



SIKKERHET OG HAVPADLING

- I tråd med Norges Padleforbund



Havkajakk

Noen grunnregler for sikker havpadling

- Havpadling forutsetter at du som padler kan svømme og er komfortabel med å være i vann.
- Ikke padle langt fra land før du har gjennomført redningstrening i havkajakk. Både selvredning og kameratredning/eskimoredning bør du kunne som et minimum.
- Ha alltid med nødvendig sikkerhetsutstyr. (Flottør, pumpe, fløyte i vesten, tørt tøy mv)
- Bruk alltid redningsvest ! (Hjelm anbefales når forholdene tilsier det.)
- Når vi padler i grupper skal det alltid organiseres slik at både hver enkelts sikkerhet og gruppens sikkerhet blir ivaretatt.
- Kle deg alltid etter vanntemperaturen – ditt varmetap i vann er vesentlig større enn i luft.
- Ta hensyn til ditt ferdighetsnivå og "Tur etter evne". Vi ønsker deg en sikker og god tur !