



Piteå Kajak Center

bei **GUIDE NATURA**

Är medlem i Svenska Kanotförbundet



Säker paddling rekommendationer av Svenska kanotförbundet

De flesta paddelolyckorna sker på grund av att man missbedömt sin egen förmåga eller farorna i miljön - väder och vattenförhållanden. Detta verktyg hjälper dig att paddla säkert genom att underlätta din bedömning av din paddelrutt. Rekommendationer om kunskap och utrustning enligt Svenska kanotförbundet och European Paddle Pass samt Friluftsrådets svårighets- och turgradering.

| Svårighet | Miljö | Erfarenheter och Kunskaper | Utrustning |
|---|---|---|---|
| 1 Mycket lätt paddling Dagsetapper upp till 10 km | Lugnt, varmt vatten nära land | Oerfaren/ Inga tidigare kunskaper behövs. Simkunnighet krävs. Klarar marschhastighet upp till 1 km/h. | Godkänd utrustning: Kanot med flytelement, paddel samt anpassad flytväst. |
| 2 Lätt paddling Dagsetapper upptill 15 km | Lugnt, varmt och skyddat vatten, mindre vatten som småsjöar. | Nybörjare som genomgått grundkurs i teknik, säkerhet och miljö eller inhämtat motsvarande kunskaper på annat sätt. Klarar marschhastighet upp till 3 km/h. | |
| 3 Medel paddling Dagsetapper upp till 20 km | Lugnt, varmt och skyddat vatten, inre skärgård | Kunskaper om självräddning och kamraträddning under gröna förhållanden. Klarar marschhastighet upp till 5 km/h. | Möjlighet att kommunicera med räddningstjänst, t.ex mobiltelefon i vattentätt fodral. |
| 4 Krävande paddling Dagsetapper upp till 40 km | Kallt och/eller strömmande vatten eller yttre skärgård och vindpåverkan i oskyddade vatten. | Befästa kunskaper i blå miljö inklusive självräddning och kamraträddning. Erfarenhet från paddling i en mängd skiftande miljöer och hög sjö. Utbildad i paddlingsteknik och säkerhet. God friluftsvana. Klarar marschhastighet upp till 6 km/h. | Alltid våtdräkt eller torrdräkt vid strömmande vatten och vid temperaturer under 12 grader, bogserings-system, första hjälpen, vindsäck, extra mat, reparationsutrustning, extrakläder. |
| 5 Mycket krävande paddling. Dagsetapper upp till 50 km. | Kallt och/eller strömmande/ oskyddat vatten | Gedigna kunskaper och erfarenheter av att paddla och hantera kapsejsningar i svåra förhållanden. Mycket goda kunskaper i räddningsteknik och mycket god friluftsvana. Klarar marschhastighet upp till 7 km/h. | Ev. övrig utrustning anpassad till aktuell tur. |
| | Extrema förhållanden | | |

Förutom plats och längd så påverkas paddlingen av vattentemperatur, väder, vågor och avstånd till land. Detta är extra viktigt i Bottenvikens skärgård som har både kallt vatten och exponerad skärgård med ofta stora överfarer över fjärdar. **Ringa in väntade förhållanden i samband planering av tur samt kontinuerligt under turen.**

| Förhållanden | | | | | | |
|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| Vattentemperatur | 20 grader | 17 grader | 15 grader | 12 grader | < 12 grader | < 12 grader |
| Vindstyrka | < 1 m/s | < 2 m/s | < 3 m/s | < 6 m/s | < 8 m/s | < 12 m/s |
| Våghöjd | < 0 cm | < 15 cm | < 30 cm | < 90 cm | < 120 cm | >120 cm |
| Strömmande | 0 | 0 | 0 | Klass 1-2 | Klass 3 | Klass 4 |
| Avstånd till land | < 50 m | < 200 m | < 500 m | < 2 km | >2km | >5 km |

Guide Natura/Hansi Gelter
Lövgrundsvägen 93
94141 Piteå
Studio Guide Natura, Renön

Tel: 070-6722109
contact@guide-natura.com
www.guide-natura.com
www.facebook.com/guidenatura

Bg: 774-5060
Innehar F-skattebevis
Innehar Resegaranti

