



Sikkerhetsregler for konkurransepaddlere i Asker

Å padle racer- eller turracer innebærer en større risiko for å velte enn ved bruk av stødige kajaker, det må alle paddlere ha et bevisst forhold til hele året.

Padleren må ta hensyn til hvor de padler mht vind, bølger, vanntemperatur og båter. Det er anbefalt å padle med vest hele året og ha med skift i kajakken.

- I perioden 1. oktober til 30. april skal alle bruke flytevest når det padles.
- Paddlere til og med det året de fyller 16 år skal bruke flytevest hele året.
- Paddlere **under 18 år** må vise til godkjenning av foresatte for å padle uten flytevest.

Fritak for bruk av flytevest kan avgjøres av hovedtrener:

- Ved teknikktraining der følgebåt er tilgjengelig.
- Lagbåttraining spesielt K4.
- Konkurranser hvor arrangøren tillater det ut fra aldersklassene.
- Samlinger hvor forholdene er lagt til rette for dette.

For å kunne bli en god padler er man avhenging av å padle mye, og det betyr at man må padle mye alene, også når det er kaldt!

Klubben har et ansvar for å ha lært opp paddlerene til å kunne vurdere situasjonen og ta de rette beslutningene for en treningstur på vannet.

Vurderingsmomenter:

- Sikkerhet
- Rutevalg
- Kajakktipe
- Flytevest og bekledning

Padlere **under 18 år** som ønsker å padle alene, må ha en godkjenning fra foresatte og klubbtrener for å kunne padle alene. Dette for å sikre at de har nødvendig kompetanse og kunnskap for å kunne vurdere, samt å kunne ta sikkerhetsmessige forsvarlige valg.

Ved fellestreninger i regi av klubben skal det være en hovedtrener som vurderer om forholdene er gode nok for den gruppen det gjelder.

Ved fellestreninger for de yngste skal det i størst mulig grad benyttes følgebåt.