



Kompetens och utrustning

Mycket lätt kajakäventyr i grupp 2 - 3 deltagare / ledare	
FF:s förklaring till ”Mycket lätt”: Prova på och mycket lätta turer. Du måste kunna simma.	
Miljö och klimat	Aktivitet
• Skyddat insjövatten • Sommar	• Bära kajak
• Väder: Temp > 12°, vind < 5 m/s, • Vatten: Temp > 12°, våghöjd < 0,2 m	• Slätvattenpaddling
Risker	Konsekvenser av fysiska eller medicinska tillstånd på förmågan att genomföra äventyret
Falla på halt underlag • sårskada, klämskada • handleds-, fot-, rygg- eller skallskada Ofrivilligt kapsejsa med kajaken och • bli våt och nedkyld • få en kallsup och drunkna	Akut sjukdom, symtom-givande kronisk sjukdom, graviditet och ålder kan påverka omdöme, balans, rörelseförmåga, kondition, uthållighet och styrka. Det ökar chansen att falla, kapsejsa och försvåra räddningsinsats, vilket ökar risken för hypotermi, drunkning och kan även hota gruppens säkerhet.



Kompetens och utrustning

Alla gruppmedlemmar	
Krav på kompetens kunskap, färdigheter och förhållningssätt	Krav på utrustning för friluftsliv och paddelaktivitet
Friluftsliv och allemansrätt	Skydd mot väder, vind och väta på land
• Medlem i Friluftsförbundet (krav för FF:s olycksfallsförsäkring) • Inte störa, inte förstöra • Paddla spårlöst: ta med allt skräp hem • Göra rent och återställa all utrustning efter sig	• Ett helt ombyte friluftskläder och skor för årstid och väder, handduk som under paddling packas i dubbel plastpåse, alt. tät sopsäck alt. vattentät packpåse • Förstärkningsplagg för raster • Regnjacka, regnbyxor, sydväst för regn • Mobiltelefon, plånbok och liknande vattentätt • Sittunderlag • Toalettpåse, soppåse • Privata läkemedel
	Vatten och matsäck en dag
	• Vattenflaska 1 L • Vattenflaska 1 L stuvat i kajak • Varm dryck (efter eventuell kapsejsning) • Lunch (t.ex. pastasallad, mackor) att ta med i kajaken. • Fukt, snacks till pauser att ta med i kajaken
	Paddelkläder
	• Ömma paddelkläder efter väder (tänk regnig cykeltur, det stänker kring en kajak) • Skor som man kan gå med i vatten (badskor/crocs/sandal) • Vindtät/regntät jacka/byxa och varm tröja beroende på väder • Keps/solskydd eller mössa • Solglasögon



Kompetens och utrustning

Säkerhet	Säkerhetsutrustning
• Simma 200 meter, vattenvana • Äldre än 18 år • Frisk och symtomfri från ev. kronisk åkomma (allergi, astma, diabetes, hjärt-kärlsjukdom, migrän, rörelsesjuka) • Lämna information till ledare om fysiskt eller medicinskt tillstånd som kan påverka psykisk och/eller fysisk förmåga • Förmåga att samarbeta i grupp • Aktivt delta i gruppens genomgångar, avstämningar och summeringar • Följa ledarnas instruktioner och anvisningar	• Flytväst med visselpipa • Glasögonsnodd
Paddling	Paddelutrustning
• Nybörjare • Ordinärt omdöme, balans, rörelseförmåga, kondition, uthållighet och styrka (som att cykla, åka skridsko, åka skidor eller rida)	• Kajak med täta luckor, minst 2 täta skott, fungerande skädda/roder, kompletta däckslinor, säkerhetshandtag i för och akter • Kapell • Paddel



Kompetens och utrustning

Assisterande ledare	
Krav på kompetens förutom ovanstående	Krav på utrustning förutom ovanstående
Friluftsliv och allemansrätt	Skydd mot väder, vind och väta på land
Hjälpledare FF Värmdö	FF:s profilkläder
	Vatten och matsäck en dag
	Paddelkläder
Säkerhet	Säkerhetsutrustning
- L-ABCDE-utbildning senaste 3 åren - Första hjälpen utbildning senaste 3 åren - Kommunicera när man är utom hörhåll (C) - Placera sig inom synhåll (max visselpipavstånd) för varandra (L) - Undvika extra risker (alltid flytväst), värna egen säkerhet, kamraters och nödställds (A) - Placera sig rätt i förhållande till faror och korsande sjöfart (P) - Tillämpa STOP i nödsituation	- Paddelflottör - Reservpaddel - Kort bogserlina - Lång bogserlina - Mobil i vattentätt fodral med apparna: - app 112 SOS Alarm - app 1177 Vårdguiden - app Röda Korset Första hjälpen - app Kustväder/Hjälp - Deltagarlista med personnummer, telefonnummer, ICE-nummer och uppgift om ev. kronisk sjukdom - grenledares telefonnummer 0707373737 - ordförandes telefonnummer 0709847091 - FF:s krisnummer 08-657 49 28, kod 873534 - FF:s kriskort
Paddling	Paddelutrustning
- EPP gult kajak - Kamraträdda - Bogsera - Gott omdöme, balans, rörelseförmåga, kondition, uthållighet och styrka - Tolka havs- och kustväderprognos	- Svamp - Pump - Klocka



Kompetens och utrustning

Huvudledare	
Krav på kompetens kunskap, färdigheter och förhållningssätt förutom allt ovanstående	Krav på utrustning för friluftsliv och paddelaktivitet förutom allt ovanstående
Friluftsliv och allemansrätt	Skydd mot väder, vind och väta på land
• Navigera med karta och kompass	• Nödanorak
	Vatten och matsäck en dag
	Paddelkläder
Säkerhet	Säkerhetsutrustning
	• Sjukvårdsutrustning
	• Reparationsutrustning
Paddling	Paddelutrustning
• EPP grönt kajak	