



Att ha tydliga säkerhetsregler och att våra medlemmar följer reglerna är viktigt för klubben eftersom vi tränar på vattnet, använder utrustningar och motordrivna båtar.

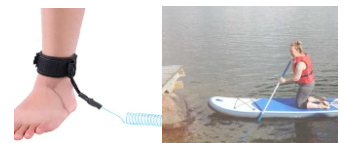
Säkerhetsregler för paddlare - Kanot – kajak – SUP bräda -

För att delta i våra träningar på vattnet och friluftsturer krävs det att du klarar av att simma 200m på egen hand. Nedan följer säkerhetsregler för kanotister och SUP paddlare som gäller på klubbens gruppträningar och turer.

- 1 När du paddlar kanot, kajak eller SUP måste du ha **flytväst** på dig. Klubbens västar hänger på ställningen i kanothuset. Fler västar finns också i paddelrummet.



Glöm inte att ta på fotstrap när du paddlar SUP.
Stå på knä på SUP när du paddlar ut och in till bryggan.



- 2 Det är viktigt att **hålla ihop i grupp**. Var beredda på att göra kompisräddning om någon råkar välta med sin kanot/SUP, särskilt om ni paddlar utan fölgebåt. Vi använder inte fölgebåt när vi paddlar SUP.



- 3 Om du ramlar i vattnet från kanot eller kajak, försök att **hålla dig lugn** och vänta på fölgebåten eller kompisräddning. Vänd kanoten så att den inte tar in för mycket vatten.



Om du ramlar i vattnet från SUP försök att klättra upp själv eller ta hjälp av någon i gruppen. Man kan också simma med brädan till land eller närmaste brygga.

- 4 Vi paddlar **aldrig i åskväder**. Det är mycket farligt!



När paddlingspasset är slut torka av kanoten med handduk och ställ tillbaka all utrustning på sina platser. Rapportera eventuella skador/problem med utrustningen till ledaren, så det blir åtgärdat innan nästa pass.