

# Säkerhetsanvisning

Du och din grupp	Väder och förhållanden	Utrustning
<ul style="list-style-type: none"><li>Ni är ensamma ansvariga för det som händer på färden</li><li>Kolla att er fritids- och olycksfallsförsäkring är i skick.</li><li>Rannsaka era fysiska och psykiska förutsättning</li><li>Beakta era tillgångar och svagheter</li><li>Att paddla ensam innebär en ökad risk och kräver en större personlig kunskap</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kolla väderleksprognosen</li><li>Tänk på väder och era förutsättningar då ni väljer rutt</li><li>Undvik farleder</li><li>Givakt på övrig trafik, tänk på att ni är minst där ute</li><li>Kallt vatten och vind kan orsaka nedkylning och hypotermi</li><li>Skydda er från sol och uttorkning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ha flytvästen på</li><li>Ta med telefon och ha den vattentätt packad</li><li>Bär synliga och funktionella kläder</li><li>Packa torrt ombyte och förstärkningsplagg</li><li>Ha med snacks</li><li>Gör er bekant med kajaken och övrig säkerhetsutrustning</li></ul>

- Fråga uthyraren om råd om det är något ni undrar över.
- Känner ni er osäker rekommenderar vi en kurs eller att hyra en guide.
- Öva och bli en större tillgång för er själv och er grupp samtidigt som ni utvidgar ert spelrum.

*Ha en trevlig tur!*