

Festivalprogram Bølgefestivalen 2021

Nevlunghavn - 15. til 17. oktober –



Velkommen til Bølgefestivalen

Da er Norge og festivalen åpnet!

Eian Fritid har gleden av å ønske tur- og havpadleentusiaster velkomne til Bølgefestivalen 2021. I år arrangeres festivalen for 11. gang. Dette er en festival for entusiastene. Vi har satt sammen et spennende program med kurs, workshops og turer. Se side 6 til 26. Med oss på laget har vi erfarne instruktører med høy kompetanse. Foretrekker du å padle eller trene sammen med dine padlekamerater vil det også være muligheter til det.

Fredag 15. oktober - Ankomst og registrering

Bølgefestivalen er blitt et stort arrangement med svært mange deltakere. I år tar vi et bruk et nytt registreringssystem med QR-kode. Alle som deltar på festivalen må registrere seg ved ankomst. Det gjør du i informasjonskontoret ved inngangen til festivalområdet.

Registreringen sikrer at etablerte HMS rutiner følges og gir oss og redningsetatene mulighet til å komme raskt i kontakt med den enkelte dersom det skulle bli behov for det.

Ved ankomst vil du bli anvist plass for overnatting og parkering. Nøkler til alle hytter, for Gurvika og Oddane Sand, leveres ut til den hytteansvarlige ved registreringen.

Åpning av festivalen

Bølgegrillene er varme fra klokken 1800. Fredagskvelden er satt av til sosialt samvær i hyttene og festivalteltet.

Gjester lørdag kveld

Vi får besøk av nestlederen i Norges Padleforbund Knut Kjelsås som vil orientere om utviklingen av forbundet, nye programmer og digitale løsninger.

Vi får også muligheten til å komme på bølgelengde og komme med tilbakemeldinger til den nye redaktøren i bladet Padling, Laila Reigstad.

Eian Fritid

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

Praktiske opplysninger

Overnatting i Gurvika og ved Oddane Sand Camping

Gurvika – Eian Fritid har til Bølgefestivalen reservert hele området i Gurvika. Her har vi 19 hytter, Gjestehuset med 6 rom med 2 senger, felles kjøkken og oppholdsrom. Vi har også noen plasser for oppstilling av bobiler. Festival kartet gir deg en oversikt over området.

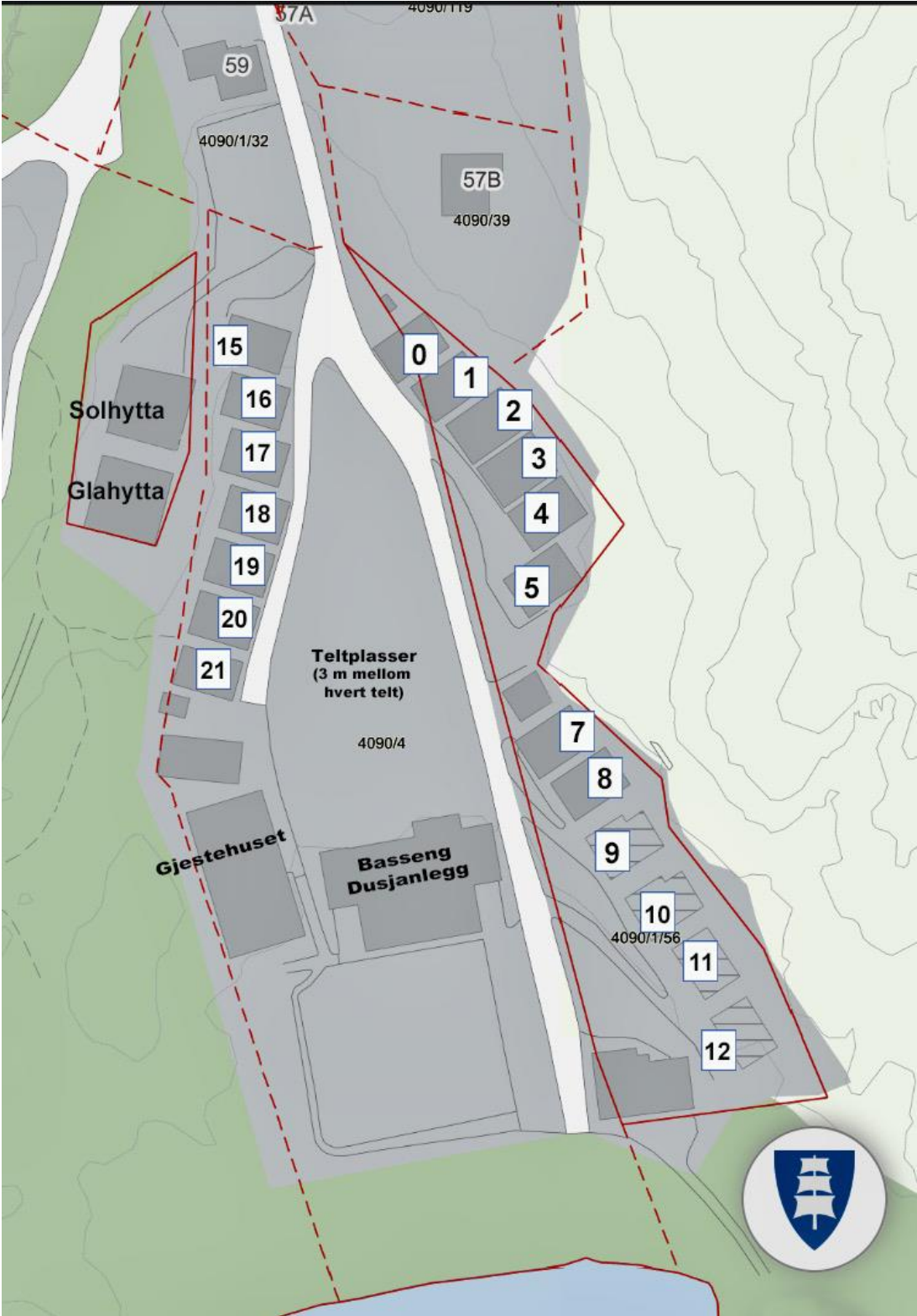
Oddane Sand - Dette er en 4-stjerners KNA campingplass og nærmeste «nabo» til Gurvika. Campingplassen ligger i gangavstand til festivalområdet. Se kart med oversikt over området.

- 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.
- Det er ikke puter, dyner eller sengetøy på hyttene/rommene.
- Husk ta med dette selv, eventuelt sovepose og pute.
- **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.
- **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 / Det ikke er strøm til bobiler på området.

Kontaktperson:

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

Kart over festivalområdet – Gurvika



Beskrivelse av overnattingsalternativene - Gurvika

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

Teltplass

- På kartet over området finner du avmerket hvor det er anledning til å sette opp telt.
- 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.
- Det er ikke tillatt å koke mat eller «fyre» i teltet ved bruk av gassbluss.
- Avhengig av plass og værforholdene, vil det kunne være mulig å parkere ved teltplassen.
- Alternativt vil parkering måtte skje på anvist plass ved inngangen til området.

Gjestehuset

- I Gjestehuset 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.

Hytte for 4 personer

- 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 hytteteien.

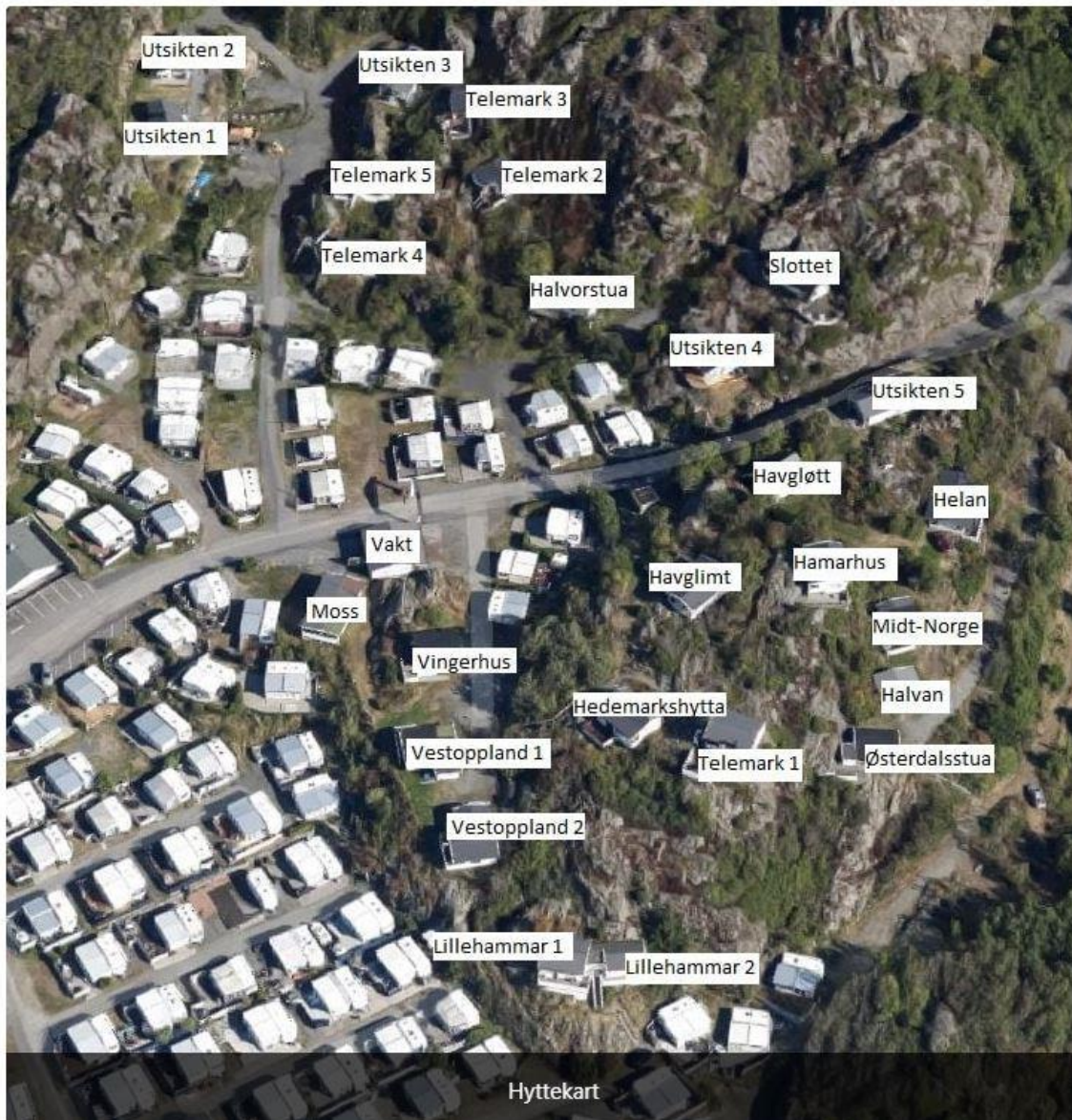
Hytte for 6 personer

- 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.

Hytte for 8 personer

- 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.

Kart over Oddane Sand Camping



Beskrivelse av overnattingsalternativene – Oddane Sand Camping

Liten hytte

- Gjelder hyttene Helan (6), Havglimt (5), Vingerhus (5), Moss (6), Vestoppland 1 (6), Vestoppland 2 (6) og Slottet (7 sengeplasser)
- Typen seng vil i noen tilfelle være familiekøyer

Stor hytte

- Gjelder hyttene: Utsikten nummer 1 til og med 5.
- Hyttene har 6 til 8 sengeplasser
- Typen seng vil i noen tilfeller være familiekøyer
- For nærmere beskrivelse av de hyttene vi leier se: [Oddane Sand Utleie Hytter](#)

Program - Bølgefestivalen - 15. til 17. oktober 2021

Aktivitet / Dag / Tid	Aktivitet	0700 - 0800	0800 - 0900	0900 - 1000	1000 - 1100	1100 - 1200	1200 - 1300	1300 - 1400	1400 - 1500	1500 - 1600	1600 - 1700	1700 - 1800	1800 - 1900	1900 - 2000	2000 - 2100	2100 - 2200 +
Fredag 15. oktober																
Ankomst / Registrering / HMS																
Sosialt samvær i festivalteltet																
Bølgegrillene er varme																
Lørdag - 16. Oktober																
Frokost																
Surfekurs Nivå 1	A															
Brottkurs nivå 1	B															
Brottkurs nivå 2	C															
Rullekurs nybegynner (Inne i bassenget)	D															
Rullekurs øvede (Inne i bassenget)	E															
Bølgekurs - Effektiv padling i bølger	F															
Langtur i eksponert farvann	G															
"Kortreist" tur i skjermet farvann	H															
Bølgekveld med sosialt samvær																
Nyheter fra Norges Padleforbund Knut Kjelsås																
Bladet Padling - På Bøgelengde med redaktør Laila Reigstad																
Bølgegrillene er varme																
Vi samles i festivaltelt og hytter																
Søndag - 17. Oktober																
Frokost																
NPF Introduksjonskurs Livredning (Redningsselskapet)	I															
Surfekurs Nivå 1	J															
Brottkurs nivå 1	K															
Brottkurs nivå 2	L															
Rullekurs nybegynner (Inne i bassenget)	M															
Rullekurs øvede (Inne i bassenget)	N															
Bølgekurs - Effektiv padling i bølger	O															
Gøy På Vannet - Deltakerstyrt trening og øvelser	P															
Kurs over 2 dager Lørdag 16. og Søndag - 17. Oktober																
Del 1 Lørdag - BC Sea Kayak Award (3 stjerner)	Q															
Del 2 Søndag - BC Sea Kayak Award (3 stjerner)																
Del 1 Lørdag - BC Costal Sea Kayak Award (4 stjerner)	R															
Del 2 Søndag - BC Costal Sea Kayak Award (4 stjerner)																
Søndag 17. oktober - Indretjeneste og avreise																
Dusj / Rydding / Avreise																

Beskrivelse av aktivitetene A til R

Lørdag 16. oktober

Aktivitet A - Lørdag / Surfekurs

Tid 1000 - 1700

Instruktører: Ken Henry Johnsen og Ole Magnus Svanevik

Sted: Noen minutters transport av kajaker med bil må påregnes.

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs.

Kurset krever ingen tidligere erfaring med surf og er et introduksjonskurs.

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

Pris pr deltaker: kr 1200,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 10

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

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 ivaretas. Vi setter av en dag til å lære surfing og redninger i surf, samt organisering i surfsonen.

- Surfing
- Redninger av person i surf
- Redning av kajakk i surf
- Sidesurf
- 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

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt
- 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 lunsjen

Aktivitet B - Lørdag / Brottkurs Nivå 1

Tid 1000 - 1700

Instruktører: Heidi Grimnes og Geir Stenersen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

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

Pris pr deltaker: kr 1200,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 10

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

Vi har også satt opp et brottkurs på søndag se Aktivitet **K**.

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 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 C - Lørdag / Brottkurs nivå 2

Tid 1000 - 1700

Instruktør: Svein Sætre og Jon Fredrik Arnesen

Ferdighetsnivå deltakere: Teknikkkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

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

Pris pr deltaker: kr 1200,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 10

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

Vi har også satt opp et brottkurs på søndag se Aktivitet L.

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 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
- Tørdrakt
- Riktig og varm bekledding
- Hjelm
- Hansker/Votter
- Taeline (lang)
- En «Cowtail» i lengde ca. 70 cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær

Aktivitet **D** – Lørdag / Rullekurs for nybegynnere

Tid 1000 - 1300

Instruktør: Einar Knutsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

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

Pris pr. deltaker: kr 950,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 4

Sted: Kurset arrangeres inne i Svømmehallen i Gurvika.

Dette er et oppvarmet basseng hvor temperaturen er god i vannet og lufta.

Vi har også satt opp et rullekurs for nybegynnere på søndag se Aktivitet **M**.

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

Deltakerne vil trene på de grunnleggende i stegene i gjennomføring av eskimorulla. 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. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer. Ta med noe snacks og kaldt drikke.

Personlig utstyr

- Neopren klær, eventuelt T- Skjorte, shorts og padlesko
- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og nesklype.

NB! Private kajaker og utstyr må være rengjorte og helt frie for sand og skitt.

Aktivitet E – Lørdag / Rullekurs for øvede

Tid 1400 - 1700

Instruktør: Einar Knutsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

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

Pris pr. deltaker: kr 950,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 4

Sted: Kurset arrangeres inne i Svømmehallen i Gurvika.

Dette er et oppvarmet basseng hvor temperaturen er god i vannet og lufta.

Vi har også satt opp et rullekurs øvede på søndag se Aktivitet N.

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 kjenner det grunnleggende stegene for eskimorulla og klarer å gjennomføre den, men ikke på regelmessig basis og med kontinuitet. Deltakerne vil trene på de grunnleggende i stegene i gjennomføring av eskimorulla. Målsetning er å forbedre teknikken, luke vekk feil og å bedre kontinuiteten.

Faktorer som erfaring og kroppsbeherskelse, kan påvirke hvor mye deltakeren må jobbe for å mestre teknikkene. Det å trene på eskimorulla kan være fysisk krevende. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer. Ta med noe snacks og kaldt drikke.

Personlig utstyr

- Neopren klær, eventuelt T- Skjorte, shorts og padlesko
- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og neseclupe.

NB! Private kajaker og utstyr må være rengjorte og helt frie for sand og skitt.

Aktivitet **F** - Lørdag / Bølgekurs - Effektiv padling i bølger

Tid 1000 - 1700

Instruktør: Nils Ohlsen / Anett Brohmann

Ferdighetsnivå deltakere: Teknikkurs

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

Pris pr deltaker: kr 1200,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 10

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

Vi har også satt opp et bølgekurs på søndag se Aktivitet **O**.

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 spesielt 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
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet G - Lørdag / Langtur i eksponert farvann

Tid 1000 - 1700

Turleder: Odd Resser / Per Olav Lund / Bjørn Svenungsen

Ferdighetsnivå deltakere: Teknikkurs

Pris: Ingen deltakeravgift

Påmelding: Ved festivalinformasjonen

Distanse: ca. 12 kilometer

Om turen

Den går fra Gurvika og tar yttersiden til Tvistein fyr. Det vil kunne bli mulighet for litt lek underveis dersom noen ønsker det. Lunsj på Tvistein Fyr.

Aktivitet H – Lørdag Kortreist tur

Tid 1000 - 1500

Turleder: Lars Lyngnes / Ellen Persvold / Torill Flyen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Pris: Ingen deltakeravgift

Påmelding: Ved festivalinformasjonen

Distanse: ca. 8 kilometer

Om turen

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

Søndag 17. oktober

Aktivitet I – Søndag / NPF Introduksjonskurs livredning

Søndag - Tid 1000 - 1430

Instruktører: Lars Erik Hegna

Sted: Gurvika med padling til Bramskjæra

Ferdighetsnivå deltakere: Ingen spesielle krav

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

Pris pr deltaker: kr 1200,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 8

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.

Målsetting med kurset

Praktisere trygg ferdsel i, på og ved vann. Deltakeren introduseres for selvberging og livredning.

Delmål - Ferdighet og kunnskapsmål er å vite noe om og under veiledning kunne utføre:

- Personlig bekledning og utrustning (PBU)
- Vurdere risiko ved vannaktiviteter ute, og reflektere over dette
- Bruke redningsvest og flytevest på korrekt måte
- Grunnleggende vanntilvenning - for eksempel sprute / flyte / svømme / dykke
- Kameratredning
- Rop ut - rekk ut - kast ut - ro ut - svøm ut
- Enkle søk og hente opp gjenstand fra bunn
- Hjerte-lungeredning (HLR)

[Lenke Norges Padleforbund](#)

Aktivitet J - Søndag / Surfekurs

Tid 1000 - 1700

Instruktører: Ken Henry Johnsen og Ole Magnus Svanevik

Sted: Noen minutters transport av kajaker med bil må påregnes.

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Kurset krever ingen tidligere erfaring med surf og er et introduksjonskurs.

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

Pris pr deltaker: kr 1200,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 10

Vi har også satt opp et surfekurs på lørdag se Aktivitet A.

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 ivaretas. Vi setter av en dag til å lære surfing og redninger i surf, samt organisering i surfsonen.

- Surfing
- Redninger av person i surf
- Redning av kajakk i surf
- Sidesurf
- 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

Nødvendig utstyr i tillegg til kajakk og padleåre:

- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Tørrdrakt
- 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 lunsjen

Aktivitet **K** - Søndag / Brottkurs Nivå 1

Tid 1000 - 1700

Instruktører: Heidi Grimnes og Geir Stenersen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

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

Pris pr deltaker: kr 1200,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 10

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

Vi har også satt opp et brottkurs på lørdag se Aktivitet **B**.

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 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:

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

Aktivitet **L** - Søndag / Brottkurs nivå 2

Tid 1000 - 1700

Instruktør: Svein Sætre / Jon Fredrik Arnesen

Ferdighetsnivå deltakere: Teknikkurs

Nedre aldersgrense: 18 år

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

Pris pr deltaker: kr 1200,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 10

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

Vi har også satt opp et brottkurs på lørdag se Aktivitet **C**.

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 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
- Riktig og varm bekledding
- Hjelm
- Hansker/Votter
- Taueline (lang)
- En «Cowtail» i lengde ca. 70 cm med 2 karabinkroker
- Førstehjelpsutstyr
- Enkelt reparasjonssett
- Varm drikke og mat
- Ekstra klær

Aktivitet **M** – Søndag / Rullekurs for nybegynnere

Tid 1000 - 1300

Instruktør: Einar Knutsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

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

Pris pr. deltaker: kr 950,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 4

Sted: Kurset arrangeres inne i Svømmehallen i Gurvika.

Dette er et oppvarmet basseng hvor temperaturen er god i vannet og lufta.

Vi har også satt opp et rullekurs for nybegynnere på søndag se Aktivitet **D**.

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

Deltakerne vil trene på de grunnleggende i stegene i gjennomføring av eskimorulla. 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. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer. Ta med noe snacks og kaldt drikke.

Personlig utstyr

- Neoprenklær, eventuelt T- Skjorte, shorts og padlesko
- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og neseclippe.

NB! Private kajaker og utstyr må være rengjorte og helt frie for sand og skitt.

Aktivitet **N** – Lørdag / Rullekurs for øvede

Tid 1400 - 1700

Instruktør: Einar Knutsen

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs

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

Pris pr. deltaker: kr 950,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 4

Sted: Kurset arrangeres inne i Svømmehallen i Gurvika.

Dette er et oppvarmet basseng hvor temperaturen er god i vannet og lufta.

Vi har også satt opp et rullekurs for øvede på søndag se Aktivitet **E**.

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 kjenner det grunnleggende stegene for eskimorulla og klarer å gjennomføre den, men ikke på regelmessig basis og med kontinuitet. Deltakerne vil trene på de grunnleggende i stegene i gjennomføring av eskimorulla. Målsetning er å forbedre teknikken, luke vekk feil og å bedre kontinuiteten.

Faktorer som erfaring og kroppsbeherskelse, kan påvirke hvor mye deltakeren må jobbe for å mestre teknikkene. Det å trene på eskimorulla kan være fysisk krevende. Deltakerne må være forberedt på å være mye i vannet i løpet av de 3 timene kurset varer. Ta med noe snacks og kaldt drikke.

Personlig utstyr

- Neopren klær, eventuelt T- Skjorte, shorts og padlesko
- Kajak, åre, spruttrekk og vest
- Kajakken må ha lårstøtter, alternativt en liten cockpit.
- Alle deltakerne må ta med åre-pose.
- Noen foretrekker å bruke, neoprenhette, svømmebriller eller maske og neseclippe.

NB! Private kajaker og utstyr må være rengjorte og helt frie for sand og skitt.

Aktivitet **O** - Søndag / Bølgekurs - Effektiv padling i bølger

Tid 1000 - 1700

Instruktør: Nils Ohlsen / Annett Brohmann

Ferdighetsnivå deltakere: Teknikkurs

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

Pris pr deltaker: kr 1200,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere: 10

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

Vi har også satt opp et bølgekurs på lørdag se Aktivitet **F**.

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 spesielt 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
- Taueline til bruk i kajakk
- Noe varmt å drikke og mat
- Fjellduk eller lignende til å holde varmen i under lunsjen.

Aktivitet P - Søndag /Gøy På Vannet

Workshop med erfaringsutveksling og trening

Tid 1000 – 1500 (inkludert 1 times lunsj fra 1200 - 1300)

Tilretteggere: Annonseres senere

Ferdighetsnivå deltakere: Grunnkurs (og teknikkurs)

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

Pris pr deltaker: Fri deltakelse

Maksimalt antall deltakere: 25

Dersom denne aktiviteten står i status er **Ikke på lager** er den 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 aktiviteten

Dette er en workshop med erfaringsutveksling og praktisk øvelser med oppfriskning av kunnskaper fra NPF grunnkurs og teknikk-kurs.

- Redningsteknikker
- Kameratredning
- Cowboyredning
- Åreposeredning
- Effektiv fremoverpadling
- Bakoverpadling og stopp.
- Sideveis forflytning av kajakken.
- Lavt støttetak
- Høyt støttetak
- Styretak (bak)
- Baugtak
- Sving (sveipetak og styretak).
- Ilandstigning.
- 8-tallspadling fremover og bakover med kanting av kajakk.
- Med flere.....

[Lenke Teknikkurs Norges Padleforbund](#)

[Lenke Grunnkurs Norges Padleforbund](#)

Aktivitet Q - British Canoeing Sea Kayak Award (3 stjerner)

Helgekurs lørdag og søndag

Tid: 0900 – 1700 (Begge dager)

Totalt: 16 timer fordelt over 2 dager

Instruktør: Samuel Flaten

Ferdighetsnivå deltakere: Anbefalt teknikkurs, men åpen for alle.

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

Pris pr deltaker: kr 3000,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere på dette 2 dagers kurset: 6

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 og innholdet i kurset

Dette er et ideelt kurs for deg som ønsker å utvikle ferdigheter i vurdering, beslutningstaking og padling i opp mot moderate forhold (3*) i kystnære farvann. Kurset inkluderer trening og mulighet for sertifisering av Sea Kayak Award.

<https://paddlesuptraining.com/courses/sea-kayak-award/>

Hva inneholder kurset? - Vi fokuserer på utvikling av ferdigheter som:

- Håndtering av kajakk – forover padling i med-, side- og motvind – svingtekning i vind, bølger og trange områder – balanse – støttetak med mer.
- Taktiske og tekniske ferdigheter på åpen sjø, trange områder og i brytende bølger.
- Vurdering og beslutningstaking – gruppeferdigheter - oppmerksomhet på miljøet, de andre og deg selv.
- Inkludert kommunikasjon, rutevalg, plassering, og hvordan å forebygge uønskede hendelser.
- Sikkerhet og redninger - hvordan håndtere og løse vanlige hendelser, problemer og situasjoner i opp mot moderate forhold.
- Navigasjonsferdigheter – værmeldinger og tegn, vind, tidevann, informasjon om surf, turplanlegging, kart og sjøkart, kompass, padlehastighet og kilder til informasjon.

Spørsmål: Kan jeg få sertifikatet for Sea Kayak Award?

Hvis du har tilstrekkelig erfaring fra før, og viser de nødvendige ferdighetene underveis, vil vi inkludere sertifisering i løpet av dette 2-dagers kurset. Det er et gebyr på ca. 150,- for de som ønsker sertifikatet. Det er ingen formell eksamen, og fokus på individuell utvikling i et trygt læringsmiljø. Vi vil uansett tilrettelegge for en individualisert undervisning i alle elementer av Sea Kayak Award, og vil tilby konkrete tilbakemeldinger og en tydelig plan mot en framtidig sertifisering.

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 lunsjen

Aktivitet R - British Canoeing Coastal Sea Kayak Award (4 stjerner)

Helgekurs lørdag og søndag

Tid: 0900 – 1700 (Begge dager)

Totalt: 16 timer fordelt over 2 dager

Instruktør: Ronny Riise

Ferdighetsnivå deltakere: Anbefalt aktivitetsleder, men åpent for alle.

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

Pris pr deltaker: kr 3000,- (For vilkår ved bestilling se side 24.)

Maksimalt antall deltakere på dette 2 dagers kurset: 6

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 og innholdet i kurset

Dette er et ideelt kurs for deg som ønsker å utvikle ferdigheter i vurdering, beslutningstaking og padling i opp mot moderate forhold (4*) i kystnære farvann. Kurset inkluderer trening og mulighet for sertifisering av Coastal Sea Kayak Award, og er en god trening mot Sea Kayak Leader.

<https://paddlesuptraining.com/courses/coastal-sea-kayak-award/>

British Canoeing Coastal Sea Kayak Award (4*) er en internasjonal sertifisering for padling i moderate forhold (4*). Det legges vekt på selvstendige vurderinger og beslutninger, samt ferdigheter til å padle i moderate forhold. Coastal Sea Kayak Award passer for deg som allerede har en del erfaring som havpadler, og vil få anerkjennelse for din kompetanse, men som ikke nødvendigvis ønsker å bli instruktør eller leder.

Hva inneholder kurset? - Vi fokuserer på utvikling av ferdigheter som:

- Håndtering av kajakk – forover padling i med-, side-, og motvind- svingteknikk i vind, bølger og trange områder – balanse – støttetak med mer.
- Taktiske og Tekniske ferdigheter på åpen sjø, trange områder og i brytende bølger.
- Vurdering og beslutningstaking – gruppeferdigheter - oppmerksomhet på miljøet, de andre og deg selv. Inkludert kommunikasjon, rutevalg, plassering, og hvordan å forebygge uønskede hendelser.
- Sikkerhet og redninger – kontakt med redningstjenester – VHF – meld fra hvor du drar - hvordan håndtere og løse vanlige hendelser, problemer og situasjoner i moderate forhold.
- Navigasjonsferdigheter – værmeldinger og tegn, vind, tidevann, informasjon om surf, turplanlegging, kart og sjøkart, kompass, padlehastighet og kilder til informasjon.

Spørsmål: Kan jeg få sertifikatet for Coastal Sea Kayak Award?

Hvis du har tilstrekkelig erfaring fra før og viser de nødvendige ferdighetene underveis, vil vi inkludere sertifisering i løpet av dette 2-dagers kurset. Det er ingen formell eksamen, og fokus på individuell utvikling i et trygt læringsmiljø. Det er et gebyr på ca. 150,- for de som ønsker sertifikatet. Vi vil uansett tilrettelegge for en individualisert undervisning i alle elementer av Coastal Sea Kayak Award, og vil tilby konkrete tilbakemeldinger og en tydelig plan mot en framtidig sertifisering.

Personlig utstyr

- Kajakk, åre, spruttrekk og vest
- Tørre-drakt
- 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 lunsjen

Bølgefestivalen 2021

Vilkår ved bestilling av hytter, annen overnatting og påmelding til kurs med deltakeravgift

- For hytter: Vilkårene ansees akseptert når hytta er bestilt i nettbutikken
- For kurs: Vilkårene ansees akseptert når kurset bestilt i nettbutikken.
- Kun personer som er registrert som deltakere på festivalen kan melde seg på kurs og aktiviteter.
- Eian Fritid må varsles skriftlig (til post@eian.no) dersom hytta, annen overnatting eller kurset ønskes avbestilt.
- Ved eventuell avbestilling av hytter, annen overnatting og kurs gjelder følgende frister:
 - 30-14 dager før første festivaldag: refunderes 70 % av Leien / Deltakeravgiften.
 - 15 - 6 dager før første festivaldag: refunderes 50 % av Leien / Deltakeravgiften.
 - 5 - 0 dager før første festivaldag: refunderes ikke Leien / Deltakeravgiften.
- Hvis en deltaker må avbryte kurset, refunderes ikke deltakeravgiften.
- Eian Fritid er ikke ansvarlig for kostnader som følger av avbruddet.
- Utover dette henvises til deltakers private reise- og ulykkesforsikringer.
- Dersom kurset blir avlyst av Eian Fritid, tilbakebetales kursavgiften i sin helhet.
- Det tas forbehold om at forhold utenfor Eian Fritids kontroll kan medføre at kurs kan bli avlyst, force majeure.

Fotografering:

Som deltaker som er med på Bølgefestivalen kan man bli tatt bilde av, enten av instruktører, turledere eller andre deltakere. Disse bildene kan bli brukt i Eian Fritids publikasjoner, på våre nettsider eller i digitale media.

Har du spørsmål, ta kontakt så hjelper vi deg.

Telefon: 32 87 69 22 eller epost: post@eian.no

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
- hjelpe 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

Vi ønsker alle en god Bølgefestival

		Risikoanalyse Bølgefestivalen Dato 15. til 17. oktober 2021 Sted: Gurvika Utført av: Ken Henry Johnsen, Matt Skuse og Hege Suarez Eian								
Dersom uhellet skulle være ute										
Kontakt nødetatene: Husk Mobiltelefon / VHF Kanal 72 Ring nødnummer 113 (medisinsk) Ring Kystradioen: 120 Varsle Informasjonen på land Sikkerhetsansvarlig Eian Fritid Eian Fritid mobiltelefon: 97 79 93 94 Sikkerhetskoordinator under festivalen: Matt Skuse mobiltelefon: 90 54 67 33 Redningselskapet	Begrens skadene: Deleger / Fordel oppgavene. Sikre området og andre deltakere. Gruppene må holdes samlet. Ta hensyn til hverandre.	Yt livreddende førstehjelp / HLR: Sikre frie luftveier / Sjekke pust og puls 2 innblåsing / 30 kompresjoner Ved drukning - Start med 5 innblåsing. Stoppe alvorlige blødninger. Vis omsorg for tilskadekomne. Førstehjelpsutstyr inkl. fjellduk og varme klær ved skade STAB settes i Butikken ved evt hendelse, ressurser stilles til rådighet for politi. Pårørende kontaktpunkt på hytte 9. Samlingspunkt for festival deltagere blir festivaltelt for de-brief Forhåndsplanlagt Helikopterplass: Oddane Sand Camping								
Risikoanalyse										
Nr.	Fare	Årsak	Konsekvens	Sannsynlighet	Risiko	Tiltak	AnsvarFrist	Restrisiko	Kommentar	
Generelt ved padling - turer - workshops										
1	Fysisk skade	Dunk i fjell eller i hverandre / kajaker	3	2	6	Kunnskap / Hjelmer	Alle/Alltid			
	Generell nedkjøling	På / I vannet / Dårlige klær	3	2	6	Tørreklær / Ull / Rutiner	Alle/Alltid			
	Har feil bekledning med hensyn til vær	På land / Dårlige klær / Våt	2	3	6	Vind-/vannett tøy / Rutiner	Alle/Alltid			
		Mangler utstyr / Komptanse/ Vurderingsevne	3	2	6	Sjekkes før padling	Ledere		Leder sjekker at alle har med ekstra skifte med seg.	
		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		Turleder/kursansvarlig har ansvar for deltakere som må bryte turen/kurs, frem til de er tilbake på Gurvika.	
		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, hjelmer, kompetanse - Dynamisk vurdering	Alle / Alltid	5		
	Personer og utstyr kan støte borti hverandre	Bølger og vind	3	3	9	Påbudt med hjelmer!	Alle / Alltid	5		
	Personer og utstyr kan støte borti hverandre	Bølger og vind	3	3	9	Holde 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	Holde tilstrekkelig avstand.	Alle / Alltid	7		
	Bli "påkjørt" av andre deltagere	Bølger og vind	3	3	9	Holde tilstrekkelig avstand.	Alle / Alltid	7		
	Går rundt i bølger/brott	Bølger og vind	3	3	9	Følge med på hverandre og hjelpe hverandre.	Alle / Alltid	7		
	Går rundt i bølger/brott	Manglende kompetanse	3	3	9	Ungå områder hvor det er økt risiko for skader om nivå på gruppen ikke er høyt nok. Tilpass aktivitet til nivå på gruppen.	Leder	7		
På vei til og fra vannet										
3	Skli på fjell	Glatt 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 / Glatt / 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			