

Utrustning för kurs och tur

Klädsel

Tänk på att det du har på dig är inte känsligt för vatten. Bomull är ett material som suger åt sig fukt och torkar långsamt. Därför rekommenderar vi kläder gjorda av ylle 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. T.ex. shorts/tränings- eller vindbyxor fungerar bra.

Fötter

Man kan paddla barfota men det är oftast bekvämare att ha något skodon 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:

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

Varmt/soligt = t-shirt med långa eller korta ärmor

Med sig på turen bör man också ha någon typ av värmeplagg och extra ombyte att fungera som rastplagg eller ombyte i händelse av kapsejsning. En fleecetröja eller tunn ylletröja 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 dåligtväder, 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 när 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 tätssluten plastkasse eller i en vattentät påse

Övrig utrustning

Vattenflaska ca 1 l.

Lite extra energi som tex godis eller torkad frukt

Solkräm

Handduk

Ab Friluftsentreprenörerna 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.