

Med kanot i naturen

Paddling på dina och naturens villkor

Paddling öppnar upp för fantastiska upplevelser. Med goda kunskaper blir upplevelserna rikare, både för dig och andra.

Hänsynsfull paddling

Tillsammans ser vi till att vårt friluftsliv sker på ett ansvarfullt sätt. Låt de spår du lämnar endast vara vågorna efter kanoten i vattnet.

Håll avstånd till djurlivet

- Undvik mammor och deras ungar
- Dra dig undan om fåglar uppträder nervöst



Skyddade områden

- Ta reda på vad som gäller för Naturskyddsområden där du ska paddla

Lämna lägerplatsen utan spår

- Ta med allt skräp hem
- Använd toaletter när det finns. Annars gräv en grop med spade. Lämna inget toapapper.
- Ta med eller gräv ner matrester.
- Diska 50 meter upp på land – inget diskmedel eller matrester i vattnet



Elda säkert

- Ta reda på om det råder eldningsförbud.
- Elda inte på klippor, de blir förstörda. Välj iordningställda eldstäder eller en bädd av sand och sten.
- Använd bara torra kvistar från marken.
- Lämna inga rester från eldningen.



Respektera markägare

- Om ni är en större grupp eller stannar längre än 24 timmar – fråga markägaren om lov.
- Ta reda på om fiskekort krävs
- Gå inte över tomter eller åkrar
- Stäng grindar
- Respektera skyltar om förbjuden bilåkning

Säker paddling

Säker paddling handlar om att ha kunskaper och utrustning som motsvarar de krav som miljön ställer och att fatta kloka beslut. Färdas efter din egen förmåga.

Platsen: Tänk igenom faror och risker i området

Kanoten och utrustning: Säkra kanoter som flyter även vattenfyllda. Utrustning anpassat till person och förhållanden.

Kommunikation: Vattentät mobiltelefon som fungerar och är tillgänglig när man ligger i vattnet. God och nära kommunikation inom gruppen på vattnet.

Klädsel: Klädsel som är lämpad för aktuell vattentemperatur.

Räddning: Träna självräddning och kamraträddning i miljö liknande den du kommer befinna dig.

Vänner: Paddla i sällskap som kan hjälpas åt när det behövs.



Har du praktisk erfarenhet och är trygg med svaren på dessa frågor:

Innan turen: Vad händer om vi välter där vi tänker vara? Har vi provat det i praktiken?

Under turen: Vad händer om vi välter här?

Njut av varje paddeltag

En bra paddlingsteknik ger skön och säker paddling. Lär dig en ergonomisk och effektiv framåtpaddling.

- Rätt utrustning som är riktigt inställd, Rätt sittposition
- Använd bålrotation för att utnyttja kroppens stora muskler och spara energi
- Sätt i paddeln långt fram nära kajaken. Avsluta paddeltaget när bladet är i höjd med höften
- Hitta en naturlig rytm och flyt i paddlingen

Ta gärna möjligheten att lära från en utbildad instruktör, då får du ut mer glädje av din paddling.

Genom Paddelpasset arbetar svenska kanotförbundet med att utbilda och sprida kunskap utifrån de tre grundstenarna paddlingsteknik, säkerhet och miljö.