

Några råd för säker paddling

Paddla alltid med sällskap. Om du fastnar på en sten är det mycket möjligt att du behöver hjälp för att komma loss. Skulle du dessutom välta med kajaken kan det bli aktuellt med kamraträddning. Passa på i sommarvarma vatten att under ordnade förhållanden träna på att kapsejsa och på kamraträddning. Det finns flera metoder. Här är en: <https://horisontkajak.se/kamratreddning-2/>

Naturligtvis ska du ha en godkänd flytväst på dig som är anpassad efter din vikt. Du känner väl till ordspråket: "Den som inte använder flytväst måste vara korkad"

På stora vattenytor är det svårt att beräkna avstånd och avgöra vad som är land och öar, var det finns sund osv. Karta och kompass är nödvändiga för att navigera säkert. Blir du osäker kan du ha *Naturkartan Gästrikland* nedladdad i din mobiltelefon och på den alltid se din position. *Naturkartan* ger dig också tips på rastplatser där du kan njuta av din medhavda matsäck.

Om du ska ut på längre turer över öppet vatten, lyssna på sjörapporterna, så du inte överraskas av oväder!

Paddling i sol och vind kan göra dig törstig. Förvara en vattenflaska så att du når den under paddlingen! Om orken tar slut är det bra att ha lite godis tillgängligt.

.