

## PADDELPROGRAM

Våren 2026

/aktuellt 7 mars 2026/

Under försommaren 2026 är du välkommen att paddla med os. Uddevalla lokalavdelning kommer att ordna turer, prova-på-dagar mm. En del arrangemang sker tillsammans med våra grannar – och på andra platser än i Uddevalla. Tillsammans blir det en bra stat på en paddelsommar. Det som presenteras här kan också kompletteras med fler aktiviteter. Aktuellt utbud finner du alltid på [friluftsframjandet.se/uddevalla](http://friluftsframjandet.se/uddevalla).

I årets program ,kommer vi att rikta oss lite mer till nya och ovana paddlare – så att vi blir fler som kan komma ut på vattnet tillsammans.

Säkerhet är viktig i vår verksamhet – och teknik ger säkerhet. Unga paddlare är framtiden.

Välkommen

Hans Rengman, grenledare paddling

0707182325

[hans.rengman@friluftsframjandet.se](mailto:hans.rengman@friluftsframjandet.se)

### **Bassängträning**

*lördag, 14 mars 2026 - kl 18:00 – 22:00*

*Samarbete med Lysekils och Munkedals lokalavdelningar*

Vi inleder försäsongen med lite träning i bassäng.

Varmt vatten gör det lättare och roligare att leka och öva. Traditionellt brukar vi samlas tillsammans med Munkedals och Lysekils paddlare i Gullmarsborgsbadet, för att öva kamraträddning, självräddning och annat kul.

(målgrupp: Paddlare som vill träna, leka, och lära känna sin kajak)

### **Nybörjarkurs**

April- maj ( Preldatum – planering pågår)

*två teorikvällar på land - en teknikövningsdag ute - en kvällstur*

(målgrupp: Nybörjare - och ovana paddlare som vill börja från grunden)

### **Kvällstur (startplats bestäms av dagens väder)**

*torsdag, 4 juni 2026 - kl 18:00 - 21:00*

(målgrupp: Paddlare som varit med tidigare....)

## **Kapsejsa säkert**

*lördag, 6 juni 2026 – tid inte bestämt*

Som en del av nationaldagsfirandet i Uddevalla brukar vi varje år visa allmänheten hur det går till att kamraträdda, och att komma upp i kajaken på egen hand på vattnet utanför Gustafsberg.

Sjöräddningen brukar också vara på plats och visa hur de kan rädda en kapsejsad kajakpaddlare. Vi tycker det är viktigt att visa allmänheten att vi skapar trygghet med vår paddlingsverksamhet.  
(målgrupp: Allmänheten)

## **Kvällstur (startplats bestäms av dagens väder)**

*torsdag, 11 juni 2026 - kl 18:00 - 21:00 (?????)*

(målgrupp: Nybörjare och ovana paddlare. Vi utgår från gruppens kunskaper - så att alla kan vara med. Min 15 år och simkunnig.)

## **Styrtag och räddning - teknikdag**

*lördag, 13 juni 2026 - kl 10:00 - 15:00 (?????)*

Nästa steg kan vara att våga utmana sig ute i en riktig sjö. Vid kanotcentralen i Munkedal kör vi i år en heldag med teknikträning och även här finns möjlighet till räddningsövningar i lite mer skarpt läge än bassängen.

(målgrupp: Paddlare som vill bättra på sin teknik)

## **Prova-på-paddling & tips inför säsongen**

*söndag, 14 juni 2026 - kl 10:00 - 15:00 (?????)*

Den som inte alls har provat paddling, eller som är nyfiken men vill ha lugna vatten är välkommen till en prova-på-dag i Bjursjön i Uddevalla. Här finns några olika kajaker och kanadensare att testa. Vi delar också med oss av paddeltips och svara på frågor. Vi håller med ledare som instruerar och ger tips både på land och på vattnet.

Kanske en utflykt för hela familjen - korvgrillningseld finns - som start på en paddlingsommar.  
(målgrupp: Alla som är nyfiken på paddling)

Aktuellt utbud finner du alltid på [friluftsframjandet.se/uddevalla](http://friluftsframjandet.se/uddevalla).