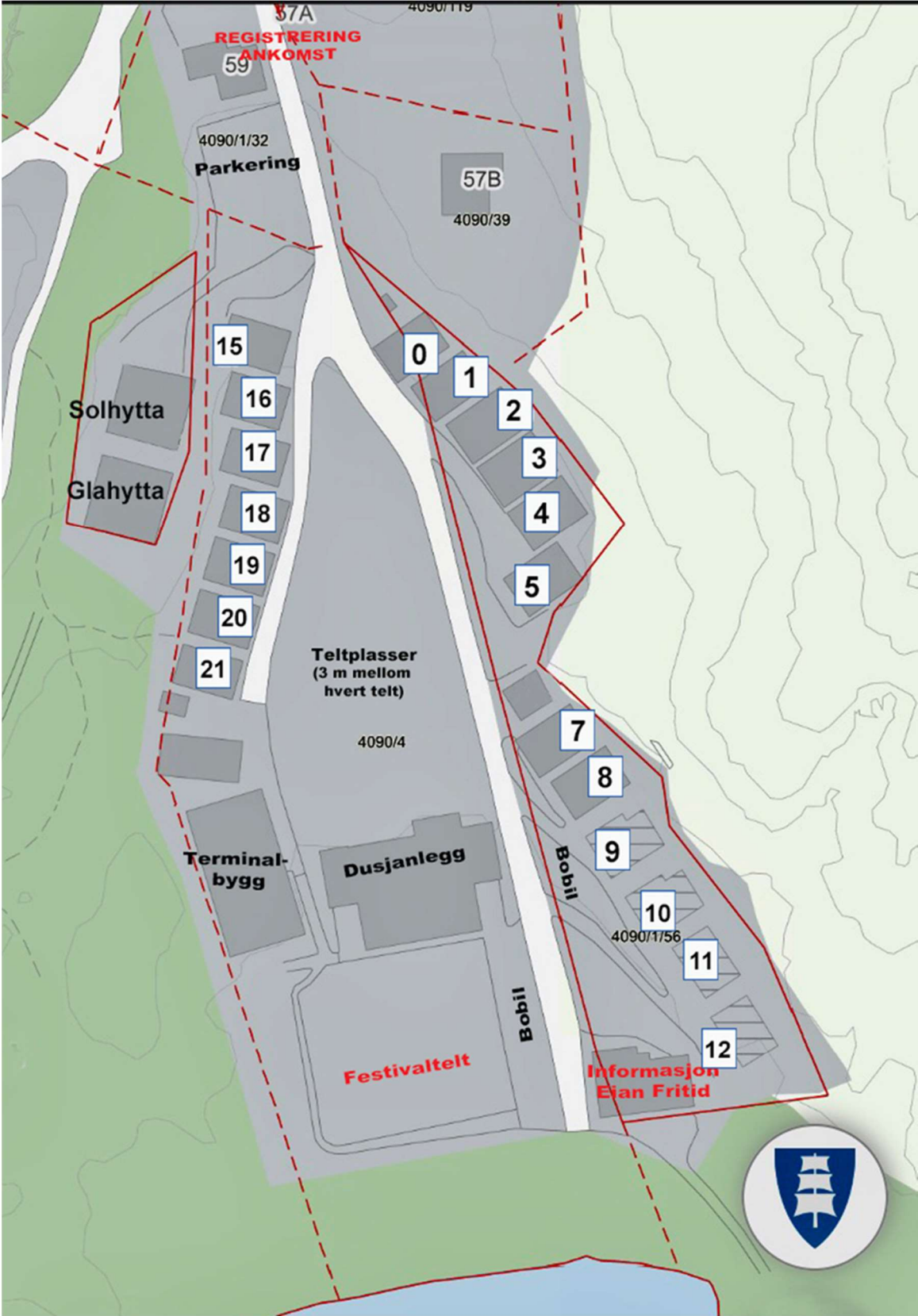
Du kan bestille overnatting via Eian Fritid sine nettsider:

www.eian.no

Kontaktperson:

Eian Fritid AS
Hege Suarez Eian
Telefon: 32 87 69 22E-post: post@eian.no

Kart over festivalområdet - Gurvika



Beskrivelse av overnattingsalternativene - Gurvika

NB! Det er ikke puter, dyner eller sengetøy på rommen eller hyttene.

Leie av teltplass - Telt for en person kr 500,- / Familie kr 750,-

- På kartet over området finner du avmerket hvor det er anledning til å sette opp telt.
- Festivalpasset/ene er inkludert i teltavgiften du betaler.
- De som teller kan benytte det felles dusj- og toalettanlegget på området.
- Av brann- og sikkerhetshensyn skal det være 3 meters avstand mellom hvert telt.
- **NB!** Det er ikke tillatt å koke mat eller «fyre» i teltet ved bruk av gassbluss.
- Avhengig plass og værforholdene, vil det kunne være mulig å parkere ved teltplassen.
- Alternativt vil parkering måtte skje på anvist plass ved inngangen til området.

Terminalbygget - Leie av rom med 2 senger / Kr 1000,-

- I Terminalbygget er det totalt 6 rom med 2 senger pr. rom.
- Vi leier ut rommene, ikke sengene.
- Bygget har felles kjøkken og spise/oppholdsrom.
- Det er felles toalett, vaske- og dusjrom.
- Festivalpass for 2 personer er inkludert i leien.

Leie av hytte for 4 personer / Kr 3350,-

- Hytte nummer 15 til 21 har totalt 4 sengeplasser.
- 3 senger i soverom og 1 sofa i stuen.
- Vi leier ut hyttene og ikke sengene.
- Hyttene har et stuehjørne med sittegruppe.
- Kjøkkenet er fullt utstyrt og har kjøleskap, kokeplater, oppvaskkum og spisebord.
- På hyttene er det toalett og vask.
- For dusj benyttes fellesanlegget.
- Festivalpass for 4 personer er inkludert i hytteleien.

Leie av hytte for 6 personer / Kr 4850,-

- Hytte nummer 0 til 10 har totalt 6 sengeplasser.
- 5 senger i soverom og 1 sofa i stuen
- Vi leier ut hyttene og ikke sengene.
- Hyttene har stuehjørne med sittegruppe.
- Kjøkkenet er fullt utstyrt og har kjøleskap, komfyr, oppvaskmaskin og spisebord.
- Hyttene har toalett med vask og dusj.
- Festivalpass for 6 personer er inkludert i hytteleien.

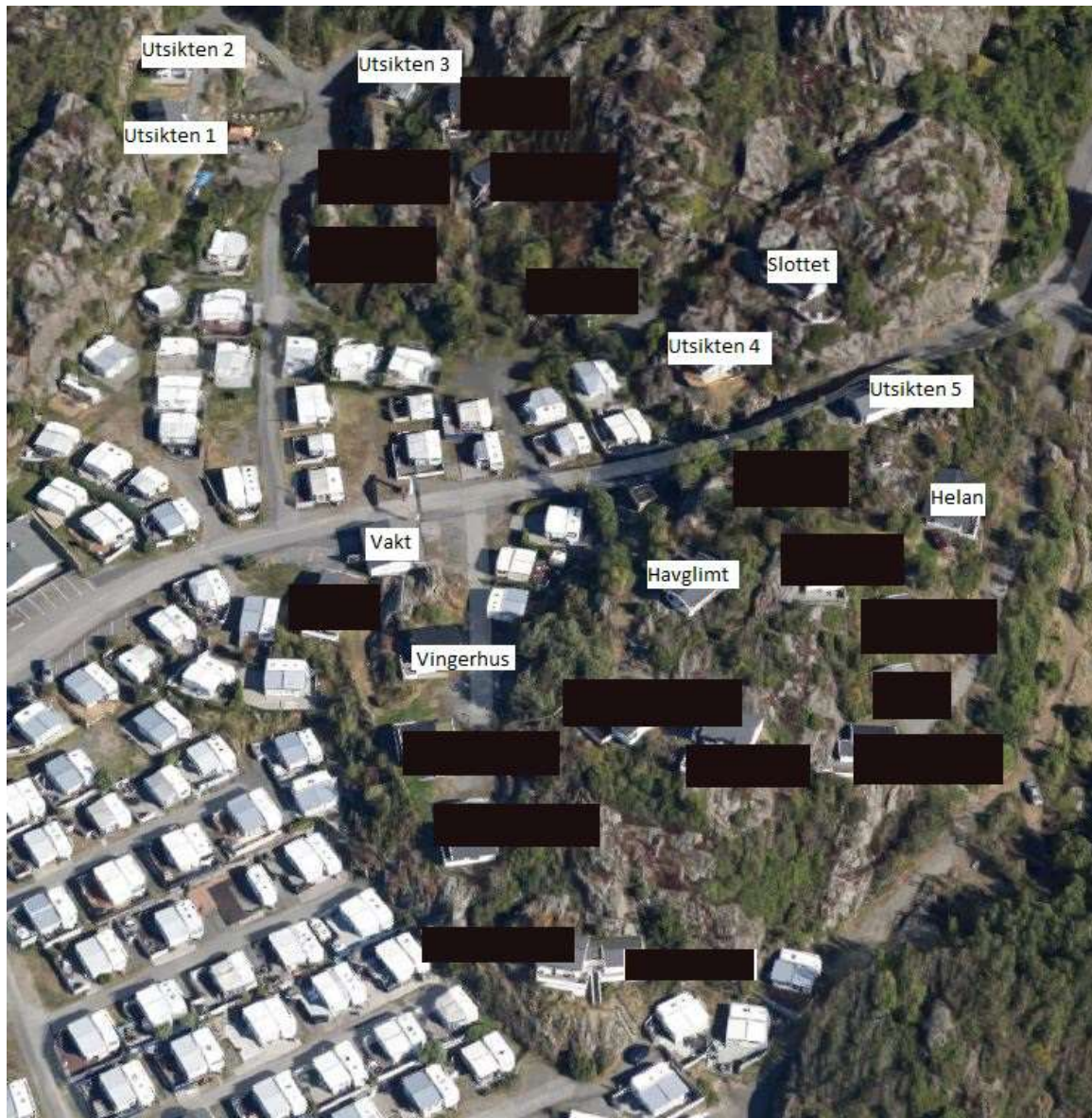
Leie av hytte for 8 personer / Kr 5850,-

- Hytte nummer 11 til 12 har totalt 8 sengeplasser.
- 5 senger i soverom, 1 sofa i stuen og 2 på plasser på hemsene.
- Vi leier ut hyttene og ikke sengene.
- Hyttene har stuekrok med sittegruppe.
- Kjøkkenet er fullt utstyrt og har kjøleskap, komfyr, oppvaskmaskin og spisebord
- Hyttene har toalett med vask og dusj.
- Festivalpass for 8 personer er inkludert i hytteleien.

Dagsbesøk uten overnatting / Festivalpass Kr 100,-

- Festivalpass kan kjøpes for dagsbesøk.
- Dette gir deltakeren muligheten til å melde seg på aktiviteter og benytte fasilitetene på område

Kart over Oddane Sand Camping



Leie av hytte Liten – Oddane Sand Camping / Kr 4850,-

- Gjelder hyttene Helan (6), Havglimt (5), Vingerhus (5) og Slåttet (7 sengeplasser)
- Typen seng vil i noen tilfelle være familiekøyer
- Festivalpass for 5 personer er inkludert i hytteleien.

Leie av hytte Stor – Oddane Sand Camping / Kr 5850,-

- Gjelder hyttene: Utsikten nummer 1 til og med 5.
- Hyttene har 6 til 8 sengeplasser
- Typen seng vil i noen tilfeller være familiekøyer
- Festivalpass for 6 personer er inkludert i hytteleien.
- For beskrivelse av hyttene se bestilling av overnatting: www.eian.no
- **NB! Oddane Sand** - Hytter og rom disponeres fra fredag klokken 1500 til klokken 1100 søndag.
- Leietakeren må ha flyttet ut av hytta/rommet innen klokken 1100 på søndag.

Program - Bølgefestivalen - 12. til 14. oktober 2018

Dag / Tid	Aktivitet	0700 -	0800 -	0900 -	1000 -	1100 -	1200 -	1300 -	1400 -	1500 -	1600	1700 -	1800-	1900 -	2000 -	2100 -	
		0800	0900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	- 1700	1800	1900	2000	2100	2200 +	
Fredag 12. oktober																	
Ankomst / Registrering																	
Sosialt samvær i festivalteltet																	
Bølgegrillene er varme																	
Lørdag - 13. Oktober																	
Frokost																	
Surfekurs	A																
Brottkurs nivå 1	B																
Brottkurs nivå 2	C																
Bølgekurs / Effektiv padling	D																
Workshop 1 Viderekommende	E																
Rullekurs nybegynnere	F																
Tur 1 - Langtur	G																
Tur 2 - "Kortreist" tur	H																
Kurs i nattnavigasjon	I																
Foredrag Russland/Skandinavia 2018	J																
Bølgegrillene er varme																	
Sosialt samvær i festivalteltet																	
Søndag - 14. Oktober																	
Frokost																	
Workshop 2 Grunnleggende	K																
Workshop 3 Viderekommende	L																
Surfekurs	M																
Brottkurs nivå 1	N																
Brottkurs nivå 2	O																
Bølgekurs / Effektiv padling	P																
Workshop 4 Eskimorulle for øvede	Q																
Søndagsturer på eget initiativ																	
Dusj / Rydding / Avreise																	

Beskrivelse av aktivitetene A til Q

Lørdag 13. oktober

Aktivitet **A** - Lørdag / Surfekurs / Tid 1000 - 1700

Instruktør: Kristoffer Vandbakk

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1000,-

Maksimalt antall deltakere: 5

Vi har også satt opp et surfekurs på søndag se Aktivitet **M**.

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Vil du lære å mestre havkajakken i en surfesone?

Steder med surf (brytende bølger) er et miljø som krever organisering og riktig teknikk for at sikkerheten skal iveratas. Vi setter av en dag til å lære surfing, redninger i surf og gruppeledelse i surf.

- Surfing
- Redninger av person i surf
- Redning av kajak i surf
- Sidesurf
- Bakoversurf
- Hvordan komme ut av side surf
- Landing i dumpende surf
- Rulling i surf (forutsetter at du kan rulle i roligere forhold)
- Teori om bølger og rip currents
- Organisering av sikker lek i surf
- Ledelse i surf, hvordan sette ut og lande en gruppe i surf.

Nødvendig utstyr i tillegg til kajak og padleåre:

- Tørre-drakt
- Hjelme
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taueline til bruk i kajak
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet B - Lørdag / Brottkurs nivå 1 / Tid 1000 - 1700

Instruktør: Einar Eckholdt

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1000,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

På dette kurset får du prøve deg på padling under utfordrende forhold i sjøen ved Nevlunghavn. Nivå 1 er tilpasset for de som ikke har noe eller svært lite erfaring i bølger og brott tidligere og som ønsker å lære mer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone.

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajakk i Polyetylen plast. Det blir kontakt med fjell og havbunn. Vi ønsker å unngå skader på kostbart utstyr. De som velger å benytte kajakk i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på øvelsene. Valg av utstyr er deltakerens eget ansvar.

Personlig utstyr:

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørdrakt (Må ikke ha, men anbefalt)
- Riktig og varm bekledding
- Hjelm
- Hansker/Votter
- Taeline (lang)
- En «Cowtail» i lengde ca. 70cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær

Aktivitet C - Lørdag / Brottkurs nivå 2 / Tid 1000 - 1700

Instruktør: Tomas Chmiel

Ferdighetsnivå deltakere: Teknikkkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1000,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

På dette kurset får du prøve deg på padling under utfordrende forhold i sjøen ved Nevlunghavn. Nivå 2 er tilpasset for de som har vært i bølger og brott tidligere og som ønsker å lære mer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Fordel om rulla sitter noenlunde.

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i Polyetylen plast. Det blir kontakt med fjell og havbunn. Vi ønsker å unngå skader på kostbart utstyr. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på øvelsene. Valg av utstyr er deltakerens eget ansvar.

Personlig utstyr:

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt (Må ikke ha, men anbefalt)
- Riktig og varm bekledding
- Hjelme
- Hansker/Votter
- Taueline (lang)
- En «Cowtail» i lengde ca. 70 cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær

Aktivitet D - Lørdag / Bølgekurs / Effektiv padling i bølgene / Tid 1000 - 1700

Instruktør: Nils Ohlsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1000,-

Maksimalt antall deltakere: 12

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Padling i bølger er kanskje noe av det vakreste havkajakkporten byr på. Man går i ett med elementene på en helt spesiell måte. På dette kurset trener vi på å lese vannet for sikre best mulig forutsigbarhet. Vi trener på å padle med ulik kurs i forhold til bølger, jobber med kanting, støttetak og prøve å surfe under sikre forhold.

Kursen er spesiell egnet for padlere som har lyst å padle mer i bølger, men ønsker seg mer rutine og kontroll.

Personlig utstyr:

- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt
- Hjelm
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taeline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet E - Lørdag / Workshop 1 Viderekommende / Tid 1000 - 1700

Instruktør: Roar Laugerud fra Wannado

Krav til deltakelse: Aktivitetsleder (Du skal være trygg på å padle i 3*)

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris: Inngår i festivalpasset

Maksimalt antall deltakere: 8

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om workshoppen

Temaer redningsøvelser. Vi setter opp flere caser og trener på forskjellige senario. Vi håper å kunne få med redningskøyta.

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Tørrdrakt
- Hjelme
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taeline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet F – Lørdag / Rullekurs for nybegynnere / Tid 1000 - 1700

(Pause fra 1300 til 1500)

Instruktør: Alfred (Alf) Redmond

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr. deltaker: kr 500,-

Maksimalt antall deltakere: 20

Det er mange plasser på dette kurset. Vi setter imidlertid også for dette kurset opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Dette kurset passer for alle padlere som ønsker å lære seg den grunnleggende eskimorulla. Deltakerne på kurset vil bli inndelt i små grupper på 2 til 3 personer som jobber sammen. Instruktøren vil gi nødvendig veiledning underveis. Kurset vil være en kombinasjon av teori og øvelser på land samt trening på og i vannet. Faktorer som erfaring og kroppsbeherskelse, kan påvirke hvor mye deltakeren må jobbe for å mestre teknikkene.

Det å lære seg rulla kan være fysisk krevende, kurset er derfor delt opp i to økter. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet og også stå i vannet. Det er viktig å bruke tørrdrakt med et par lag ull under. Vanntemperaturen i oktober vil være lav. Husk også å beskytte hodet og hendene.

Personlig utstyr

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- **NB!** Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Tørrdrakt (Husk 3-lagsmodellen og godt med ull under!)
- En hette i neopren og hansker i neopren.
- Noen foretrekker også å bruke svømmebriller eller maske og neseclipse.
- Noe varmt å drikke og mat.

Aktivitet G - Lørdag / Tur 1 Langtur / Tid 1000 - 1700

Turledere: Roar Straume og Trond – Erik Moe

Ferdighetsnivå deltakere: Teknikkurs

Pris: Inngår i festivalpasset

Påmelding: Ved festivalinformasjonen

Distanse: ca. 12 kilometer

Om turen

Den går fra Gurvika og tar yttersiden til Tvistein fyr. (Det blir mulighet for litt lek underveis om noen ønsker det.) Lunsj på Tvistein Fyr.

Aktivitet H - Lørdag / «Kortreist» tur / Tid 1000 - 1500

Turleder: Odd N. Andersen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Pris: Inngår i festivalpasset

Påmelding: Ved festivalinformasjonen

Distanse: ca. 8 kilometer

Om turen

Den går fra Gurvika tur/retur Bramskjera med lunsjpause underveis.

Aktivitet I - Lørdag / Kurs i nattnavigasjon / Tid 2000 - 2200

Instruktør: Kristoffer Vandbakk

Ferdighetsnivå deltaker: Grunnkurs

Maksimalt antall deltakere: 5

Pris pr. deltaker: kr 900,-

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Teori:

- Informasjon på sjøkart og tidevannstabeller
- Kunnskap og teknikker for å navigere nøyaktig
- Ledelse i lav sikt eller mørke
- Skriftlige materiale vil bli sendt ut i forkant av kurset

Praksis

- Gjenkjennelse av sjømerker i mørket
- Krysspeiling, bruk av kompasskurs
- Anvendelse av tilsendt teori
- Ledelse av gruppe i mørket
- Nøyaktig navigering i mørket
- Rutiner ved mistet person i mørket
- Bruk av stoppeklokke til å navigere
- Bruk av sjøkart

Personlig utstyr

- Sjøkart over det aktuelle området
- Vanntett kartmappe
- Kompass
- Hodelykt med rødt lys
- Stoppeklokke
- Tørdrakt
- Drikkevann

Aktivitet J – Lørdag / Foredrag / Lørdag kveld 1900 – 2000 +

Russland – Skandinavia Ekspedisjonen 2018

Foredragsholdere: Erling Vaagnes og Stein Kynø

Et høydepunkt under festivalen blir dette foredraget lørdag kveld. Vi får besøk av Erling og Stein som viser bilder og forteller fra sin fantastiske Russland – Skandinavia Ekspedisjon 2018. Du kan lese om mer ekspedisjonen på bloggen deres. Det er bare å glede seg!

[Blogg Russland - Skandinavia ekspedisjon 2018.](#)

Søndag 14. oktober

Aktivitet **K** - Søndag / Workshop 2 Grunnleggende / Tid 1000 - 1500

Instruktører: Lars Lyngnes, Roar Straume og Trond – Erik Moe

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs / Teknikkkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris: Inngår i festivalpasset

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om workshopen

Temaer: redningsøvelser. Vi setter opp flere caser og trener på forskjellige senario.

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Tørrdrakt
- Hjelme
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen

Aktivitet L - Søndag / Workshop 3 Viderekommende / Tid 1000 - 1700

(Dette er den samme workshop som også kjøres lørdag. Se aktivitet E)

Instruktør: Roar Laugerud fra Wannado

Krav til deltakelse: Aktivitetsleder (Du skal være trygg på å padle i 3*)

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris: Inngår i festivalpasset

Maksimalt antall deltakere: 8

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om workshopen

Temaer redningsøvelser. Vi setter opp flere caser og trener på forskjellige senario. Vi håper å kunne få med redningskøyta.

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Tørdrakt
- Hjelm
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet M - Søndag / Surfekurs / Tid 1000 - 1700

Instruktør: Kristoffer Vandbakk

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1000,-

Maksimalt antall deltakere: 5

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Vil du lære å mestre havkajakken i en surfesone?

Steder med surf (brytende bølger) er et miljø som krever organisering og riktig teknikk for at sikkerheten skal iveratas.

Vi setter av en dag til å lære surfing, redninger i surf og gruppeledelse i surf.

Tema for kurset blir:

- Surfing
- Redninger av person i surf
- Redning av kajakk i surf
- Sidesurf
- Bakoversurf
- Hvordan komme ut av side surf
- Landing i dumpende surf
- Rulling i surf (forutsetter at du kan rulle i roligere forhold)
- Teori om bølger og rip currents
- Organisering av sikker lek i surf
- Ledelse i surf, hvordan sette ut og lande en gruppe i surf.

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Tørre drakt
- Hjelme
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i lunsjen

Aktivitet N - Søndag / Brottkurs nivå 1 / Tid 1000 - 1700

Instruktør: Einar Eckholdt

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1000,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

På dette kurset får du prøve deg på padling under utfordrende forhold i sjøen ved Nevlunghavn. Nivå 1 er tilpasset for de som ikke har noe eller svært lite erfaring i bølger og brott tidligere og som ønsker å lære mer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone.

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i Polyetylen plast. Det blir kontakt med fjell og havbunn. Vi ønsker å unngå skader på kostbart utstyr. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på øvelsene. Valg av utstyr er deltakerens eget ansvar.

Personlig utstyr:

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt (Må ikke ha, men anbefalt)
- Riktig og varm bekledding
- Hjelm
- Hansker/Votter
- Taeline (lang)
- En «Cowtail» i lengde ca. 70cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær

Aktivitet ○ - Søndag / Brottkurs nivå 2 / Tid 1000 - 1700

Instruktør: Tomas Chmiel

Ferdighetsnivå deltakere: Teknikkkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1000,-

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

På dette kurset får du prøve deg på padling under utfordrende forhold i sjøen ved Nevlunghavn. Nivå 2 er tilpasset for de som har vært i bølger og brott tidligere og som ønsker å lære mer, men du må være forberedt på å «tøye» grensene for din egen komfortsone. Fordel om rulla sitter noenlunde.

Vi anbefaler at deltakerne benytter kajaker i Polyetylen plast. Det blir kontakt med fjell og havbunn. Vi ønsker å unngå skader på kostbart utstyr. De som velger å benytte kajaker i fibermaterialer vil kunne ha begrenset mulighet til å delta på øvelsene. Valg av utstyr er deltakerens eget ansvar.

Personlig utstyr:

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt (Må ikke ha, men anbefalt)
- Riktig og varm bekledding
- Hjelme
- Hansker/Votter
- Taueline (lang)
- En «Cowtail» i lengde ca. 70 cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær

Aktivitet P - Søndag / Bølgekurs / Effektiv padling i bølgene / Tid 1000 - 1700

Instruktører: Nils Ohlsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Pris pr deltaker: kr 1000,-

Maksimalt antall deltakere: 12

Vi setter opp venteliste dersom pågangen blir større enn antall tilgjengelige plasser.

Dersom kurset står i status er **Ikke på lager** er det fulltegnet.

For oppføring på ventelista, send en epost til post@eian.no med navn, adresse og mobil.

NB! Husk å ta med i eposten navnet på kurset du gjerne vil delta på.

Om kurset

Padling i bølger er kanskje noe av det vakreste havkajakkporten byr på. Man går i ett med elementene på en helt spesiell måte. På dette kurset trener vi på å lese vannet for sikre best mulig forutsigbarhet. Vi trener på å padle med ulik kurs i forhold til bølger, jobber med kanting, støttetak og prøve å surfe under sikre forhold.

Kursen er spesiell egnet for padlere som har lyst å padle mer i bølger, men ønsker seg mer rutine og kontroll.

Personlig utstyr:

- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt
- Hjelm
- Hette, vanter / hansker i neopren
- Taeline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet Q - Søndag / Workshop 4 eskimorulle for øvede / Tid 1000 – 1600

Instruktør: Alfred (Alf) Redmond

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs / Teknikkurs / Behersker eskimorulla

Påmelding: Eian Fritid sine nettsider: www.eian.no

Maksimalt antall deltakere: Ubegrenset

Pris pr. deltaker: kr 500,-

Om kurset

Denne workshoppen passer for padlere som kan eskimorulla fra tidligere. Det vil være en kombinasjon av teori og øvelser på land, samt trening på og i vannet. Den passer for dem som ønsker å videreutvikle teknikken og prøve forskjellige typer ruller. Her får du også gode råd og vink dersom du ønsker å lære bort rulla til andre. Deltakerne vil jobbe sammen i mindre grupper på 2 – 3 personer. Instruktøren vil gi nødvendig veiledning underveis.

Det å trene på rulla kan være fysisk krevende. Workshoppen er derfor delt opp i to økter med en innlagt lunsjpause. Innenfor tidsrammen fra 1000 – 1600 holder vi på så lenge deltakerne ønsker det. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet og også stå i vannet. Det er viktig å bruke tørrdrakt med et par lag ull under. Vanntemperaturen i oktober vil være lav. Husk også å beskytte hodet og hendene.

Personlig utstyr

- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- **NB!** Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Tørrdrakt (Husk 3-lagsmodellen og godt med ull under!)
- En hette i neopren og hansker i neopren.
- Noen foretrekker også å bruke svømmebriller eller maske og neseclipse.
- Noe varmt å drikke og mat.

Vi ønsker alle en god Bølgefestival!

Sikkerhet under festivalen

Sikkerhet

- Vest m/fløyte
- Spruttrekk
- Åresnor eller ekstra åre
- Pumpe
- Årepose/-flottør
- Lykt (nattpadling)
- Klær etter vanntemperatur
- Ekstra skift

Deltakere på fellesturer må

- Følge beskjeder som gis av turlederne
- Hjelp til med å holde gruppen samlet
- Ikke forlate gruppen uten å gi beskjed til turleder først
- Huske at turgruppens sikkerhet også avhenger av din opptreden underveis.

Havpadlere må kunne

- Komme seg ut av kajakken etter en velt (wet exit)
- Kameratredning
- Egenredning: årepose- eller cowboyredning
- Handle når uhellet er ute
- Innrømme at hun/han aldri blir utlært!

Sikker havpadling fordrer

- Trening og oppfrisking av redningsteknikker (også i vind og bølger)
- Å velge tur i forhold til egne ferdigheter og erfaringer
- Kunne bruke kart og kompass (navigere)
- Å være kledd i forhold til vanntemperaturen
- At du tar hensyn til værmeldingen
- At du ikke overvurderer egne ferdigheter og kan vurdere risiko
- At du har med nok mat og drikke for turen
- At du har med ekstra klær (klesskift)
- At du kan varsle andre om du får problemer (VHF, mobiltelefon etc)

All padling under festivalen skjer på eget ansvar



Risikoanalyse Bølgefestivalen
 Dato 12. til 14. oktober 2018
 Sted: Gurvika
 Utført av: Hege Suarez Eian
 Mobiltelefon 97 79 93 94

Dersom uhellet skulle være ute

Kontakt nødetatene:
 Husk Mobiltelefon / VHF
 Ring nødnummer 113 (medisinsk)
 Ring Kystradioen: 120
 Varsle informasjon på land
Telefon: 97 79 93 94

Begrens skadene:
 Deleger / Fordel oppgavene.
 Sikre området og andre deltakere.
 Gruppene må holdes samlet.
 Ta hensyn til hverandre.
 Ingen skal padle alene.

Yt livreddende førstehjelp / HLR:
 Sikre frie luftveier / Sjekke pust og puls
 2 innblåsinger / 30 kompresjoner
 Ved drukning - Start med 5 innblåsinger.
 Stoppe alvorlige blødninger.
 Vis omsorg for tilskadekomne.

Risikoanalyse

Nr.	Fare	Årsak	Konsekvens	Samsynlighet	Risiko	Tiltak	AnsvarFrist	Restrisiko	Kommentar
Generelt ved padling - turer - workshops									
1	Fysisk skade	Dunk i fjell eller i hverandre / kajakk	3	2	6	Kunnskap / Hjelrn	Alle/Alltid		
	Generell nedkjøling	På / I vannet / Dårlige klær	3	2	6	Tørdrakt / Ull / Rutiner	Alle/Alltid		
		På land / Dårlige klær / Våt	2	3	6	Vind-/vannrettet tøy / Rutiner	Alle/Alltid		
	Har feil bekledning med hesyn til vær	Mangler utstyr / Komptanse/ Vurderingsevne	3	2	6	Sjekkes før padling	Ledere		
	Deltagere er ikke i stand til å gjennomføre kurset/turen	Dagsform / Helsemessig / Skade.			0	Kursholder må være tydelig fra start slik at deltagerne opplyser helsemessige forhold	Ledere		
		For mye vær/bølger			0	Dialog med gruppen underveis med hensyn til forhold. Kursholder/Turleder må hele tiden vurdere risikobildet.	Ledere		
	Mangler utstyr	Har ikke / Har glemt å ta med	3	2	6	Sjekkes før padling	Leder / Alle / Alltid		Utstyr må være på plass før vedkommende blir med på tur. Kan evt. låne utstyr ved informasjonen.
	Ødelagt utstyr	Har gått i stykker	3	2	6	Sjekkes før padling	Leder / Alle / Alltid		Utstyr må være på plass før vedkommende blir med på tur. Kan evt. låne utstyr ved informasjonen.
	Sykdom medisinsk tilstand	"Medbrakt" sykdom	4	1	4	Informere turleder / Iverksett rimelige tiltak basert på tilstand og situasjon	Alle / Alltid	3	
	Vær	Blåser ut av kurs	2	2	4	Vær i områder i le	Ledere		
Vær	Mister kontakt med gruppa	2	2	4	Gruppekontroll. Gruppene må holdes samlet. Ta hensyn til hverandre. Ingen skal padle alene	Alle / Alltid			
Ved Surf-, Brott- og Bølgepadling									
2	Fysisk skade	Bølger og fjell	4	2	8	Leses sjøen, flytevest, hjelrn, kompetanse	Alle / Alltid	5	
	Personer og utstyr kan støte borti hverandre	Bølger og vind	3	3	9	Påbudt med hjelrn!	Alle / Alltid	5	
	Personer og utstyr kan støte borti hverandre	Bølger og vind	3	3	9	Holdet tilstrekkelig avstand.	Alle / Alltid	7	
	Går rundt i bølger/brott. Dunke hodet i bunn eller stein. Mulig hodeskade, sår, hjernerystelse.	Bølger og vind	3	3	9	Holdet tilstrekkelig avstand.	Alle / Alltid	7	
	Bli "påkjørt" av andre deltagere	Bølger og vind	3	3	9	Holdet tilstrekkelig avstand.	Alle / Alltid	7	
	Går rundt i bølger/brott	Bølger og vind	3	3	9	Følg med på hverandre og hjelpe hverandre.	Alle / Alltid	7	
	Går rundt i bølger/brott	Manglende kompetanse	3	3	9	Unngå områder hvor det er økt risiko for skader om nivå på gruppen ikke er høyt nok. Tilpass aktivitet til nivå på gruppen.	Leder	7	
	Uegnet kajakk	Kajakkten er for stor/liten, ev passer ikke	2	2	4				
På vei til og fra vannet									
3	Skli på fjell	Glatte og vått	2	3	6	Informasjon / Vær varsom	Alle / Alltid		
	Ryggskader, skulderskader og eventuelt brokk	Feil løfting og bæring av kajakk			0	Deltagere hjelper hverandre / Redusert risiko Kursholder går gjennom bæring før start på lavt nivå.	Leder / Alle / Alltid		
	Slått mot land ved landing/sjøsetting	Bølger / Glatte / Vått	3	3	9	Kunnskap / Vær forsiktig	Alle / Alltid	7	
I leiren og ved telting									
4	Generell nedkjøling	I telt / Dårlig utstyr	2	3	6	Riktig utstyr og leirrutiner	Alle / Alltid		
	Brann	"Fyring" i telt	5	1	5	NB! Det er ikke tillatt å koke mat eller fyre i telt	Alle / Alltid		
	Kullos	"Fyring" i telt	5	1	5	NB! Det er ikke tillatt å koke mat eller fyre i telt	Alle / Alltid		
	Vær	Vind / Regn	2	3	6	Solid telt / Bardunere / Søke le	Alle / Alltid		