

KAJAK 2019

REGION MÄLARDALEN

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA



FRILUFTS
FRÄMJANDET



BRA ATT VETA INFÖR EN KAJAKTUR

PADDLA SÄKERT

Som kajakpaddlare gäller det att kunna "läsa läget" under turen. Det kan vara svårt för inte så vana paddlare att förutse olika säkerhetsrisker som kan uppstå. Därför är det bra att börja paddla i grupp tillsammans med erfarna ledare.

ALLEMANSRÄTTEN

Inte störa, inte förstöra är huvudregeln i allemansrätten. Utan allemansrätten skulle vi inte ha den fantastiska möjligheten att vistas ute i naturen på det fria sätt vi är vana vid. Men den tillåter inte vad som helst. Besök vår hemsida friluftsfamjandet.se för mer information.

För säkrare paddling

- Vi lyssnar på väderrapporter och låter väder, vind och deltagarnas erfarenhet styra vår paddling.
- Vi använder flytväst.
- Vi undviker om möjligt att paddla i tät dimma.
- Vi paddlar sällan i mörker och i sådana fall med någon form av belysning.
- Vi "struntar" i väjningsregler. Störst går först är en mycket god regel i detta sammanhang.
- Vi undviker att paddla i trafikerade farleder så långt som möjligt och vi korsar farleder snabbast möjligt och alltid i samlad grupp.
- Vi strävar efter att vara synliga för andra sjöfarare genom att använda färgade paddlar, vimplar, färgglada kläder etc.
- Vi håller uppsikt över andra farkoster.
- Vi ser till att så många som möjligt av våra deltagare kan göra en kamraträddning.



TURERNAS NIVÅER

Vi graderar våra turer för att deltagarna ska få en uppfattning om vad som väntar. Men också en tur som beskrivs som lätt kan bli krävande med till exempel ogynnsamt väder. Våra turer för nybörjare brukar vi alltid genomföra i områden som är trygga även vid besvärligt väder. Tala gärna med en ledare om du är osäker på vilken tur du kan följa med på.

Inga förkunskaper

Nybörjare. Du behöver inte ha paddlat förut eller ha någon tidigare friluftsvana.

Lätt

Ovana paddlare. Du har varit med på prova-på-turer eller motsvarande. Du känner dig trygg i och kan manövrera kajaken. Ingen tidigare friluftsvana.

Medel

Du har varit ute på flera heldagsturer där du paddlat 2-3 timmar i sträck. Du har genomfört kamraträddning. Du har paddlat i vågor och dåligt väder och behärskar det. Du har gjort kortare tältutflykter.

Krävande

Säker paddlare. Du har varit ute på flera flerdagsturer eller minst en veckortur där du paddlat 2-3 timmar i sträck såväl före som efter lunch. Du har paddlat i dåligt väder och brytande vågor och behärskar det. Du behärskar kamraträddning. Du har veckotältat eller gjort flera kortare tältutflykter.

Mycket krävande

Avancerad paddlare.

BLI MEDLEM I DAG. HÄNG MED OSS UT REDAN I MORGON!

Som medlem i Friluftsfrämjandet har du möjlighet att hänga med på tusentals ledarledda aktiviteter utspridda på 370 orter över hela Sverige. Dessutom får du vår medlemstidning Friluftsliv, en försäkring när du deltar i våra aktiviteter, rabatter och massor med förmåner.

Medlem blir du lättast på www.friluftsframjandet.se.

Medlemsavgift barn 0-12 år 100 kr, ungdom 13-25 år 170 kr, vuxen 360 kr, familj 530 kr.

PADDLA LUGNT OCH TRYGGT MED VÅRA LEDARE

Fler och fler upptäcker vilka fantastiska upplevelser en kajaktur kan erbjuda – särskilt i gott och tryggt sällskap! Våra kajakledare har genomgått en kajakledarutbildning, med bland annat momenten ledarskap, säkerhet med räddningsövningar, navigering, meteorologi och turplanering. Tillsammans med flera års paddlingserfarenhet gör det att ledarna kan anpassa turerna utifrån de förhållanden som råder. Därför kan du paddla lugnt och helt inrikta dig på paddel- och naturupplevelsen!



SÖKA ÄVENTYR PÅ WEBBEN

På Friluftsförbundet's startsida (friluftsförbundet.se) under HITTA ÄVENTYR visas ett urval av våra äventyr. Du kan göra en specifik sökning genom att välja "Typ av äventyr" i rutan under HITTA ÄVENTYR, välj "Vatten & paddling". Om du vill söka efter äventyr i Stockholm med omnejd, väljer du "Stockholms län" i rutan Plats.

The screenshot shows the website's search interface. At the top, there are three blue banners: "LÅT ÄVENTYRET BÖRJA", "ENGAGERA DIG", and "DETTA GÖR VI". Below these are navigation links: "SÖK OCH HITTA ÄVENTYR", "KUNSKAP & GUIDER", and "INSPIRATION". The main search area is titled "HITTA ÄVENTYR" and features a search bar with several filters: "Vatten & paddling" (selected), "Målgupp", "Stockholms län" (selected), and "Kajak". Below the search bar, there are four event cards, each with a photo, title, date, and price. The first card is "NY PÅ KAJAK, TEORIKVÄLL" for 0 KR. The second is "FIXARDAG VID KANOTFÖRRÅDET I VENDELSÖ" for 0 KR. The third is "BASSÄNGTRÄNING MED SÖDRA ROSLAGEN" for 400 KR. The fourth is "KAJAKLEDARTUR - AVRÖSTNINGSTUR 2018" for 0 KR. There are also some red annotations on the image, including a circle around the search bar and a line connecting the "Stockholms län" and "Kajak" filters.

Friluftsförbundet Region Mälardalen
Box 9023, 126 09 Hägersten
08-556 307 40

friluftsförbundet.se/malardalen
regionmalardalen@friluftsförbundet.se

**FRILUFTS
FRÄMJANDET**

