

SÄKERHETSINFORMATION FÖR DIG SOM DELTAR PÅ EN PADDLING MED OSS

Välkommen till ditt inbokade paddlingsäventyr med Friluftsförbundet Norrviken!

Oavsett vilken typ av paddlingsaktivitet du deltar i finns det ett antal saker att tänka på vad gäller säkerhet, och vi som organiserar och leder paddlingsaktiviteten du är med på arbetar alltid för att ditt paddlingsäventyr med Friluftsförbundet ska vara säkert och kännas tryggt. Vi ber dig därför att läsa igenom nedanstående information, som är generell för alla paddlingsaktiviteter, så att du är ännu bättre förberedd inför din aktivitet. Du behöver inte vara fundersam över att du måste kunna eller förstå allt – ledarna visar och berättar det du behöver veta på plats.

Inför och under turen

Om det är något du tycker att ledarna bör känna till, t.ex. allergier eller ett medicinskt tillstånd, om du har en skada eller känner trötthet eller ömhet i kroppen, hör av dig inför turen. Om du får ont eller något känns jobbigt under turen, tveka inte att säga till – kanske behövs bara en justering av sittställning, teknik, eller anpassning av kajaken, eller så är det dags för en paus.

Rätt utrustning och kläder

Läs igenom den information som sänts ut inför äventyret noga. Den inkluderar information om förhållanden inför turen och vad du bör ha med dig. I kalla vattenförhållanden kan torrdräkt/motsvarande rekommenderas eller vara ett krav för turen; oavsett paddling är det alltid rekommenderat att ha ett ombyte kläder med dig, gärna i vattentät väska (t.e.x. drybag). Det är också en rekommendation att du har din mobil i ett vattentätt fodral som du kan fästa i din flytväst, framför allt under längre turer.

Om du har med dig egen kajak på våra turer behöver den i regel ha vattentäta skott eller motsvarande och vara utrustad med däckslinor av säkerhetsskäl. Hör av dig till ledare innan tur om du är osäker.

Väder och vind

Det kan vara bra att känna till att ledarna som ansvarar för ditt äventyr kontinuerligt håller koll på väderprognos innan och under turen, och tar beslut om att anpassa turen (t.ex. vad gäller rutt, lä med hjälp av öar, val av område etc) därefter. Håll koll på din mail innan turen ifall något skulle ändras. Skulle väderprognosen i värsta fall vara för dålig för att turen ska kunna genomföras på ett bra sätt meddelar ledarna inför tur om den behöver flyttas, eller ställas in (i det senare fallet återbetalas turavgift och kajakhyra).

Kamratkontroll innan paddlingen

När du påbörjar paddlingen, eller paddlar iväg på nytt efter en paus på land, är det viktigt att göra en **kamratkontroll**. Här hjälps du och en medpaddlare åt att kontrollera era kajaker och utrustning så att allt ser ut som det ska. Ledarna visar hur detta går till.

Friluftsförbundet Norrviken

Hur ni organiseras som grupp under paddlingen

Ledarna för turen ger instruktioner till deltagare i gruppen, och du som deltagare är skyldig att följa dessa så att äventyret blir säkert och strukturerat. Det finns alltid en ledare som paddlar först och visar vägen, och en ledare som paddlar längst bak och håller koll på gruppen (kökarl). Du som deltagare ska hela tiden hålla dig mellan dessa två om inte annat anges. Håll dig med andra ord nära gruppen och följ de instruktioner som ges av ledarna, så blir turen smidigare och roligare för alla!

Paddeltecken

Något som kan vara bra att känna till är tecken, som ledarna också lär visa dig: en ledare som håller paddeln högt **vertikalt** innebär att gruppen ska samlas vid den ledaren. En paddel som hålles över huvudet **horisontellt** betyder "stanna där du är".

Om du skulle hamna i vattnet

Det är faktiskt betydligt ovanligare än vad man skulle tro att någon kapsejsar, men om det skulle hända, uppmärksamma ledarna på det om de inte redan sett detta, och hjälp din kamrat om du behärskar kamraträddning och är närmast. Annars kommer ledare att snabbt hjälpa den som hamnat i vattnet och vid behov ordna en paus på land för klädbyte.

Skulle du själv hamna i vattnet, använd stroppen på ditt kapell (som alltid ska vara fri att komma åt) för att öppna det, ta dig ur kajaken och stanna vid den. Du kan slå på kajaken för att skapa ett ljud och markera att du hamnat i vattnet.

Första hjälpen och incidenthantering

Om någon skulle behöva ett plåster eller annan förstahjälpeninsats har ledarna förstahjälpenutrustning med sig. Hör av dig till närmaste ledare om någon situation skulle uppstå. Om något akut läge skulle uppstå (tex skada eller sjukdomsfall) tar ledarna hand om det som behöver göras och fattar beslut – följ ledarnas direktiv.

Ett tips är att vara särskilt uppmärksam när du stiger i eller hur kajaken, eller går på klippor som kan vara hala – det här är där saker typiskt kan gå snett. När du väl är på vattnet handlar det för det mesta om att njuta av turen, även om vind eller vågor kanske kan kräva lite extra fokus.

I stort är det det hela! Vi välkomnar dig till ett härligt äventyr med oss, oavsett om det är en kort prova-på-paddling eller en längre övernattningstur. Vi ses på vattnet!

