



FRILUFTSFRÄMJANDET

**HANDLEDNING**

# **Kanadensare**



**Friluftsförbundets grundbok för kanadensarutbildning**

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## 3 LEDARSKAP

### 3 PADDLING OCH ALLEMANSRÄTT

- 3.....Se det vilda utan att störa
- 3.....Några råd som hjälper dig att värna om djurlivet
- 4.....Lämna lägerplatsen utan spår
- 4.....Var varsam också på land
- 4.....Skyltar

### 5 OM KANADENSARE

- 5.....Att välja kanadensare
- 5.....Material
- 6.....Typgodkännande

### 6 FÖRBEREDELSE OCH PLANERING INFÖR TURER

- 7.....Klädsel och utrustning
- 7.....Proviant vid kanotturer

### 7 UNDER PADDELTUREN

- 8.....Säkerhet

### 8 KANOTREGLER & KANOTVETT

### 9 PACKNING AV KANADENSARE

- 9.....Lasta kanadensaren
- 9.....Trimma kanadensaren

### 10 TRANSPORT AV KANADENSARE

- 10.....Landtransporter
- 11.....Navigering och orientering under tur
- 11.....Kompasskurs

### 12 ATT PADDLA KANADENSARE

- 12.....Paddel
- 13.....Paddelställningar
- 13.....Isättning

### 14 ATT PADDLA RAKT

- 14.....Håll takten
- 14.....Omvänt och bromsande styrtag
- 15.....Svep
- 15.....Främre styrning
- 15.....Drag
- 16.....Stöd
- 16.....Backning
- 16.....Upptag
- 17.....Förvaring på land

## 17 KAMRATRÄDDNING

### 19 STRÖMPADDLING

- 19.....Allmänt om strömmande vatten
- 20.....Att färdas med kanadensare på strömmande vatten
- 20.....Färjning
- 21.....Tågning

### 21 SAMMANFATTNING ATT LEDA EN GRUPP PÅ KANOTTUR

- 22.....Strömpaddling med grupp

# LEDARSKAP

Lärandet i Friluftsrämmandet kännetecknas av dialog och reflektion med friluftsupplevelser som utgångspunkt. Ledarskapet har tre samverkande delar: kunskap, färdigheter och att leda en grupp. De här tre delarna samverkar alltid i ett ledarskap.

Ledarskap finns i utbildningsplanen för grundläggande ledarutbildning. Grundläggande ledarutbildning ska ha genomgått före kanadensarutbildning.

## PADDLING OCH ALLEMANSRÄTT

Tyst och stilla över blanka vatten. Ljudlös färd längs vilda stränder. Med kanadensaren kommer du nära naturen. Bakom varje udde, bakom varje älvkrök väntar nya naturupplevelser. Du kan ta dig fram nästan överallt längs våra kuster, i sjöar och i vattendrag. Men du är inte ensam. Allt fler upptäcker tjugningen med att paddla. Ju fler vi blir desto större ställs kraven på var och en av oss. Vi är gäster i naturen och måste visa hänsyn och ansvar mot omgivningen. Inte störa - inte förstöra, det är grunden i den svenska allemansrätten.

### *Se det vilda utan att störa*

En storlom med ungar. Fiskgjusen som seglar högt ovanför vattnet. Kanske skymten av en bäver vid vattenbrynet. Djurlivet ger extra krydda åt naturupplevelsorna. Iakttag gärna - men se till att du inte stör. Försök inte komma nära djuren för att fotografera eller se bättre. Använd i stället kikare och teleobjektiv. Kanadensaren går tyst, och det är lätt hänt att du kommer för nära häckande fåglar på öar och utmed stränder. Var extra försiktig under vår och sommar när fåglarna ligger på ägg eller har ungar. Om föräldrarna skräms från boet eller fågelkullarna splittras kan ungarna få svårt att klara sig.



### *Några råd som hjälper dig att värna om djurlivet*

Var uppmärksam. Om fåglar eller andra djur uppträder nervöst är du för nära. Dra dig snabbt undan. Storlommen som ofta häckar på öar är särskilt känslig för störningar. Om den simmar omkring utanför stranden har den troligen bo i närheten.

Gå inte iland för att rasta eller slå läger i närheten av fåglarnas boplatser. Fiskgjusen är också en fågel som lätt blir störd. Den har ofta boet väl synligt i toppen av en tall vid stranden eller på någon holme. Om fågeln "hänger" högt i luften ovanför boet är du för nära.

Hetsa inte fågelkullar framför kanadensaren! Särskilt i smala vattendrag utan skyddande strandvegetation är risken stor att kullarna splittras. Stanna upp ett tag och låt fåglarna hinna undan. Är ni många med flera kanadensare är det bästa att samla ihop gruppen och passera kullen så snabbt som möjligt. Då stör ni minst.

Vissa platser med särskilt känsligt fågelliv är skyddade som fågelskyddsområden. Där är det förbjudet att gå iland eller vistas i närheten. Även på andra platser kan allemansrätten inskränkas genom särskilda regler, t ex inom strandskyddsområde eller i naturreservat. I sådana områden kan det t ex vara förbjudet att göra upp eld eller tälta utom vid iordningställda lägerplatser. Skyltar brukar ange vad som gäller. Områdena kan också vara markerade med vita målade band runt träden i kombination med en stiliserad stjärna.

## Lämna lägerplatsen utan spår

Övernatta i första hand på iordningställda lägerplatser. Där finns eldstad, sopkärl och torrtoalett. Välj annars en plats där du inte riskerar att störa folk som bor i närheten. Längre än någon enstaka natt bör du inte stanna på samma plats utan lov från markägaren. Kommer ni i en större grupp är det bäst att fråga om lov, även om ni bara tänkt stanna en enda natt. Lämna lägerplatsen utan spår. Ta med allt skräp, också det allra minsta. Tänk på att många kommer efter dig. Lite skräp från var och en blir mycket med tiden. Lagg inga soppåsar invid överfulla sopkärl. Gör till en vana att ta med extra sopsäckar och städa undan allt skräp ni hittar. Då sprider inte djuren omkring skräpet. Ta i stället med dina sopor tills du sedan kan bli av med dem på ett riktigt sätt. Använd lägerplatsernas toaletter. Gräv annars en liten grop och täck över ordentligt. Ha därför alltid med en liten spade i kanadensaren. Lämna rastplatsen/lägerplatsen renare än ni fann den!

## Elda med måtta

Under sommaren är det ofta eldningsförbud. Då är risken för skogsbrand stor, och du får inte göra upp eld ens i lägerplatsernas eldstäder. Ring turistbyrån eller kanotuthyraren för att få veta om det är eldningsförbud. Men även annars kan det vara risk för brand. Ta med ett litet fältkök, det får du alltid använda. Om du ändå måste elda, tänk på att välja en bra plats; stenig eller grusig mark utan växtlighet intill och tillgång till vatten att släcka med. Se upp med vind som kan föra in gnistor över skogen. Elda inte direkt på berget, det spricker sönder! Lagg inte folieförpackningar och annat obrännbart i elden, det blir kvar som skräp. Grenar, kvistar och kottar på marken får du plocka som bränsle. Men det är förbjudet att ta näver eller på annat sätt skada växande träd. Låt elden brinna ut och släck glöden noga med vatten.



## Var varsam också på land

Passera inte över tomt eller åkrar om du måste bära eller dra kanadensaren mellan vattendrag. Det är förbjudet. Stäng grindar efter dig. Respektera skyltar som förbjuder bilåkning på enskilda vägar om du ska köra ned kanadensaren till vattnet. Och fråga markägaren om lov innan du ställer upp bilen eller husvagnen över natten vid en enskild väg.

## Skyltar

Gul skylt för tillträdesförbud på land (Oftast kortare tidsperiod.



Gul och röd skylt för tillträdesförbud som omfattar vattenområde.



Gul och röd skylt för längre tillträdesförbud som omfattar vattenområde.



# OM KANADENSARE

Kanadensare är familjekanoten framför andra. Den rymmer mycket packning eller ger plats för extra passagerare om så önskas.

Ungefärliga mått för tvåmanskanadensare är: längd 4,80 - 5,30 m, bredd 80 - 100 cm, djup på bredaste stället 30 - 35 cm och vikt 25 - 40 kg beroende på vilket material som använts. Gör man kanadensaren större blir den onödigt tung och klumpig, gör man den mindre förlorar den i bärighet. Kanadensarens volym är avgörande för hur mycket man kan lasta. Lastas för mycket packning för högt över relingen och/eller människor i kanadensaren så blir den instabilare och svårare att manövrera.

En smal kanadensare är mera lättpaddlad än en bred men samtidigt rankare. Alla kanter skall vara avrundade och greppvänliga. Kanadensaren paddlas med enkelpaddel. Den passar bra i mindre sjöar, åar och mindre forsar. På större vatten krävs god paddelvana och bra förhållanden för att inte säkerheten skall äventyras. Till vissa kanadensare finns tättslutande kapell för de som vill skydda packning eller paddla i strömmande vatten.

## *Att välja kanadensare*

När man läser broschyrer, annonser eller går på båtmässor kan man lätt bli villrådig när det gäller vilken typ man bör välja. Valet måste bli beroende på de lokala förutsättningarna med stora eller trånga vatten, om det gäller kortare eller längre turer, om en eller flera ska utnyttja kanadensaren samtidigt. Säkerhetsfaktorn måste man också tänka på. Stabiliteten avgörs främst av kanadensarens bredd och skrovform. Med rätt inbyggda flytelement är kanadensaren osänkbar. Även materialvalet har stor betydelse. Är man tveksam om vilken kanadensare man ska välja, hyr i början för att prova vilken som passar dina krav.



Uthyrning sker bl.a. genom kanotcentraler som finns över hela landet. Exempel på sådana som ofta hyr ut är: Friluftsförbundet lokala avdelningar, friluftsgårdar, badplatser och kommersiella uthyrare.

## *Material*

Kanadensare tillverkas av antingen aluminium, glasfiberlaminerad plast eller trä. Olika material har sina för- och nackdelar. Aluminium är slitstarkt och passar bra om många använder kanadensaren men kan upplevas som lite bullriga, kalla och plåtiga. Plastkanadensare är ofta mjukare och mer följsamma i formen men är ömtåligare. Gemensamt för alla är att de måste vara försedda med flytelement för att inte sjunka om de vattenfylls. Kanoter i plast som inte är glasfiberarmerad, Polyeten, ABS och vinyl är några material som kombineras i skroven. Det är robusta slitstarka material som dessutom flyter, så att kanoten inte behöver särskilda flytelement. Kanadensare i aluminium och glasfiber måste ha flytelement för att inte sjunka om de vattenfylls.

## Typgodkännande

Transportstyrelsen (tidigare Sjöfartsverket) har utarbetat normer för godkända turistkanadensare. Det är fortfarande en frivillig typprovning. Det är tillverkaren som avgör om kanottypen provas. De kanotter som provas och godkänns förses med en skylt där det står "Denna turistkanadensare tillhör en typ som godkänts enligt gemensamma nordiska regler. Max last . . . certifikatnummer . . ." Dessutom finns Sjöfartsverkets emblem på. Du som är osäker och inte själv kan bedöma bl.a. flyt-, bär- och stabilitetsegenskaper rekommenderar vi att skaffa en kanadensare som är typgodkänd och då alltså försedd med godkännandeskylt.

## Skötsel

En kanadensare är relativt okänslig. Den påverkas dock av nötning, smuts och solens ultraviolette strålar. Med rätt underhåll och regelbunden tillsyn så håller de flesta kanadensare många år.

Kanadensaren rengörs bäst med mildt rengöringsmedel (t.ex. diskmedel) och ljummet vatten. Tvätta noga med svamp och skölj ordentligt med sötvatten. Detta är särskilt viktigt om man har paddlat i saltvatten eftersom saltet påverkar materialen mer än vad man kan tro. När man använder kanadensare i olika insjöar eller åar så är det mycket viktigt att tvätta av kanadensaren samt paddlar med T-sprit så man inte sprider kräftpest och andra sjukdomar mellan olika sjösystem. De organismer som sprider sjukdomar dör inte bara för att det är torrt.

Även flytvästar behöver sköljas av emellanåt. Svett och smuts bryter ner flytelementen och tygen fortare än om flytvästen hålls ren. Tänk också på att inte använda flytvästen som ett sittunderlag. Det deformerar flytkropparna och då minskas bärigheten.

## FÖRBEREDELSE OCH PLANERING INFÖR TURER

Att planera turer är en rolig sysselsättning. Med hjälp av kartan går det att hitta framkomliga vattenvägar och sjösystem i alla delar av landet. På nätet finns också tips om lämpliga paddelvatten liksom i olika böcker, sök t.ex. på paddelvatten.

Vid planering är den topografiska kartan lämpligast. Båtsporkort finns för havsvatten och vissa större sjösystem. På dem finns intressanta upplysningar som kompletterar kartan. Ett båtsporkort ersätter dock aldrig kartan för en kanotist. Komplettera om möjligt kartstudierna med litteratur om de platser och områden ni paddlar igenom. Det kan också vara bra att på planeringsstadiet fråga Ortsbefolkningen om bl.a. sjöregleringar, rester efter timmerflottning eller andra lokala hinder. Lokala turistbyråer är ett ställe man kan få sådan upplysning på.



Vattentillrinningen är sällan jämn hela säsongen. Finns större sjöar i övre delen av vattendraget kan man räkna med god vattentillrinning. Består åns källor av små sjöar, eller om ån bildas av många små bäckar får man räkna med att det är paddelbart endast vid vårflood. Att titta på kartan och förutsäga om det är paddelbart eller ej kan vara svårt. Ett tips vid paddling i åar är att det skall vara två blå streck (tillräckligt med vattendjup) på den topografiska kartan för att vara paddelbart.

Att börja paddla innan barn orkar hantera en kanadensare är ingen bra start på ett paddelliv. Innan 10-årsålder är det inte lämpligt att paddla utan spar hellre paddlandet tills de är mogna och låt den första kanotfärden bli en positiv upplevelse. Därför bör de första turerna inte göras allt för långa. Börja försiktigt på lugna mindre vatten. Innan första långturen bör alla ha tränat paddelteknik och umgänge med kanadensaren. De första kanske timslånga utflykterna fodrar ingen speciell planering eller utrustning. Men självklart måste alla som skall med ha flytplagg på. Paddlar man på långtur och räknar med att hålla på hela dagen – alltså 5-6 timmar – paddlar man i bra väder och relativt lungt tempo 3-4 km/timmen. Självklart påverkas sträckan av bl.a. framkomlighet, lyft och väderlek. Ofta är det bättre att planera dagsetapperna efter lämpliga övernattningsställen än efter ett visst bestämt antal kilometer. En paddeltur vill man oftast skall vara en angenäm friluftsliv- och naturupplevelse. Ta hänsyn till detta vid planeringen, se till att det finns utrymme för naturstudier, utflykter på land, lägerliv, geocaching m.m.

Avbrott, raster och vilodagar bör ni räkna med att ta. Särskilt viktigt är det med omväxling när barn är med på turerna. Före turerna måste kanadensare och övrig utrustning ses över.

### ***Klädsel och utrustning***

Den vanliga devisen om kläder efter väder gäller även när man paddlar. Regnkläder och framförallt regnbyxor är bra när man paddlar eftersom det kan skvätta en del. Annars fungerar samma kläder och utrustning som vid vanligt friluftsliv även vid paddling. Tänk på att packa ombyte av kläder och sovsäck vattentätt.

### ***Proviant vid kanotturer***

Dagsturen ställer inte så höga krav på provianteringen. Vanlig matsäck med varm eller kall dryck, korv för grillning och frukt passar bra. För den lite längre turen krävs en mer genomtänkt matsedel. Den ska man försöka komponera med så mycket vanlig mat som möjligt. Tänk också på möjligheten att komplettera efter färdvägen. I vattnet spelar vikten på mat ingen roll. Frystorkad mat och andra specialrätter för friluftsfolk är därför knappast nödvändiga. De kan dock vara bra att ha som reservproviant. Hållbar, lättlagad, näringsrik och god är några krav du bör ställa på den proviant du väljer.

## **UNDER PADDELTUREN**

Första paddelturen gäller det att vara extra vaksam på hur det går för olika besättningar. Viktigt att göra många stopp och samla ihop gruppen. Då har man också möjlighet att justera utrustning och fördela om bland besättningarna. Tveka inte som ledare att byta mellan kanadensarna så att inte två svaga hamnar i samma båt. Det är inte viktigast i världen att just jag skall få paddla med bästa kompis, utan det är viktigare att hela gruppen kommer framåt. I början kan man som ledare behöva bestämma vem som paddlar med vem och tala om att nu är det dags att byta för- och akterpaddlare för att alla skall få känna på hur det är att sitta både fram och bak. För att hålla ihop gruppen kan en ledare paddla först och den andra sist. Om någon kommer efter så kan man behöva hjälpa till genom att bogsera.



Är man ojämnt antal personer är det bättre att placera tre i en kanadensare än att en skall paddla ensam, vilket är tungt. Se då till att den tredje inte sitter på tvärträt eftersom de inte håller för det och tyngdpunkten hamnar högt upp. Bilkuddar till barn är bra att ta med och sitta på för att komma upp från botten. En reservpaddel är bra att ha med om oturen är framme. Byt sida innan du blir för trött. Det är bättre att byta oftare och på så sätt slippa att det gör ont. Men se upp för att byta sida bara för att styra. Små korrigeringar hela tiden är bättre för att hålla en så rak kurs som möjligt.

## Säkerhet

Flytväst är en självklarhet på sjön. Simkunskap bör alla deltagarna ha om något händer. Ta reda på om alla kan simma innan ni ger er iväg.

Första förband och en laddad mobiltelefon i vattentätt fodral är också viktigt. Kan man också ta reda på sin position med hjälp av GPS är det en fördel om man måste ringa 112. Tveka inte att ringa. Det är bättre att ringa en gång för mycket och det är inte ni som ledare som beslutar om vad som skall göras, det gör personalen på SOS.

Friluftsförbundet har ett krisnummer, 08-6574928, för att ge stöd och vägledning till dig som ledare i Friluftsförbundet om du råkar ut för en allvarlig situation med din grupp. Krisnumret ringer du **alltid** efter att du ringt 112.

## KANOTREGLER & KANOTVETT

Följande Kanotregler och Kanotvett är förslag och kan användas som underlag att diskutera utifrån. Kanotreglerna är tänkta som tvingande och punkterna under Kanotvett en komihåglista vid paddling som bör följas. Det är viktigt att varje lokalavdelning beslutar om egna regler som passar de lokala förutsättningarna och att de förmedlas till paddlarna.

### Kanotregler

- ▶ Simkunskap 200 m.
- ▶ Alla skall ha godkänd flytväst, CE-märkt.
- ▶ Ledare skall ha kanotutbildning, 1 utbildad ledare / 9 barn  
Minst 2 utbildade ledare / grupp.
- ▶ Yngre nybörjare bör ej paddla ensamma i en kanadensare på djupt vatten. Alltid 1 vuxen i varje kanadensare vid sådana tillfällen.
- ▶ Ungdomar kan paddla själva i en kanadensare kortare turer om vädret är bra.

### Kanotvett

- ▶ Studera färdvägen i förväg – meddela alltid färdvägen till någon anhörig som inte deltar i paddlingen.
- ▶ Förvara mobiltelefon i vattentätt fodral.
- ▶ Ge er inte ut på större vatten än vad deltagarna klarar av.
- ▶ 1 st kastlina per ledare ska alltid medtagas.
- ▶ Tiden för paddling bör vara under maj – september.
- ▶ Försök inte trotsa dåligt väder. Vid åska gå iland och sök skydd.
- ▶ När Du kliver i och ur skall kanadensaren ligga längs med stranden och flyta.
- ▶ Främre paddlaren bör gå i respektive ur först.
- ▶ Sätt foten mitt i kanadensaren när du kliver i. Behöver Du hålla i Dig så håll i båda kanterna med paddeln tvärs över kanadensaren.
- ▶ Skall Du skjuta ifrån, vänd på paddeln och tryck ut med handtaget mot botten (paddelbladet kan spricka!)
- ▶ Sitt alltid ner i kanadensaren.
- ▶ Paddla utmed land.
- ▶ Vid överfart på öppet vatten håll ihop gruppen (paddla i konvoj).
- ▶ Erfarna paddlare paddlar först och sist.
- ▶ Åpaddling - stanna i god tid innan ev. fors.
- ▶ Tvätta av kanadensare och paddlar med T-sprit om de används i olika sjösystem.
- ▶ Rengör och besiktiga kanadensarna efter paddling.



# PACKNING AV KANADENSAREN

## *Lasta kanadensaren*

Allt man har med sig bör förpackas vattentätt. Idag finns i handeln färdiga kanotpacksäckar som rymmer väldigt mycket. De är praktiska att förvara mycket lösa grejor i. De är dessutom lätta att lyfta ur och bära fram till t.ex. en lägerplats.

Däremot är de olämpliga att bära några längre sträckor. En vanlig ryggsäck går utmärkt att packa i om man stoppar ner en plastsäck i den. Ett annat sätt är att breda ut en presenning på durken, packa i den och sedan vika ihop sidorna omlott ovanpå. Slå ett rep runt det hela och fäst det med några meters tamp i kanadensaren. Då flyter packningen fritt om kanadensaren välter men är ändå förankrad i kanadensaren.



Ett annat sätt som många tillämpar är tättslutande plastboxar och vattenhinkar. Är det en tur med många lyft är det en fördel att packa i ryggsäckar eller s.k. hockeybagar och sjösäckar med bärremmar. En vanlig ryggsäck går utmärkt att packa i om man stoppar ner den i en plastsäck.

## *Trimma kanadensaren*

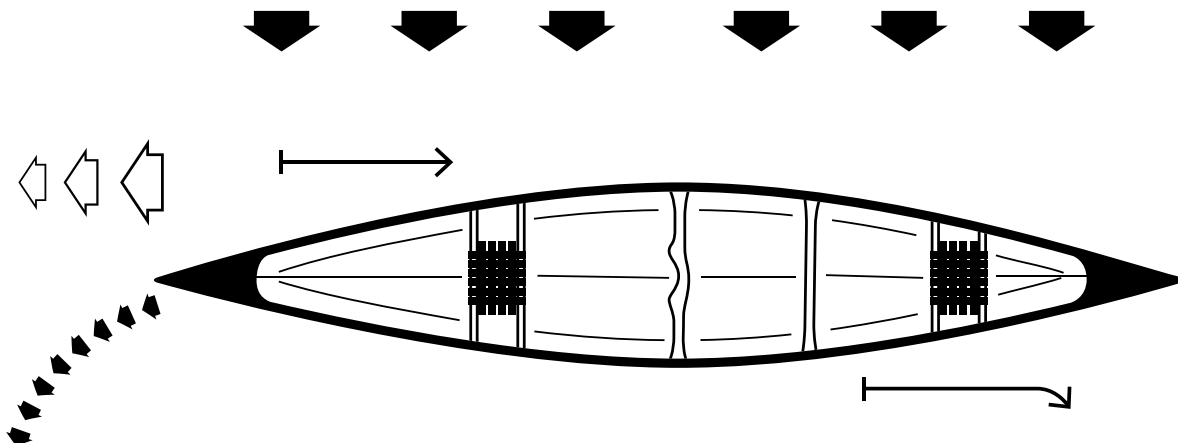
Ligger kanadensaren absolut vågrätt och tvärs för vinden i vattnet är det lika stora ytor som vänds mot vinden både i för och akter.

Är kanadensaren baktung blir den vindexponerade ytan störst vid fören. Kanadensaren styr då med vinden – fallgirig.

Är kanadensaren framtung blir den vindexponerade ytan störst vid aktern. Kanadensaren styr då upp mot vinden – lovgirig.

Praktiskt kan man utnyttja detta på följande sätt. Vinden på figuren kommer från sidan. Akterpaddlaren paddlar på läsidan, förpaddlaren på vindsidan, kanadensaren är (lagom) akterlastad = fallgirig. Detta innebär att vinden påverkar kanadensaren så att akterpaddlaren har hjälp att styra av vinden och använder sin kraft till att driva kanadensaren framåt, kanadensaren är rätt trimmad för det tillfället. Byter akterpaddlaren sida skall lasten förskjutas framåt, lovgirig, akterpaddlaren har även då hjälp med styrningen av vinden.

Så här kan lasten förskjutas fram- eller bakåt för att på bästa sätt underlätta styrandet som många gånger kan bli mycket arbetsamt i sidvind. Färskvattendunken som är lätt att flytta fyller ofta funktionen tyngdfördelare vid trimning och packningen kan ligga stilla.



# TRANSPORT AV KANADENSARE

## *Landtransporter*

Under en paddeltur måste ibland kanadensaren bäras över ett hinder en kortare eller längre sträcka för att turen skall kunna fortsätta. Det är avgjort mer tidsödande att lyfta upp och bära än att paddla fram på vattnet även om vattenvägen är betydligt längre. Ibland kan dock t ex en blåsig udde göra att det är säkrare att gå iland än att paddla runt.

Vid korta lyft kan småsaker ligga kvar i kanadensaren som då bärs med kölen neråt. Fattning om stävarna. Båda går på var sin sida.

Vid längre lyft utan kanotkärria måste all utrustning lastas ur. Lyft sker på axlarna med kölen uppåt. Den som bär i bak har huvudet inne i kanadensaren, sargarna vilar mot axlarna. Vid landtransport med kanotkärria kan delar av utrustningen ligga kvar. Tung föremål måste placeras över hjulen annars kan kanadensaren knäckas. Anpassa lasten i kanadensaren så att inte kanotkärria överlastas.



Kanotkärria sätts på plats.



Placera kanotkärria mitt under kanadensaren/ packningen.



I medlut drar man enklast så här.



I motlut enklast så här.

## *Transport på bil och släpvagn*

En kanadensare får plats på ett biltak. Skall flera tas med är det bäst med en kanotkärria som kan lasta upp till tio kanadensare. Vid all transport är det viktigt att surra väl. Vid transport på biltak ska kanoten surras vid takracket med remmar. För och akter ska också surras till bilen fram och bak. Ta tag i för eller akter på den surrade kanadensaren och försök flytta på den i sidled, är den ej fast behöver surrningen göras om. Att kontrollera surringarna en gång extra är mycket bättre än att tappa en kanadensare under transport. Kontrollera även surringarna vid stopp så att de inte har slackat under körningen.

## Navigering och orientering under tur

Navigering handlar om tre saker: - Var är jag?/- Vart ska jag?/- Hur kommer jag dit?

Om jag tappar bort mig; **STOP (Stanna, Tänk, Orientera, Planera)**.

Utrustning: Kompass, kartor samt ev. kartfodral och GPS.

Gröna kartan är den vanligaste med skalan 1:50 000

Orientering vid paddling i bäckar, åar och mindre älvar kan vara besvärlig p.g.a. att runtomsikten är dålig. Det kan även vara svårt att följa med på kartan samtidigt som man koncentrerar sig på paddlandet. För att exakt bestämma sin position fordras säkra hållpunkter exv kraftledning, bro, damm etc. Bedöma avstånd är svårt eftersom man sitter lågt och man lurar sig ibland på kartavståndet.

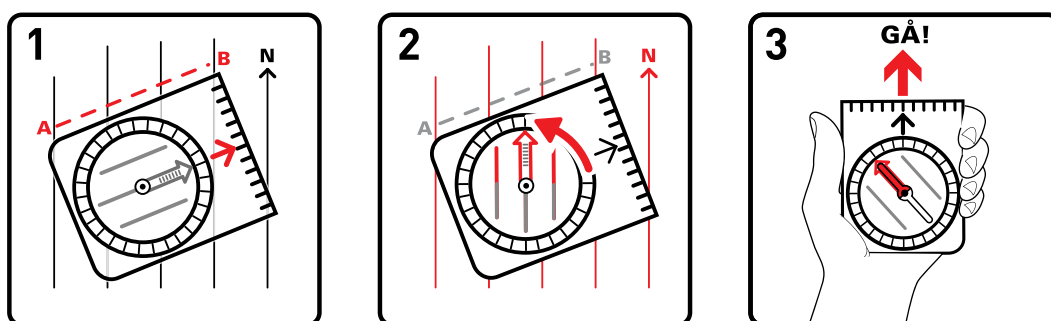
På sjöar som saknar öar, är problemen inte så stora. Här gäller principen, paddla längs stranden och följ med på kartan.

Vid överfart: 1. Samla ihop gruppen, 2. Ta ut riktning, 3. Gör hela gruppen medveten om vart man är på väg.

Vassrika sjöar kan vara svåra att orientera på, runtomsikten kan vara begränsad, terrängen omkring sjön oftast flack och fattig på karaktäristiska landkonturer. Här kan du bli tvingad att följa kompassen lika noga som när det är dimma i fjällen.

Att finna in- eller utlopp i dessa sjöar kan vara nog så svårt.

Att titta på kartan och förutsäga om det är paddelbart eller ej kan vara svårt. Erfarenhet ger kunnande.



## Kompasskurs

Att ta ut kompasskurs sker i tre steg.

1. Lägg kompassen på kartan med kanten längs den önskade färdriktningen. Tänk på att kurspilen skall peka mot målet.
2. Vrid kompasshuset tills "N" på graderingsringen pekar mot norr på kartan. Kontrollera att kompasshusets nord/syd-linjer är parallella med kartans meridianer.
3. Håll kompassen horisontellt framför dig. Vrid dig själv tills nålens röda ände pekar mot "N" på graderingsringen. (Nålens röda ände står då mitt över den röda nordpilen i kompasshuset.) Kurspilen pekar nu exakt mot ditt mål. Titta upp, välj ut ett landmärke i terrängen rakt fram och gå mot det. Upprepa detta tills du är framme vid målet.

Om du använder en syftkompass med spegel håller du kompassen med spegeln lyft till 45 grader. Då kan du kontrollera riktningen genom att hålla ett öga på kompasshuset i spegeln samtidigt som du tittar i riktningen dit du ska gå.

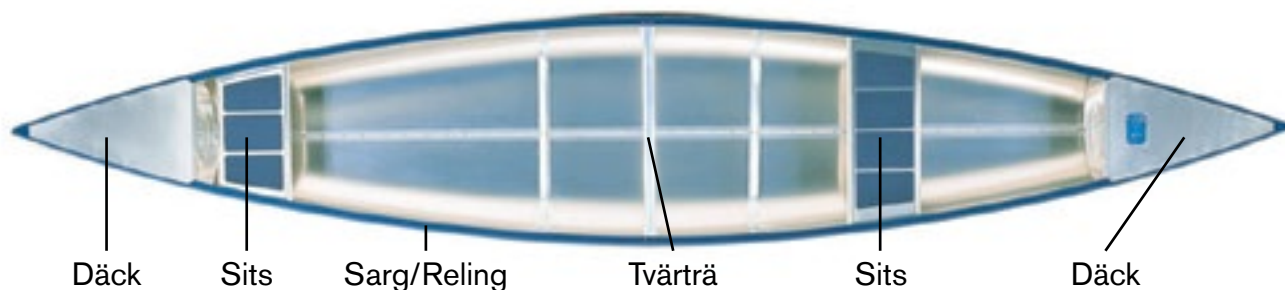
# ATT PADDLA KANADENSARE

Benämningar

Sitsarna sitter man på. Tvärträet stagar kanadensaren.

Aktern = kort avstånd mellan sits och däck

Fören = långt avstånd mellan sits och däck



## Paddel

Kanadensaren paddlas med enkelpaddel. Paddelns längd bör vara anpassad till paddlarens längd och styrka. Förpaddeln kan vara kortare än akterpaddeln.

Paddlarna brukar vara i längd 140 - 165 cm. Ungdomspaddlar kan vara från 120 till ca 140 cm. Diametern på skaftet skall också vara anpassat till mindre händer.

Att välja rätt storlek på paddeln är ingen exakt vetenskap, här visas tre av de bästa sätten att avgöra rätt längd. Varje metod ger ett liknande resultat men kom ihåg personlig referens, typ av kanadensare och personlig kroppsbyggnad kan alla påverka ditt val.

Ett stort och brett paddelblad går trögt igenom vattnet och för över mycket kraft till framdrivning av kanoten. Paddeltagen blir långsamma och varje tag kräver mycket kraft. Ett litet och smalt paddelblad går snabbt igenom vattnet och varje paddeltag för över lite kraft till framdrivning av kanoten. Paddeltagen blir snabbare och varje tag kräver mindre kraft.

### Metod 1

Gå ner på knä och håll paddeln upp och ner framför dig med din arm utsträckt. Om din arm är horisontell och greppet är runt halsen på paddeln (där blad och skaft möts) är detta en lämplig längd.



### Metod 2

Stå rakt med paddeln vilande mot golvet vertikalt framför dig, handtaget ska mäta mellan armhålan och toppen av axeln.



### Metod 3

Används av rörelsehindrade.

Följande formel gäller: Skaftlängden ska motsvara det avstånd från en axel till vattenlinjen i kanadensaren. För att bestämma avståndet, sitt upprätt på en stol och mät från hakan till sätet. Lägg 15 cm till denna siffra för att få den ungefärliga skaftlängden. Således någon som mäter haka till stol 66 cm skulle lägga till 15 cm för att komma fram till en skaftlängd på 81 cm.



## Paddelställningar



Sittande



Sittande. Foten måste rymmas under toften



Trapperställning. Här måste fötterna rymmas under toften. Använd knäuddar av cellplast eller liknande.

## Isättning



Låt kanadensaren "flyta" ut.



Håll i kanadensaren och gå ut i vattnet.



Vrid kanadensaren långskepps mot land. Kanadensaren ska flyta med minst 20 cm vatten under sig.



Hjälps åt med lastningen. Lägg paddlarna åtkomliga.



Förpaddlaren kliver i först, akterpaddlaren håller i under tiden. Akterpaddlaren ser då vad som händer.



Tryck ifrån med skaftet på paddeln för att inte skada paddelbladet.

# ATT PADDLA RAKT

## *Håll takten*

Draget påbörjas samtidigt i för och akter. Sätt i paddeln så långt fram att det är bekvämt.



Förpaddeln stannar upp i bakre läget! Akterpaddlaren styr under tiden!



När paddeln förs till utgångsläget skall den skära lågt över vattenytan. Omvridning av paddeln sker i främre läget.



## *Omvänt och bromsande styrtag*

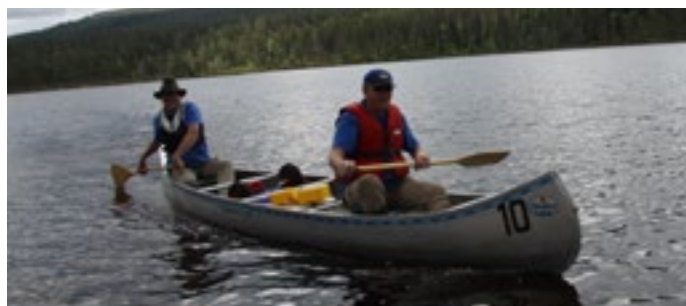
*Används för att hålla kurs och för att göra små kursändringar.*



Sätt i paddeln så långt fram att det är bekvämt.



Övre handen skjuter på, nedre drar. Gör draget tills nedre handen är i höjd med höften. Hela paddelbladet skall vara i vattnet!



Vid omvänt styrtag vrids övre handen så att tummen pekar neråt, s.k. J-drag.



Vid bromsande styrtag vrids övre handen så att tummen pekar uppåt. Du styr genom att hålla kvar paddeln i vattnet.

## **Svep**    *Används vid kursändring.*

Förpaddlaren håller fart med vanlig paddling. Paddelns bana syns av mönstret på vattnet.



## **Främre styrning**

*Används vid snabb riktningsändring. Kanadensaren måste ha god fart framåt om dessa styrtag skall fungera.*

Kontring (fast styrtag) görs utan att byta grepp från normal paddelfattning.

Halva paddelbladet i vattnet. Stor vinkel mellan paddelblad och kanadensare = stor styrkraft.



## **Drag**    *Används vid sidledsförflyttning. Exv. vid ilandstigning.*



Draget stoppas, paddeln vrids och skär i vattnet till utgångsläget.



Sträck armen, men luta ej överkroppen över relingen.

Paddeln tas upp och vrids. Nytt drag påbörjas!

## **Stöd**    *Används för att hålla balansen.*

Tryck snabbt paddelns breda sida mot vattnet.

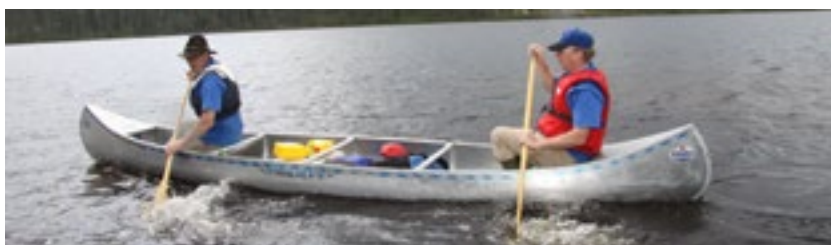


## **Backning**

Backa är att paddla åt andra hållet. Man måste trycka med den undre amen vilket är jobbigt i längden.



Stoppa kanoten gör snabbast genom att sätta ner paddeln i vattnet och hålla emot.



## **Upptag**



Manövrera kanodensaren långs-  
kepps mot stranden.



En i taget stiger ur kanodensa-  
ren. Den som gått ur vänder sig  
mot medpaddlaren och håller i.



Lasta alltid ur kanodensaren  
innan ni lyfter den i land.



Vrid ut kanodensaren.



Lyft samtidigt "mata" kanoden-  
saren till jämviktsläge. Bär iland.



Var rädd om kanodensaren, ställ  
den aldrig på vassa stenar!



## Förvaring på land

Vid längre stopp och under natten bör kanadensaren vändas med kölen uppåt, paddlarna och flytvästar läggs under.



## KAMRATRÄDDNING

*Ju närmare land ni paddlar ju säkrare är ni vid kapsejsning.*

Kamraträddning är en av de viktigaste och mest grundläggande säkerhetstekniker vid paddling på öppet vatten.

*Då det händer*

För både din egen och andras säkerhet är det viktigt att du övar ofta på kamraträddning. I ett skarpt läge kommer du att vara väldigt stressad och då är det lätt att göra fel om tekniken inte sitter i ryggmärgen.





### *Håll i utrustningen*

När du hamnat i vattnet gäller det att snabbt samla ihop din utrustning. Håll paddeln med ena handen och greppa tag i kanadensaren så att den inte driver ifrån dig.



*Räddarna* paddlar fram längs med den kapsejsade kanadensaren och räddar paddlarna. Vrid kanadensaren så att fören pekar mot relingen som ett "T". För att underlätta lyftet att tömma kanadensaren på vatten.



### *Stabilisera den räddande kanadensaren*

Räddande kanadensaren måste stabiliseras vid räddningen och det görs genom att personerna som är i vattnet hänger i fören och aktern på den räddande kanadensaren.



### *Dra upp kanadensaren över relingen*

Räddarna lyfter och vrider kanadensaren upp på sin reling, samtidigt som dom drar upp den i mellan sig över sittbrunnen.



### *Töm kanadensaren på vatten*

Räddarna tömmer kanadensaren och vänder den på rätt köl och sjösätter kanadensaren och lägger den långsides med sin kanadensare.



### *Stabilisera båda kanadensarna*

Detta görs med paddlarna tvärsöver båda relingarna på den räddande kanadensaren, samt låser med händerna de båda kanadensarnas relingar.



### *Häv dig upp i kanadensaren*

De kapsejsade simmar in mellan kanadensarna i fören och aktern, greppar relingen på de båda kanadensarna och med ett par kraftiga bensparar häver sig upp. Därefter får benen över relingen komma ner i kanadensaren.



### *Avsluta räddningen*

Räddarna räcker över de kapsejsades paddlar och de kan nu fortsätta paddlingen direkt in mot land för att byta om till torra kläder och bli varm samt även få lugna ner sig.

# STRÖMPADDLING

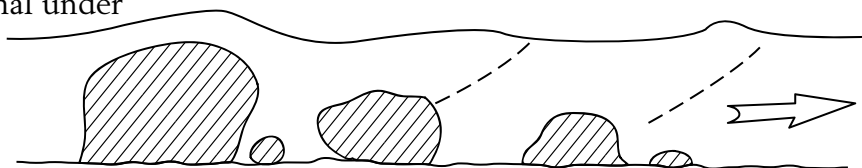
*Detta är en introduktion till paddling i strömmande vatten.*

Strömpaddling bör läras in i små vattendrag med lätt strömmande vatten. Det krävs erfarenhet för att bedöma om det är farbart. Strömpaddling är roligt för den som behärskar det — speciellt i de större älvarna.

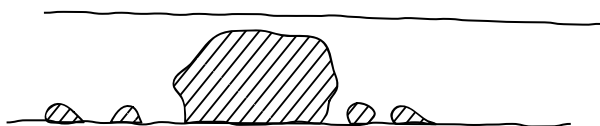
Paddling i strömmande vatten går ut på att anpassa hastigheten i förhållande till vattnet om styrförågan ska vara tillfredsställande.

## *Allmänt om strömmande vatten*

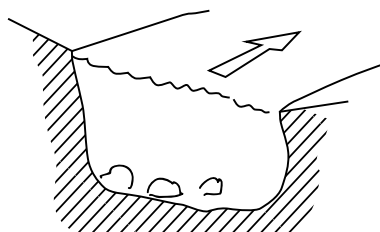
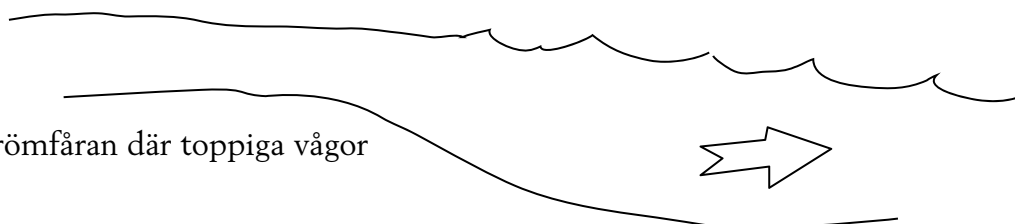
I strömmande vatten lämnar alla föremål under ytan en markering (våg) efter sig.



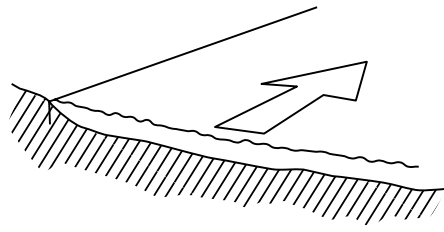
I lugnt vatten syns ej "grunden" (undantag — när det blåser).



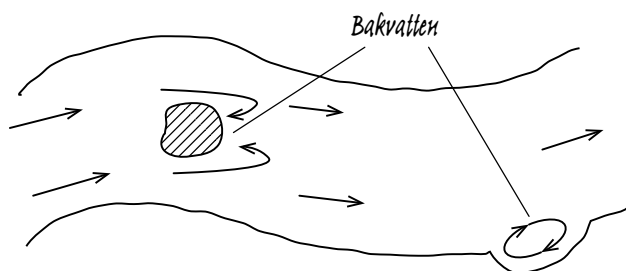
I strömmande vatten går strömfåran där toppiga vågor förekommer.



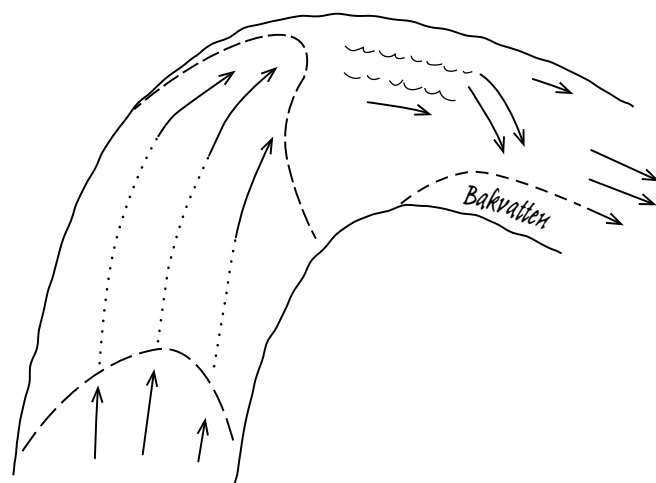
En lugn mäktig ström – djupt vatten.



En bred "fräsande" ström – grunt vatten.



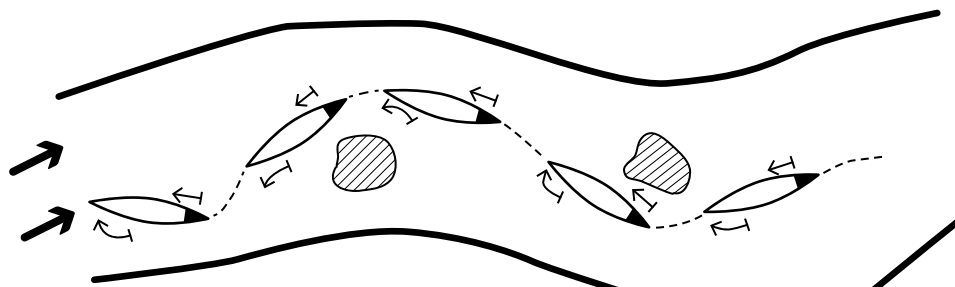
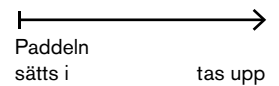
Bakvatten – Det lugna vatten som bildas bakom ett hörn eller en sten i floden



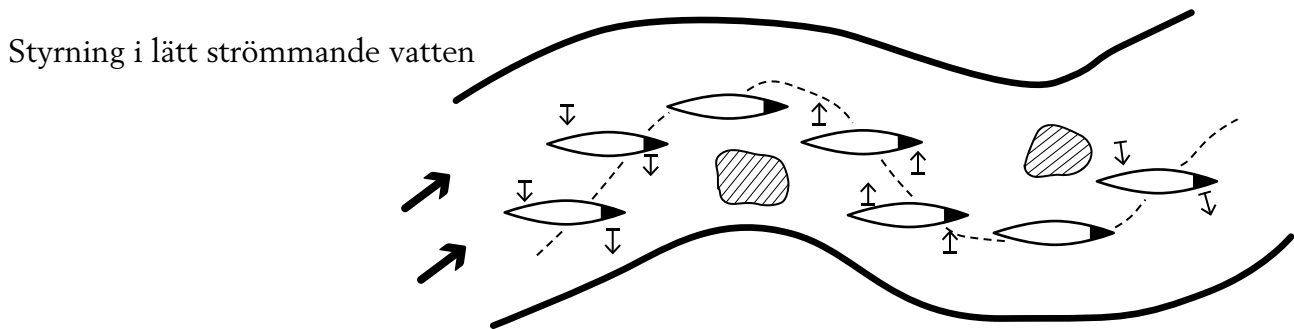
Snabbaste och mäktigaste strömmen i mitten (strömfåran). Vid en sväng går strömfåran i yttre delen.

## Att färdas med kanadensare på strömmande vatten

På följande skisser är den mörka delen av kanadensaren fören. Paddeldragen görs i pilens riktning.



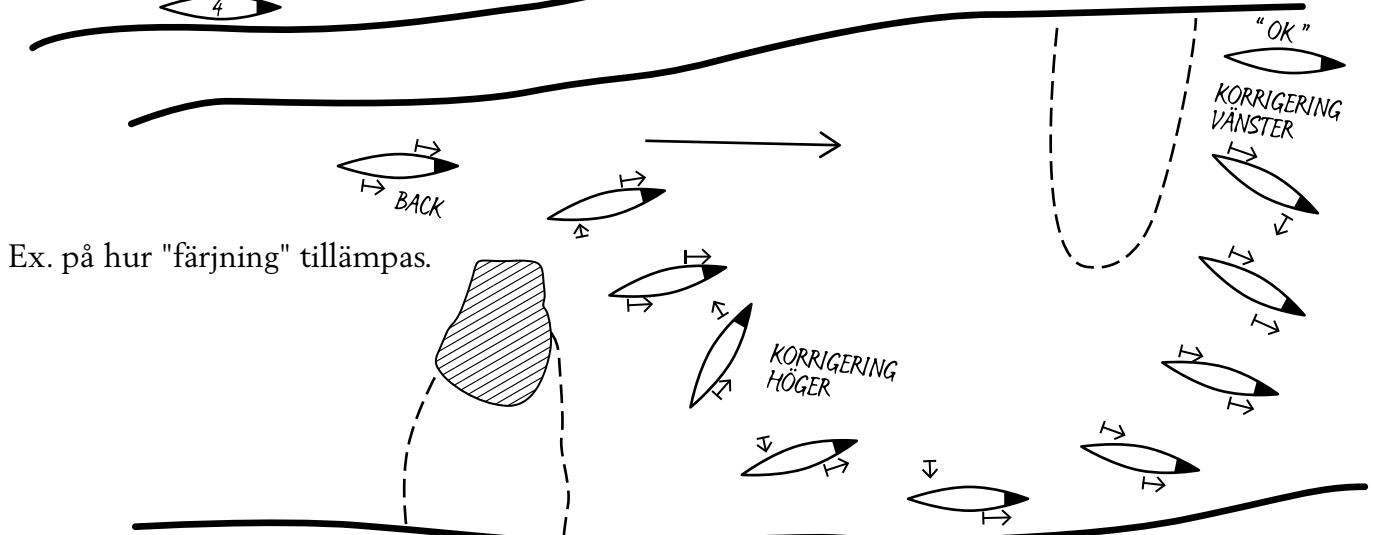
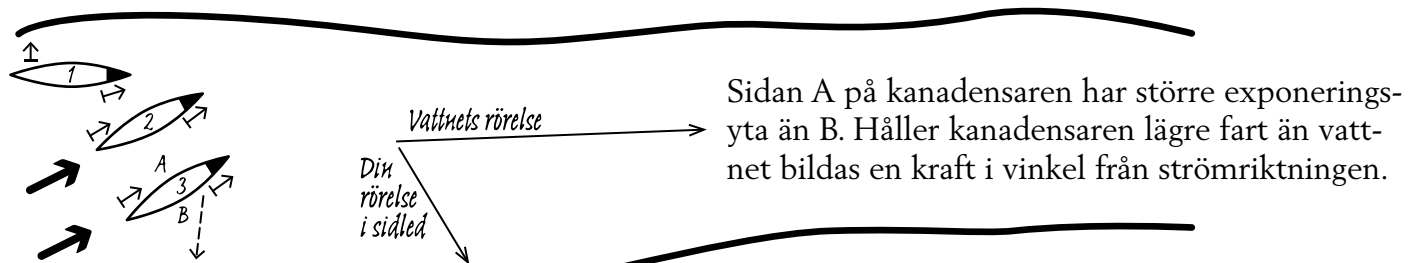
Styrning i lungt vatten



Styrning i lätt strömmande vatten

## Färjning

Vid förflyttning tvärs över det strömmande vattnet är det säkrast att utnyttja vattnets egen kraft.



Ex. på hur "färjning" tillämpas.

## Tågning

Motströms kan strömmen vara för hård för att paddla. Man kan då använda sig av tågning som går till så att kanadensaren bogseras med hjälp av två linor från land. Kanadensaren dras framåt av aktertåget med kanadensaren på lagom avstånd från stranden. Kanadensaren styrs av främre dragtåget genom att förstävven släpps ut något mot strömmen. Vinkeln ut mot strömmen får dock inte bli för stor. Den "vattenkil" som bildas mellan land och kanadensaren = kraften som får linorna att sträckas. Medströms; fäst en lina ca 25 m lång i aktern, släpp kanadensaren förbi hindret och låt vattnet jobba.



## SAMMANFATTNING ATT LEDA EN GRUPP PÅ KANOTTUR

Det är viktigt att anpassa turen efter deltagarnas kunskaper. Som ledare bör man alltid vara väl förberedd och påläst om turen, inläst på kartan och känna till lämpliga lägerplatser/rastplatser. Karta, kompass och vattensäkrad mobiltelefon ska alltid finnas med på turen.

Meddela alltid färdvägen till någon anhörig som inte deltar i paddlingen.

Det är en fördel om man paddlat turen tidigare. Turen kan behöva anpassas efter väder och vind genom alternativa vägval eller aktiviteter. Om det blåser mycket eller är åskväder får man stanna iland.

Planera inte in för långa etapper.

Före turen går man igenom hur man ska agera om något går galet och man behöver kalla på hjälp (visselpipa? signal med paddeln?). När man ska paddla med nybörjare är det en fördel om man har ledare i två kanoter, så att en kan leda turen och den andra kan ligga sist.

Sträva efter att hålla ihop gruppen. Vid överfart på öppet vatten håll ihop gruppen (paddla i konvoj). Om deltagarna inte är lika snabba, starka etc. bestäm takten med en ledarbåt som ingen får paddla förbi. Det kan bli nödvändigt att flytta runt deltagarna i kanoterna så att det inte blir för stor skillnad mellan kanoterna när det gäller teknik, styrka och uthållighet. Man kan också ha "fri paddling" till tydliga mål inom synhåll. Vi samlas vid ön, udden, bryggan osv. Tänk på att de som kommer sist till samlingsplatsen får tid till vila.

**Gör deltagarna delaktiga genom att visa på kartan och förklara hur man väljer färdväg:**

- ▶ Följer läsidan av sjöar och öar.
- ▶ Undviker sidovind.
- ▶ Paddlar nära land.

Gör strandhugg med bensträckare (oftare med nybörjare än med erfarna).

Vid övernattningsturer slå läger i god tid så att alla orkar njuta av lägerliv och matlagning. Att leta lägerplats och slå läger i mörker är inte roligt för någon.

## Strömpaddling med grupp

Vid paddling i strömmande vatten skall en ledare paddla först. Vid forsar, skval, fördämningar eller andra hinder. Stanna alltid för att rekognosera!

### Överväg alternativen:

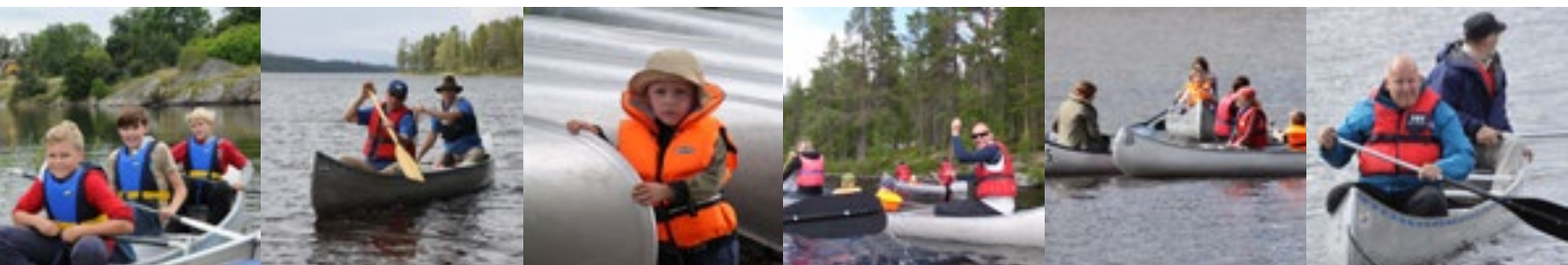
- ▶ Bära förbi.
- ▶ Leda kanoten förbi med linor.
- ▶ Bära packningen förbi och paddla kanoterna utan packning.
- ▶ Paddla med packning.

### Farliga situationer att vara uppmärksam på:

- ▶ Frånlandsvind (=medvind över stora öppna vatten). Tänk på att vågorna växer och blir större ju längre ut man kommer. Om vågorna blir för stora då är det försent/omöjligt att vända. Paddla nära land på läsidan. Undvik långa överfarter när det blåser.
- ▶ Vid paddling i strömmande vatten:
  - ▶ Forsar! En fors kan vara allt ifrån lätt till ofarbar beroende på vattenståndet. Gå alltid iland och rekognosera!
  - ▶ Rester efter gamla kvarnar eller timmerflottning kan vara svåra att passera. Gå iland och rekognosera innan.
  - ▶ Nedfallna träd och grenar som hänger lågt över vattnet och spärrar vägen kan vara livsfarliga om man välter och fastnar i grenarna under vattnet. Strömmen är starkast i ytterkurvor och underminerar ofta marken vilket får träd att falla över vattnet.
  - ▶ Låga broar – finns det minsta risk att fastna under en bro? Lyft förbi!
  - ▶ I mindre vattendrag kan det finnas stängsel, ledningar, kablar mm. som försvårar framkomligheten.
  - ▶ Fördämningar med dammluckor, bräddavlopp eller intag till kraftverk kan vara mycket farliga om man kommer för nära. Om man hamnar i vattnet kan man sugas ner och drunkna. Håll säkerhetsavstånd och lyft förbi.



# Vi har varit ute i över 100 år.



Friluftsförbundet har guidat människor till stora och små äventyr i över 100 år. Vi älskar friluftsliv och vill att så många som möjligt ska upptäcka vår fantastiska natur. Vi vet att kroppen och själen måste få sitt. Hos oss har du roligt, mår bra och utvecklas!

Friluftsförbundet är en ideell organisation med över 85.000 medlemmar i hela landet. Årligen arrangerar våra drygt 8.000 ledare många tusen friluftaktiviteter för alla åldrar och friluftsintrussen.

Exempel på aktiviteter

- Skogsknopp • Skogsknytte • Skogsmulle • Barnskridsko • Barnskidor • Strövare • Friluf sare
- I Ur och Skur skola och förskola • TVM • Vandring • Klättring • Stavgång • Fjällvandring
- Toppturer • Utförsåkning • Längdskidåkning • Snowboard • Telemark • Paddling • Resor
- Långfärdsskridsko • Mountainbike • Cykling • Friluftsmiljö • Handikappverksamhet

Friluftsförbundet bevakar inskränkningar i allemansrätten och arbetar för att friluftsområden ska vara tillgängliga för alla, nu och i framtiden. Friluftsförbundet initierar och bevakar forskning om friluftsliv och dess hälsoeffekter.

Friluftsförbundet är en utbildningsorganisation och satsar medvetet på utbildning och utveckling av ledarna. De utbildas i ledarskap och teknik inom sitt verksamhetsområde. Lärande, kunskap och säkerhet är de grundläggande delarna.

## **[www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsförbundet.se)**

Som medlem i Friluftsförbundet når du medlemssidorna på Internet. Här finns aktuella aktiviteter från lokalavdelningar i hela landet och mycket annan information.

## **Friluftsförbundets riksorganisation**

**Instrumentvägen 14, 126 53 Hägersten**

**08 447 44 40, [info@friluftsförbundet.se](mailto:info@friluftsförbundet.se)**

**[www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsförbundet.se)**

