

2011
Program

Friluftskurser, ture og temadage

Ved certificerede instruktører



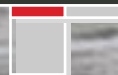
*Kano
Havkajak
Smakkejolle*

*Sikkerhed
Egenfærdighed
Naturvejledning*

Foto: Jan Thorhauge

Fjordhuset, Karrebæksminde

www.naturogfriluftscenter.dk



Velkommen til Fjordhuset 2011.

Fjordhuset og Grejbanken Karrebæksminde har hermed igen fornøjelsen at introducere vores Natur- og Friluftscenter og vores grejbank. Grejbanken er en del af et landsdækkende grejbanknet med i alt 23 grejbanker fordelt over hele landet, og er støttet af Tips- og Lottomidler til friluftslivet, som administreres af Friluftsrådet.

I Fjordhuset har vi fokus på kystfriluftsliv, men vi har en bred vifte af udstyr, der kan benyttes til de fleste frilftsaktiviteter. En stor del af arbejdet i grejbankerne bygger på idealisme og er ulønnet, derfor er det billigt at låne udstyret. Lånegebyret skal kun dække vedligeholdelse og genanskaffelse.

Vi udlåner udstyr til skoler, institutioner og foreninger, samt til medlemmer af Fjordhuset/AFK.

I nærområdet omkring Fjordhuset har vi masser af gode tur-muligheder ved kysten, som består både af beskyttede fjorde og det åbne hav. Er man på tur i flere dage, er der forskellige overnatningsmuligheder, uanset om man er til lidt komfort fra en campingplads, eller om man er til de primitive lejrpladser.

Frilftsaktiviteter, hvor man har ansvar for andre, kræver et stort kendskab til sikkerhed og teknik, især når aktiviteterne foregår på vandet. Derfor afholder Fjordhuset forskellige kurser, der primært henvender sig til pædagoger og lærere, som benytter sig af natur- og friluftsliv i det pædagogiske arbejde. Kurserne er baseret på sikkerhed og rollen som turlleder. F.eks. anbefaler vi, at der på alle institutioner er minimum én professionelt uddannet kanoinstruktør, som kan varetage sejlads i kano og andre små både med børn og unge. Kurserne er også åbne for andre. Medlemmer af Fjordhuset/AFK samt medlemsinstitutioner af Ungdomsringen får 20% rabat på kurser.

Udover de udbudte kurser i kataloget, kan Fjordhuset tilbyde individuelle kursusforløb for institutioner og skoler vedrørende sikkerhed og brug af udstyr, samt lave naturvejledning for grupper, institutioner og skoleklasser. Vi har certificerede kano- og havkajakinstruktører, der kan hjælpe med sejlads i kano og kajak, hvis f.eks. en skole eller institution ikke selv har personale med de rette kompetencer.

I Fjordhuset følger vi de vejledende retningslinjer fra *Kanosamrådet* og fra *Havkajaksamrådet* vedrørende sejlads, og udlåner kun både i tidsrummet 1. maj til 31. oktober. Vi anbefaler alle institutioner, skoler og foreninger at følge disse retningslinjer og kun benytte personale, der står på samrådenes instruktørlister til sejlads med børn og unge. Listerne kan ses på samrådenes hjemmesider.

Som noget nyt i 2011 åbner Fjordhuset en **Blå Flag Station** i Karrebæksminde, som vil tilbyde mange forskellige aktiviteter hen over sommeren. Vi forventer også, at den nye Blå Flag Station vil blive et nyt spændende udflugtsmål for institutioner og skoler, og vi glæder os til at komme i gang med etableringen. Stationen etableres i Fjordhuset i et tæt samarbejde med Næstved kommune og Friluftsrådet, og åbner den 5. juni med *åbent hus* for alle.

Vi ses derude...

Personalet i Fjordhuset

www.kanosamraadet.dk www.havkajaksamraadet.dk



Kanokurser:

Kano - introduktion:

Tidspunkt: Tirsdag den 17. maj 2011

Varighed: 1 dag, fra kl. 10.00 til kl. 16.00

Kursets mål: At give deltagerne en introduktion til kanopadling.

Deltagerne vil gennem enkle, praktiske øvelser lære at bruge kanoen, og få et indblik i de sikkerhedskrav, der er nødvendige for at benytte kanoen til spændende friluftsoplevelser og socialt fællesskab.

Kurset henvender sig til nybegyndere, der aldrig har padlet kano, eller har meget lidt erfaring.

Kursusindhold: Kanoens sikkerhedsudstyr, padleteknik, redninger, generel sikkerhed.

Deltagerantal: 16

Mødested: Kanoisætningsstedet i Rådmandshaven, Næstved

Kursusansvarlig: Fjordhuset, Karrebæksminde

Vejleder: Niels Petersen, friluftvejleder og certificeret kanoinstruktør.

Pris: Kr. 600,- / 480,- pr. person inkl. udstyr.

Forudsætninger: Du skal kunne svømme mindst 400 meter i åbent vand, eller 600 meter i svømmehal.

Tilmelding: inden d. 1. maj 2011 på mail: [info@naturogfriluftcenter](mailto:info@naturogfriluftcenter.dk).



Kanoinstruktør

Varighed: 3 dage på tur dag.

Tidspunkt: Torsdag, fredag, lørdag den 26.-27.-28. maj 2011.

Kursets mål: Det er kursets mål at give deltagerne færdigheder og viden, så de sammen med selvtræning kan blive i stand til at lave en tryk tur for en gruppe. Kurset henvender sig primært til lærere og pædagoger og andre der har ansvar for f.eks. børn og unge, men der er også åbent for andre interesserede hvis der er ledige pladser. Kurset er tilrettelagt efter kanosamrådets vejledende retningslinjer, og giver på den baggrund også en introduktion til færdigheder og viden som kræves til instruktørexamen.

Kursusindhold: Kurset indeholder blandt andet en introduktion til kanoens historie, sikkerhedsudstyr, pakning af kano, padleteknik, organisering af gruppen, kammeratredning, generel sikkerhed, vind- og vejrforhold, organisering af gruppen, det at være turleder, solo-padling, regler for færdsel i naturen, praktisk friluftsliv samt eksempler på natur- og kulturformidling.

Kursusansvarlig: Fjordhuset, Karrebæksminde

Forudsætninger: Det er en forudsætning for deltagelse at du kan svømme minimum 400 m i åbent vand eller 600 m i svømmehal, og at du har nogen erfaring med at padle kano, minimum fra en kanotur med overnatning.

Maksimum: 16 deltagere.

Mødested: P-pladsen ved stranden i den nordlige del af Tystrup sø, over for Kongskilde Friluftsgård, kl. 10.00 den 26. maj. Vi slutter i Næstved i Rådmandshaven kl. 16.00 den 28. maj.

Kursusleder: Niels Petersen, friluftvejleder og certificeret kanoinstruktør.

Pris: 1.850,- kr. inkl. kursusmateriale, lån af udstyr, forplejning som vi laver sammen, samt udstedelse af kursusbevis.

Tilmelding: Senest 12. maj. ved mail til: info@naturogfriluftcenter.dk

Se Kanosamrådets vejledende retningslinjer på hjemmesiden: www.kanosamraadet.dk

Kanoinstruktør-eksamen

Tidspunkt: Fredag den 2. september 2011, kl. 9.00 til 18.00.

Der eksamineres efter retningslinjer udarbejdet af *Kanosamrådet*, og dagen vil bestå af en praktisk del, og af en teoretisk prøve. Maksimum 12 personer eksamineres på dagen, og det er en forudsætning for deltagelse at du har et gyldigt bevis fra et 12-timers førstehjælpkursus eller har en gyldig livredderprøve, samt har gennemført kanoinstruktørkursen.

Kursusansvarlig: Fjordhuset, Karrebæksminde

Eksaminationsleder: Niels Petersen, friluftvejleder og certificeret kanoinstruktør.

Censor: Finn Jakobsen, friluftvejleder og certificeret kanoinstruktør.

Mødested: P-pladsen ved stranden i den nordlige del af Tystrup sø, over for Kongskilde Friluftsgård.

Pris: 750,- kr. inkl. lån af udstyr og udstedelse af eksamensbevis.

Tilmelding: Senest 22. august ved mail til: info@naturogfriluftcenter.dk

Se Kanosamrådets krav til eksamen på hjemmesiden: www.kanosamraadet.dk

Inspirationsdag for Kanoinstruktører:

Tidspunkt: Tirsdag den 7. juni, kl. 10.00 til kl. 16.00

Kursets mål: For at kunne stå på Kanosamrådets instruktørliste, skal du senest efter 5 år deltage i en inspirations/genopfriskningsdag, således at listen kun indeholder instruktører, der til stadig har de nødvendige kompetencer.

Indhold: Dagen vil blive brugt til gennemgang af de fleste tekniske øvelser, samt en debat om sikkerhed og sejlads med grupper, og evt. nye krav vil blive præsenteret.

Deltagerantal: 16

Mødested: P-pladsen ved Tystrup sø strand, eller efter vejret.

Vejleder: Friluftvejleder og kanoinstruktør Niels Petersen

Pris: 350,-

Forudsætninger: Du skal være uddannet kanoinstruktør efter kanosamrådets retningslinjer.

Tilmelding: Senest 1. juni på: info@naturogfriluftcenter.dk



Havkajakkurser

Havkajakkursus EPP2.

Det er kursets mål at introducere grundlæggende teknik og sikkerhed som fundament til videre selvtræning og fordybelse i havkajakroning. Kurset henvender sig til begyndere, som gerne vil i gang med havkajakroning på egen hånd eller sammen med andre, og det er tilrettelagt efter retningslinjer i det europæiske certificeringssystem, Euro Paddle Pass. Kurset indeholder blandt andet roteknik, ind- og udstigning, kammerat- og selvredning, udstyrslære, vejvalg, færdselsregler og grundlæggende navigation samt sikkerhed og risikomomenter. Det er en forudsætning for deltagelse, at du kan svømme minimum 400m i åbent vand eller 600 m i svømmehal. Kurset gennemføres med minimum 2 og maksimum 8 deltagere.

Kursusleder: Certificeret havkajakinstruktør Jan Thorhauge eller Anne Katrine Blond.

Mødested: Fjordhuset, Enø Kystvej 57, 4736 Karrebæksminde.

Pris: 1.650,- / 1.320,- kr. inkl. lån af udstyr, kursusmateriale og udstedelse af kursusbevis, samt gratis deltagelse på Fjordhusets aftenture hele sæsonen.

Begynderhold 1: 4. og 5. juni 2011, begge dage kl. 9-17

Begynderhold 2: 18. og 19. juni 2011, begge dage kl. 9-17

Begynderhold 3: 25. og 26. juni 2011, begge dage kl. 9-17

Tilmelding: info@naturogfriluftscenter.dk



Foto: Daniel, Fjordhuset

Temadag

Udfordring, bevægelse og sundhed. Spændende aktiviteter i det pædagogiske arbejde.

Temadagens mål: At give deltagerne en spændende og aktiv dag, hvor der er mulighed for at udfordre samarbejdsrelationer og sig selv og med afsæt i dagens oplevelser at debattere, hvad fysiske og udfordrende aktiviteter betyder for vores sundhed og vores selvopfattelse, og hvordan vi kan bruge det i det pædagogiske arbejde.

Indhold: På Kragerup Gods skal vi prøve Danmarks første *Go High bane*, som er en 1,7 km. lang aktivitetsbane, der går fra skovbunden og op i trækroneerne. Der er tre forskellige baner, så der er noget for enhver.

Efter en introduktion af Søren Carlsen, som er den sikkerhedsansvarlige, vil vi bruge ca. 2 til 3 timer på banen, spise frokost, og derefter debattere vores oplevelser i relation til det pædagogiske arbejde.

Grøn bane - Familiebanen

På denne bane er der forholdsvis kort imellem pauseplatformene. Der er fokus på balancen, og der er tre forskellige svævebaner. Banen er 6 til 8 meter høj.

Blå bane - Udfordringen

Her er udfordringerne større. Der er lidt længere mellem platformene. Du får varmen, og banen er mere "teknisk". Den er 8 til 12 meter høj.

Rød bane - den ekstreme

Her er udfordringerne højere og længere, hvilket kræver mod og vilje af den enkelte. Tarzanspring, hængende net og en 260 meters svævebane i 20 meters højde med en fantastisk udsigt ud over terrænet og Storebæltsbro. Banen er 11 til 20 meter høj.

Deltagerantal. max 20 personer i praktisk tøj.

Mødested: P pladsen på Kragerup Gods.
Se hjemmesiden www.kragerup.dk

Tidspunkt: **Onsdag den 11. maj 2011** fra kl.10.00 til kl.16.00

Pris: kr. 575,- pr. person inkl. kaffe og frokost.

Tilmelding: inden d. 1. maj 2011 til Fjordhuset på mail:
info@naturogfriluftcenter.dk



FORÅRS PILEFLET



Så nærmer tiden sig med lys, sol, varme og forår, hvilket betyder gang i ” De grønne fingre ” med blomster i haven, krukkerne og på legepladsen.

Vi laver en inspirationsformiddag, hvor vi fletter småting til udendørs brug, små / store blomsterstativer til krukker, og hvad vi ellers finder på.

Pilefletter Ole Borberg kommer og giver inspiration og undervisning.

- Tidspunkt:** Torsdag d. 19. maj.
- Varighed:** Fra kl. 9.00 – til 13.00.
- Antal deltagere:** Max 12 stk.
- Mødested:** Smakken Kirkebakken 27a, 4736 Karrebæksminde.
- Kursusansvarlig:** Fjordhuset, Karrebæksminde
- Underviser:** Ole Borberg.
- Pris:** kr. 325,- incl. Forbrug af pil.
- Tilmelding:** Inden 1. maj på mail: info@naturogfriluftcenter.dk

I kano ned ad Yukonfloden

Lysbilledforedrag ved Jan Thorhauge

Mandag den 11. april i Fjordhuset, klokken 19⁰⁰.



Kom med på en eventyrlig kanotur igennem det sagnomspundne Yukon Territorium i Canadas nordvestligste hjørne.

Fra hovedstaden Whitehorse går turen ned ad Big Salmon River og derfra ud i Yukonfloden i kølvandet på guldgraverne fra 1898, ind til vi når Dawson og Klondikeområdet 3½ uge senere.

Der er gratis adgang for medlemmer af AFK.

Entre for ikke medlemmer: 50 kr.

Tilmelding senest den 4. april på mail: info@naturogfriluftcenter.dk

Fjordhuset, Enø Kystvej 57, 4736 Karrebæksminde

Medlemsture AFK/Fjordhuset.

Aftenture i havkajak alle mandage fra d. 23. maj til d. 1. september 2011

En tur for jer, der synes natur, friluftsliv og fællesskab er herligt, unge og voksne, begyndere og øvede. Vi har nye toer kajaker, som er velegnede til en tur for to voksne, eller til en voksen og et barn på min. 10 år. Hvis du har færdigheder svarende til EPP2- niveau, kan du komme med i almindelig ener kajak. Vi har godt to timers rotid og sejler en tur på fjorden og nyder vandet, stilheden og måske en fiskehejre eller havørn, hvis vi er heldige.

En certificeret havkajakinstruktør med kendskab til lokalområdet vil fungere som turleder.

Maksimum: 12 deltagere

Mødested: Fjordhuset

Tid: 17.30 til 20.30

Pris: 25 kr. pr. person (+ alm. grejbankgebyr for lån af kajak).

Tilmelding: Senest dagen før på info@naturogfriluftscener.dk



Foto: Ole Pedersen

Afgang fra Fjordhuset

Dagsture i havkajak

For jer, der gerne vil prøve at ro lidt længere væk, end det er muligt på aftenturene, kan AFK/Fjordhuset tilbyde dagsture i havkajak af 6 til 9 timers varighed.

Havkajaktur Gavnø rundt Lørdag den 2. juli 2011

Vi sætter kajakkerne i vandet neden for Fjordhuset og ror rundt om Gavnø. Undervejs kigger vi på fuglelivet, og hvad der ellers måtte være af interesse. Vi går i land ved Karlsgab eller på Vejlø Strand og spiser vores medbragte mad.

Maksimum 8 kajakker

Turleder: En certificeret havkajakinstruktør

Mødested: Fjordhuset, Enø Kystvej 57, Karrebæksminde

Tid: 10 – 16

Pris: 100,- kr. pr. person (+ alm. grejbankgebyr for lån af 2'er eller 1'er kajak inkl. sikkerhedsudstyr).

Tilmelding: Senest 19. juni på mail info@naturogfriluftscener.dk med oplysning om medlemsnr.



Karlsgab - Gavnø

Foto: Jan Thorhauge



Bramgæs over Dybsø

Foto: Jan Thorhauge

Havkajaktur til Dybsø Lørdag den 16. juli 2011

Denne tur starter også ved Fjordhuset. Alt afhængig af vejr, vind og vandstand beslutter vi, om vi sejler inde på fjorden eller over bugten til den spændende ø Dybsø.

Maksimum 8 kajakker

Turleder: En certificeret havkajakinstruktør

Mødested: Fjordhuset, Enø Kystvej 57, Karrebæksminde

Tid: 10 – 16

Pris: 100,- kr. pr. person (+ alm. grejbankgebyr for lån af 2'er eller 1'er kajak inkl. sikkerhedsudstyr).

Tilmelding: Senest 3. juli på mail info@naturogfriluftscenter.dk med oplysning om medlemsnr.

Skærgårdstur i havkajak

Torsdag d. 4. august til søndag d. 7. august

Tag med på en 4-dages havkajaktur i Misterhult skærgård på den svenske østkyst mellem Oskarshamn og Västervik. Vi tager af sted fra Karrebæk tidligt torsdag den 4. august og er hjemme igen søndag aften. Vi skal overnatte et nyt sted hver aften, så alt vores grej og mad skal kunne pakkes i kajakerne, og det er en forudsætning for deltagelse, at du har færdigheder, der svarer til EPP 2. Vi afholder et planlægningsmøde 14 dage før turen løber af stabelen, og vi samles om aftenen onsdag den 3. august for at pakke trailer og biler.

Maksimum 8 deltagere.

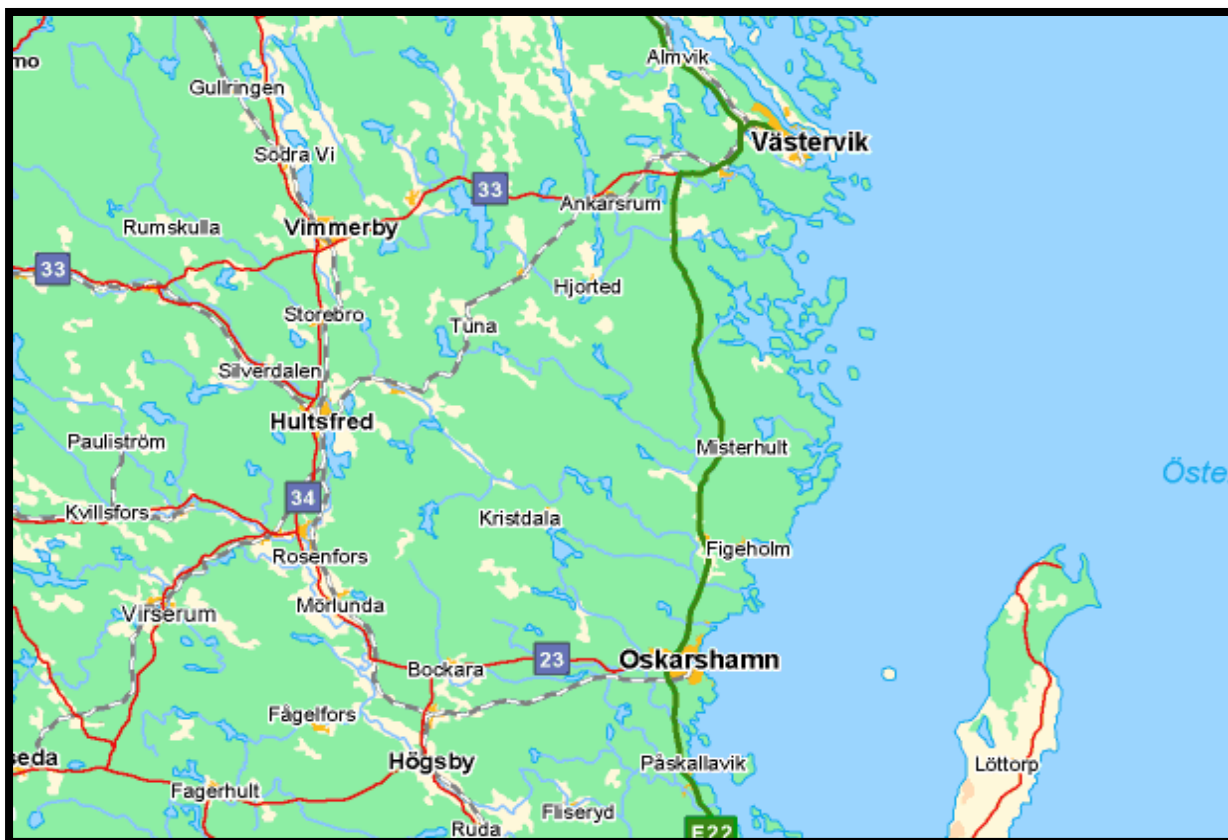
Turlleder: En certificeret havkajakinstruktør

Mødested: Fjordhuset, Enø Kystvej 57, Karrebæksminde

Tid: 4. august til 7. august

Pris: 1450 kr. pr. person plus fællesudgifter til kørsel i privatbiler

Tilmelding: Senest 8. juli på mail: info@naturogfriluftscener.dk med oplysning om medlemsnr.



Havkajaktur til sælerne ved Avnø Lørdag den 20. august 2011

Vi mødes i Fjordhuset klokken 9, hvor vi hjælpes med at læsse kajaker og udstyr, hvorefter vi kører til Svinnø, hvor vi sætter kajakerne i vandet og sejler mod Avnø og sælkolonien.

Maksimum 8 kajaker

Turleder: En certificeret havkajakinstruktør

Mødested: Fjordhuset, Enø Kystvej 57, Karrebæksminde

Tid: 9 – 17

Pris: 100,- kr. pr. person (+ alm. grejbankgebyr for lån af 2'er eller 1'er kajak inkl. sikkerhedsudstyr).

Tilmelding: Senest 7. august på mail: info@naturogfriluftscener.dk med oplysning om medlemsnr.



Aunø Fjord

Havkajakur på kanalerne i København Søndag den 4. september 2011

Vi mødes i Fjordhuset klokken 9, hvor vi sammen læsser kajaker og grej, inden vi kører mod hovedstaden, hvor vi skal ro tur i havnen og opleve stemningen og atmosfæren i de små, hyggelige kanaler.

Maksimum 8 kajaker

Turleder: En certificeret havkajakinstruktør

Mødested: Fjordhuset, Enø Kystvej 57, Karrebæksminde

Tid: 9 – 17

Pris: 100,- kr. pr. person (+ alm. grejbankgebyr for lån af 2'er eller 1'er kajak inkl. sikkerhedsudstyr).

Tilmelding: Senest 28. august på mail: info@naturogfriluftcenter.dk med oplysning om medlemsnr.

Havkajakur, Maribosøerne Lørdag den 17. september 2011

Vi mødes i Fjordhuset klokken 9, læsser traileren og kører til de skov-omkransede søer i Maribo, hvor vi skal prøve om havkajaker kan tåle at sejle i ferskvand.

Maksimum 8 kajaker

Turleder: En certificeret havkajakinstruktør

Mødested: Fjordhuset, Enø Kystvej 57, Karrebæksminde

Tid: 9 – 17

Pris: 100,- kr. pr. person (+ alm. grejbankgebyr for lån af 2'er eller 1'er kajak inkl. sikkerhedsudstyr).

Tilmelding: Senest 4. september på mail: info@naturogfriluftcenter.dk med oplysning om medlemsnr.

Sejlaften i Smakkejoller for medlemmer.

Onsdag den 18. maj 2011

Onsdag den 25. maj 2011

Onsdag den 8. juni 2011

Fjordhusets moderne Smakkejoller glider nemt og roligt gennem vandet. De er forholdsvis ukomplicerede både at rigge og sejle, og så kan de rumme hele familien på tur. De kan gå ind på lavt vand, når det er tid til frokost eller en badetur

På sejlafterne kan du lære selv at rigge og sejle det skønne fartøj, så du kan låne bådene og invitere familien med på tur.

Max. 7 personer pr. aften.

Mødested: Fjordhuset.

Tidspunkt: Kl. 17.00 til 20.30

Pris: 100,- pr. person inkl. lån af udstyr.

Tilmelding: senest en uge før hver aften.

Aften- kanotur på Susåen for medlemmer

Lørdag den 28. maj

Pak aftensmaden vandtæt og tag familien med på en hyggelig aftentur. Vi sætter kanoerne i vandet i Rådmandshaven i Næstved, og padler op ad sjællands længste å til Ganges Bro eller Gerdrup rasteplads. Her spiser vi vores medbragte mad, hygger og leger inden turen går tilbage gennem den istids- og menneskeskabte natur.

Hvis det er helt stille og ingen vind, udnytter vi det og sætter kanoerne i vandet i Karrebæk fjord i stedet for, men i så fald får I besked inden turen.

Max. 8 kanoer.

Mødested: Isætningsstedet i Rådmandshaven.

Tidspunkt: Kl. 17.00 til 20.30

Pris: 25,- kr. pr. person, samt 100,-kr. for lån af en kano med udstyr.

Tilmelding: senest en uge før.