



Utrustning för paddelkurs och paddeltur

Klädsel:

Tänk på att det du har på dig ska vara okänsligt för vatten. Till exempel är bomull är ett material som suger åt sig fukt och torkar långsamt och inte optimalt när man är på vattnet. Därför rekommenderar vi kläder gjorda av ull eller syntetmaterial.

Nedre delen av kroppen Kajaken skyddar din nedre del från väder och vind. Detta innebär att du ofta kan klä dig lättare på den delen av kroppen till exempel shorts/tränings- eller vindbyxor fungerar bra.

Fötter:

Man kan paddla barfota men det är oftast bekvämare att ha någon typ av sko på sig i kajaken. Bekvämast och utrymmesmässigt mest passande är sandaler eller neoprenskor, men vanliga joggingskor funkar också. Tänk på att risken att man blir blöt om fötterna är ganska stor vid i- och urstigningar.

Överkroppen:

Överkroppen är det som är mest utsatt för väder och vind när man paddlar. Därför rekommenderar vi att man "klär sig efter väder" Vilket i praktiken betyder:

Blåsig/regn = långärmad underställströja / t-shirt + eventuellt värmelager samt vind/regnjacka

Varmt/soligt = t-shirt med långa eller korta ärmarna samt solskydd

Med sig på turen bör man också ha någon typ av värmeplagg och extra ombyte i händelse av kapsejsning. En fleecetröja eller tunn ulltröja och en vind- och vattentät jacka. Även om vädret är bra när man startar så kan det ändra under turen.

Det är alltid bra att packa för dåligt väder, kläder man inte använder ligger tryggt och torrt förpackade i Kajakens packutrymmen.

Huvudet:

Det är viktigt att man skyddar huvudet och ansiktet mot solen för att undvika solsting och solbränna. Man ska tänka på att i kajaken befinner man sig nära vattnet som reflekterar solen, vilket gör att man är extra utsatt. Bästa sättet att skydda sig är med en solhatt eller keps och för att skydda ögonen bör man ha solglasögon med ett snöre eller band för att hålla dem kvar. Reservkläder packas i tätsluten plastkasse eller i en vattentät påse.

Övrig utrustning:

Vattenflaska ca 1 liter. Lite extra energi som tex godis eller torkad frukt, solkräm och handduk

Ab Friluftsentreprenörerna (Paddelboden) ansvarar inte för förstörd eller förlorad utrustning.

OBS!

Deltagare på paddelkurser bör förutom den ovan nämnda utrustningen packa med handduk och simkläder samt egen lunch på kurserna Teknik och Säkerhet. Våtdräkt eller torrdräkt är inget måste (förutom på kursen Säkerhet) men kan vara skönt att ha när vattnet är kallt.