

# ATT PADDLA MED FRÄMJANDET

## Jan Erikson



# KOMMANDE TURER



Våra äventyr

Medlem

Kunskap & Inspiration

Ledare

Förskola & skola

Hitta äventyr

Mina sidor

Regioner > Mälardalen > Hitta din lokalavdelning > Knivsta > Kajak > Kajaktuellt

## Knivsta lokalavdelning

### Om oss

### Barn & ungdom

### Kajak

#### Kajaktuellt

Kursverksamhet

Ledare

Turgradering

Utrustningslista

Avgifter

Kajaker

Väderlänkar

Bildgalleri

### Kanadensare

### Långfärdsskridsko

### Vandring

### Uthyrning

### Ledare och funktionär

[Se fler lokalavdelningar](#)



## Kajaktuellt

### Nyheter från ledarna

**Bilder:** Årets foton hittar du i lokalavdelnings Facebook-grupp eller kajakmejlet eller i årets [bildgalleri](#).

Turrapporter från tidigare säsong finns i undersidan Bildgalleri.

#### Planerade aktiviteter våren och sommaren 2024

Datum	Dag	Aktivitet	Typ av tur	Ledare	
2024-04-13	Lörd	säkerhet	Bassäng	Jan Eriksson	planering pågår, mer info kommer

#### april/maj-2024 Kajakkurs för nybörjare (läs mer under kursverksamhet)

2024-04-25	Torsd	Teori	Inomhus	Sverker Renlund	
2024-04-27	Lörd	Säkerhet	Bassäng	Johan Törnell	
2024-05-01	Onsd	Praktik	Valloxen	Jan Eriksson	
2024-05-02	Torsd	Praktik	Valloxen	Hans Sandström	

FRILUFTS  
FRÄMJANDET



# KVÄLLSTUR

## 15 MAJ

- Ledare Sverker
- Paddling på sjö i närområdet
- 8 deltagare
- Ca 3 tim

# LÄTT SKÄRGÅRDSTUR

## LÖRD – SÖND 25-26 MAJ

- Ledare Janne och Per
- Öregrundsområdet
- Övernattning i tält
- 8 deltagare
- Anmälan via hemsidan



# SÄKERHET OCH PADDELTEKNIK

## KVÄLLSTID 5 JUNI OCH 12 JUNI

- Ledare Janne m.fl
- Valloxen
- 8 deltagare
- Ca 3 tim

# ÄVENTYRSHANTERAREN

Typ av äventyr  
Vatten & paddling,... [Rensa val](#) ▼

Plats  
Uppsala län [Rensa val](#) ▼

Datum ▼

Arrangör  
Mälardalen [Rensa val](#) ▼

Passar för ▼

Svårighetsgrad ▼

Visa stängd registrering

Visa fullbokade

Visa endast

Visa alla  Äventyr  Digital utbildning  Fortbildning  Utbildning

VISA ÄVENTYR

Valda filter: [Vatten & paddling](#) × [Kajak](#) × [Kanadensare](#) × [Segling](#) × [Uppsala län](#) × [+1 till](#) **RENSA FILTER**

Sortera på: [Datum](#) [Senast tillagd](#) [Pris: Lägst till högst](#)

Hittade **1** äventyr för dig



**KAJAK**

2500 kr

Introkurs för blivande kajakledare  
Uppland 24405

Mälardalen / Pågår mellan 12 okt - 13 okt

BOKA

Hittade du inget av  
intresse?

Saknar du intressanta aktiviteter  
i ditt område? Då kan du vara  
med och påverka utbudet. Det  
är roligt!

ENGAGERA DIG →

# Turgradering i Friluftsförbundet

1-Vit	2-Gul	3-Grön	4-Blå	5-Röd
Lugn insjö	Insjö vind, vågor	Innerskärgård	Ytterskärgård reträtmöjlighet	Ytterskärgård oskyddade överfarter

## Dagstur Tynderösundet från Holmöbrygga onsdag 1/5

Dagstur i normalt tempo där vi anpassar oss efter gruppen.

---

Vattnet är fortfarande kallt och klädsel väljs därefter.

Torrdräkt är att föredra men kan funka med vanliga friluftskläder.

Turen planeras utifrån deltagare och väder.

Medtag lunch och fika samt klädombbyte i vattentätt fodral.

Nivå 3: Säker paddlare. Du har varit ute på flera heldagsturer där du paddlat 2-3 tim i sträck. Du har genomfört kamraträddning. Du har paddlat i vågor och dåligt väder och behärskar det.

Medlem 100kr, Icke medlem 200kr. Betalning helst via swish till nr 1233302247.



# Turgradering

Grad	Beskrivning	Turlängd km/dag	Paddeltid tim/dag
1	<b>Mycket lätt paddling</b> Nybörjartur. Ringa eller ingen tidigare paddelerfarenhet. Simkunnig minst 200 meter.	Anpassas till deltagarna	Anpassas till deltagarna
2	<b>Lätt paddling i lugnt tempo.</b> Någon tidigare erfarenhet av paddling, t ex kurs för nybörjare. Klarar mindre vatten som småsjöar och strandnära skärgårdsområden.	10 – 20	2 – 4
3	<b>Medel paddling</b> Har paddelvana. Klarar "normala" förhållanden med viss sjögång. Längre överfarter och längre sträckor i motvind undviks om möjligt. Kräver kunskap i kamraträddning.	15 – 30	3 – 5
4	<b>Krävande paddling</b> Turer för vana paddlare med god kajak- och friluftsvana. Klarar av oskyddat vatten och sjögång. Kräver kunskap i kamraträddning.	20 – 40	4 – 7
5	<b>Mycket krävande paddling</b> Turer för erfarna paddlare med mycket god kajak- och friluftsvana. Klarar av oskyddat vatten i mycket varierande förhållanden. Kräver goda kunskaper i räddningsteknik.	30 – 50	6 – 8





# Att packa kajaken

- Så lite som ovan däck, alltid fäst i däcklinorna.
- Tung packning närmast sittbrunnen och mot kölen.
- Lätt packning i för och akter.

# Turavgifter

<b>Aktivitet</b>	<b>Turavgift</b> Medlem / ej medlem	<b>Avgift</b> ink. kajakhyra Medlem / ej medlem
<b>Kvällspaddling</b>	50 kr / 75 kr	100 kr / 150 kr
<b>Dagstur</b>	150 kr / 200 kr	375 kr / 500 kr
<b>Övernattningstur</b>	200 kr / 250 kr	500 kr / 650 kr



# Bensinpengar 25 kr/mil/bil



## Inklusive chaufför

**2 pers i bilen:**  
12,50 kr/person per mil

**3 pers i bilen:**  
8,25 kr/person per mil

**4 pers i bilen:**  
6 kr/person per mil





# Kläder efter väder

