

## Vårt hovedmål:

Alle havpadlere i klubben skal minst ha nivå 1.

Jfr TUR/HAV - ferdighetsstigen

# Sikkerhetstrening - øvelser



### Dette bør du trene på:

- Bevare ro og handlekraft i / eller under vann
- Kjenne eget reaksjonsmønster under vann
- Kjenne kaldt vann mot hodet, kropp og ansikt
- Alltid** kunne ta av spruttrekket → **RASKT !**

Det bør du kunne gjøre i blinde, over eller under vann.

### Padling og risiko

All padling er forbundet med risiko.

Å padle i **kaldt vann øker risikoen ved kantring tildels betydelig.**

Ha respekt for vannet og temperaturen - kle deg alltid etter vanntemperaturen.

## Sikkerhetsøvelser

1. "Cowboy"-redning
2. Kameratredning
3. Flottørredning og trening
4. Eskimoredning

## Formål

Egenredning uten årepose. (Også egnet for skjærgårdskajakk)

Redde en padler som ligger i vannet.

Egenredning . (Se detaljer i egen beskrivelse)

Kameratredning uten å gå ut av kajakken.

Generelt bør man IKKE trene på redningsøvelser alene. Vi anbefaler sterkt at du finner en eller flere å trene sammen med.

Dere kan da "sikre" hverandre om noe skulle inntreffe. **HUSK KLUBBEN HAR GRATIS FERDIGHETSTRENING – SJEKK TERMINLISTEN!!**

**HUSK !** Ha **alltid** med deg en håndpumpe og flottør (Enten oppblåsbar eller helst en fast flottør)

**TIPS !** Når du sitter i din kajakk og er klar for padling lukk øynene og før hendene dine langs kanten på "cockpit" til du kjenner "løkka". Ta tak i løkka og dra litt frem så opp – slik at du løsner spruttrekket i fronten. Sett det på igjen – god tur !!!  
(Denne drillen tar under ett minutt samtidig som du sikrer at løkka ikke sitter under trekket og ikke minst at du gang på gang innøver automatikk for å få av trekket hurtig – selv i blinde/mørke under vann uten sikt – det er **din sikkerhet** det gjelder!!)