



PADDLA  
SVERIGE!

**Råd och tips till dig**  
som vill paddla kanot

## INNEHÅLL

- 4 Kanotliv
- 6 Vad är en kanot
- 8 Utrustning
- 12 Paddlingsteknik
- 18 Om du kapsejsar
- 22 Säkerhet
- 28 Allemansrätten
- 30 Paddelpasset

## **Visste du att...**

Kanot är samlingsnamnet för bland annat kajak, kanadensare och ståpaddling.

# Kanotliv

Sveriges vattensystem är som gjort för kanotpaddling. I kombination med allemansrätten ger våra skärgårdar, åar och tusentals sjöar fantastiska möjligheter till ett berikande friluftsliv.

Den här broschyren innehåller grundläggande kunskaper om paddling för att underlätta för den som vill ge sig ut och känna glädje, gemenskap och naturupplevelser i en kanot. Det finns mycket att upptäcka och med dessa grunder blir det både säkrare och roligare. Sveriges alla kanotföreningar och kanotcentraler erbjuder kunskaper och goda möjligheter att hyra och vara med och lära utifrån vars och ens önskemål.

## Många modeller

Kanoter är lätta farkoster som är spetsiga i ändarna och paddlas med enkel- eller dubbelbladig paddel. Det finns många olika modeller på marknaden. De är anpassade till olika förhållanden och användningsområden. Vad som passar bäst beror exempelvis på hur stor eller liten du är, din balans, var du vill paddla,

om du ska ha packning med dig och hur fort du vill paddla. Prova olika modeller för att hitta en kanot som passar just dig och dina önskemål. Kanotcentraler och kanotklubbar kan ofta hjälpa till att testa olika modeller.

Generellt kan man säga att en lång och rak köl gör att det är lätt att paddla rakt fram. Kanoten blir kursstabil. En kanot som är böjd och går upp i för och akter gör kanoten eller brädan lättsvägd. En platt botten gör den stabil på lugna vatten, en rund botten känns rankare i lugnt vatten men påverkas mindre av vågor. Ju längre en kanot är ju högre toppfart blir möjlig.

## VAL AV KANOT

Innan man köper en kanot rekommenderar vi att man paddlar i den miljö och med den utrustning man oftast tänker sig att paddla med.





# Vad är en kanot

Kanot är ett samlingsnamn för olika mindre, smala vattenfarkoster. Här beskriver vi kajak, kanadensare och ståpaddling (SUP).



**Kanadensaren** var de nord-amerikanska indianernas farkost. De har stor lastförmåga som viktig egenskap. Vid ett första test kan den kännas säkrare än kajaken, men det krävs stor skicklighet för att hantera en kanadensare i sjögång, forsande vatten eller hård vind. Allra bäst är kanadensaren i åar och mindre vattendrag. De paddlas med en paddel med ett blad.

**Kajaken** utvecklades av inuiterna för att göra det möjligt att jaga och fiska i kalla och ofta blåsiga vatten. De finns i en mängd utföranden utifrån olika användningsområden, som exempelvis motionskajaker, skärgårdskajaker, havskajaker, surfski och sit-on-top.

**Ståpaddling** (Stand Up Paddleboard = SUP) är nytt i Sverige och har utvecklats från vågsurfing där paddeln gjorde det enklare att komma ut till bra surfvågor och för surfinstruktören att ha överblick. Paddeln är enkelbladig.



Kanadensare



Ståpaddling



Motionskajak



Havskajak



Surfski



Sit-on-top



En del av balansen sitter i paddeln, när man lärt sig hantera paddeln korrekt så kan man bättre parera kanotens rörelser.

# Utrustning

## Flytväst

Det är viktigt att alltid ha flytvästen på – och att den är knäppt – oavsett väder, vind och vattendjup. Du ska kunna paddla utan hinder med flytvästen, men den ska sitta så pass stadigt så att den inte glider på kroppen eller när du hamnar i vattnet. Bada gärna med flytvästen för att se hur den fungerar i praktiken. Vi avråder från uppblåsbara flytvästar, de är inte funktionella i paddlingssammanhang eftersom de är i vägen om de är uppblåsta. Den automatiska uppblåsningen kräver dessutom omladdning efter varje gång den aktiverats.

## Paddeln

För att kunna njuta av paddlingen och även undvika skador är det viktigt med en anpassad paddel. Ett grovt mått är att kanadensarpaddeln ska vara något kortare än till struphuvudet på

paddlaren. På kajakpaddlar och paddlar till ståpaddling ska man kunna lägga fingrarna över det övre paddelbladet/handtaget. En lite kortare paddel är oftast bättre än en för lång paddel.

Förutom längden har bladets form betydelse. Ett stort blad ger högre belastning på kroppen än ett mindre blad.

När kanotisten sätter sig i kanoten ska paddeln finnas inom räckhåll. En del av balansen sitter i paddeln, när man lärt sig hantera paddeln korrekt så kan man bättre parera kanotens rörelser. Det innebär att det är viktigt att börja i en riktigt stadig kanot så att man lär sig tekniken innan man ger sig på rankare kanoter och/eller besvärligare väderförhållanden.





Längd kanadensarpaddel.



Bilden visar lämpligt avstånd mellan händerna på kajakskaftet.



Grundläggande säkerhetsutrustning.

## Utrustning och packning

När det är vackert väder kan det vara lockande att paddla ut i bara t-shirt, shorts och naturligtvis flytväst. Ta för vana att alltid ha med en mobiltelefon i vattentätt fodral. Keps och solskyddsmedel är en bra hjälp att klara solstrålarna som tar extra hårt ute på vattnet. Vädret kan slå om mycket snabbt. Det är lätt att bränna sig eller bli nedkyld om man inte kan klä på sig mera. Ett enkelt sätt att klara plötsliga väderomslag är en vattentät ”kanotpåse” med reservkläder och förstärkningskläder. Även förbandsartiklar hör till standardutrustningen. Den som inte har en vattentät kanotpåse kan göra en egen genom att stoppa sakerna i en plastpåse, se till att ha ett par decimeter över i toppen som går att trycka ihop, vika den delen med 2–3 veck och knyta till med ett snöre för att åstadkomma en vattentät påse. Stoppa den i en väska eller ryggsäck så att plastpåsen inte riskerar att rivs sönder. Dricksvatten bör finnas med och vara lättillgängligt.

Vid en längre tur är det bra att ta reda på mobiltäckningen, komplettera packningen med regnställ, reservproviant och en reparationsats (t.ex. kniv, tändstickor, lina och ”silvertejp”). Även reservglasögon och pannlampa kan vara bra att ha.

- Flytväst
- Kläder för vädret
- Reservkläder i händelse av ofrivilligt bad eller väderomslag
- Vattentät påse
- Dricksvatten
- Keps, solskydd och eventuellt en glasögonsnodd
- Mobil i vattentätt fodral
- Första hjälpen
- Reparation (kniv, vattentäta tändstickor, lina, silvertejp)



## Hur packar du kanoten?

Kläder, sovsäck och annat packas i vattentäta kanotpåsar. Tung packning placeras nära mitten och normalt balanserar man tyngden lika fram och bak. Vid konstant vindriktning kan packningen med fördel flyttas framåt eller bakåt beroende på vindriktningen för att underlätta styrningen. En framtung kanot svänger upp mot vinden, en baktung svänger bort från vinden.

I kanadensaren fästs packningen ordentligt i kanoten. Då fungerar packningen som extra flytelement, samtidigt som den finns kvar i kanoten vid en eventuell kapsejsning. Ett alternativ är att packa utrustningen så att den flyter vid en kapsejsning och lätt kan samlas in efter räddningen.

I en kajak undviker man att fästa föremål på utsidan, eftersom de kan fånga vind och därmed påverka balans och kursstabilitet.

Utgå ifrån att det kan komma in lite vatten i kanotens vattentäta skott (packutrymmen). Även lite vatten kan göra livet besvärligt om till exempel sovsäcken blir blöt. Ett öskar eller pump bör finnas fastsatt, lätt tillgängligt för att underlätta tömningen av kanoten. Lasta gärna kanoten när den ligger i vattnet så slipper du tunga lyft.

## Att sjösätta

Ta gärna hjälp med att bära och sjösätta kanoten. En lång kanot är besvärlig att balansera själv och är känslig för stötar, speciellt om den har roder.

## Att stiga i och ur kanoten

Bland det första att lära sig är hur man kliver i och ur kanoten på ett säkert sätt. Enklast är det att fråga den som lånar ut eller säljer kanoten hur man gör med den kanot du har. Tekniken skiljer sig åt beroende på om det är en kajak med liten eller stor sittbrunnsöppning, en kanadensare eller en SUP-bräda och naturligtvis



I- och urstigning med hand baktill.

om det är brygga, strand, kaj och hur vinden ligger på. Var rädd om paddeln, den är byggd för att fungera i vattnet och kan lätt ta skada om den används som stödpinne mot botten.

När man ska sätta sig i kanoten gäller det att alltid ha tyngdpunkten rakt över kanotens mittlinje. Ena handen placeras centralt på kajakens främre eller bakre sittbrunnskant. Den andra handen på land. Hjälp varandra att hålla i kanoten för att öka stabiliteten vid i och urstigning. Ytterligare en metod för att komma i och ur en kajak är att ställa sig över sittbrunnen med fötterna i vattnet på var sida om kajaken.

En låg brygga är lätt att använda. Vid i- och urstigning på en stenig strand tänk på att placera fötterna säkert eftersom blöta stenar och klippor ofta är mycket hala. Om kanoten har roder gäller det att vara extra försiktigt när man går in och ut från en strand. Fäll upp rodet om det är möjligt för att undvika skador på det.

## Sittställning

I kanadensare kan man sitta på sitsarna. Sitt inte på stödbrädan mitt i kanoten, den är avsedd att stabilisera kanotens sidor och kan brytas av. För extra balans och mer kraft i paddlingen står man med särade knän på ett liggunderlag. Stjärten vilar mot sitsens kant, fötterna är under sitsen. Detta sänker tyngdpunkten och ger betydligt bättre stabilitet. För solo-paddling i tvåmanskanadensare är det bäst att sitta närmare mitten.

I en kajak sitter man upprätt med ryggen fri från sargen och fotstöden inställda så att benen är lätt böjda. Då kan man använda benkraft för att rotera kroppen. För att få bättre kontroll och balans går det att ta stöd med knäna mot kanotens sida/däck, men då begränsas rörlighet och rotation för effektiv framåtpaddling.



Isätt



Drivfas



Inled upptag

# Paddlingsteknik – teknikens grunder

## Paddla framåt

Paddling består till största delen av paddling framåt. Därför är det värdefullt att redan från början lägga sig till med en kraftbesparande och ”kroppsvänlig” stil. Lek dig gärna fram med olika paddeltekniker. Boken *Lekande kanotidrott SISU/SKF 2007* ger tips på hur man kan utveckla sin teknik. När man ska paddla långt är det lämpligt att variera tekniken för att avlasta muskelgrupper som blir trötta.

Här är några bra tips för en resurssnål framåtpaddling: Låt bål- och ryggmuskulerna utföra arbetet via en kraftig rotation av överkroppen och även höftpartiet i den mån det går. Om utrymmet i sittbrunnen gör det möjligt

att även använda benen så kan rotationen ökas ytterligare genom att böja och sträcka benen växelvis under paddeltaget (tryck ifrån och sträck benet på den sida paddeltaget tas). På så sätt får man en effektiv paddling och slipper samtidigt domningar i ben och säte. Paddla med raka handleder. Ta ett fast grepp vid taget och håll ett löst grepp med påskjutshanden (trycket i påskjutet håller paddeln på plats). Då undviker man stelhet och dålig blodcirkulation i underarmarna.

Rotera överkroppen utan att luta dig framåt för att kunna sätta i paddelbladet långt fram med sträckt arm. Driv kanoten framåt med bålrotationen genom hela taget. Bladet ska föras på konstant höjd i vattnet genom hela taget,





Upptag

Luft-avlofas



Observera att armarna hålls relativt raka genom hela paddeltaget. Paddelbladet är effektivast när det är vinkelrätt mot vattenytan.

med bladets överkant strax under vattenytan. När handen är strax framför höften, tar du upp paddeln ur vattnet genom att underarmen lyfts parallellt med vattenytan upp till axelhöjd.

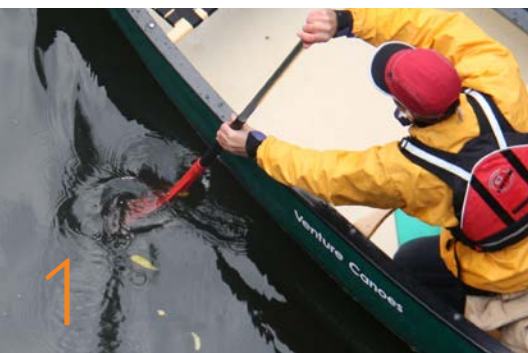
Kroppen ska nu vara vriden åt andra hållet och du ska vara i läge för att sätta i det andra bladet (eller återroterat för att sätta ner paddeln för ett nytt tag vid ståpaddling och kanadensare).

Observera att armarna hålls relativt raka genom hela paddeltaget. Paddelbladet är effektivast när det är vinkelrätt mot vattenytan. Du kan även sänka armbågarna – låg stil – den är inte lika effektiv men paddeln kommer längre ut.

Det blir stabilare och belastningen på axlarna minskar något. Genom att öva på

de olika tagen tills de blir automatiska, får du kontroll över kanoten som gör att du känner dig trygg även när vågorna växer sig stora.

Ta även kontakt med en kanotklubb eller en godkänd kanotcentral och gå en kurs för att få tekniktips. God teknik ökar paddlingsglädjen.



Observera att kroppen roteras åt paddelsidan under hela taget.

Kanadensare svänger alltid från akterpaddlarens paddelsida. Därför måste kursen kompenseras lite vid varje paddeltag. Det är kraftödande att hantera kursavvikelsen genom att ständigt byta sida med paddeln, vilket brukar vara den naturliga åtgärden innan man lärt sig det så kallade J-taget. Vid J-tag, som används av den bakre paddlaren, ritas paddeln ett J med bågen bakåt/utåt från kanoten. När paddelbladet når höften, tryck tummen framåt och driv dragsidan av paddeln utåt. Då styr kanoten mot paddelsidan. Man kan även använda paddeln som ett roder och låta den ligga kvar längre tid i vattnet för att rätta upp kursen.

1. Isätt.
2. Tummen på övre handen trycks framåt.
3. Övre handen är vinklad nedåt, bladet uppställt på höjd och driven ut från kanoten. Tummen pekar nedåt och kroppen är roterad.



Om kajaken är utrustad med roder går det att styra den med fötterna samtidigt som man använder sveptaget.

## Svänga kanoten

Sätt ner hela paddeln i vattnet nära fören. För paddeln i en cirkelrörelse ut från kanoten med armen på dragsidan rak under hela taget. Den andra armen hålls nära kroppen och med paddeln lågt. Utnyttja bålrrotationen och pressa med den dragande sidans knä och fot. Sväng åt båda hållen och känn efter att en ordentlig kraft överförs till kanoten. En kombination av framåt- och bakåtsvep vänder kanoten effektivt.

Vill man vända en kanadensare snabbt kan kanotisten som sitter fram paddla

med framåtsvep och den bakre paddlaren med bakåtsvep, då roterar kanoten i stort sett på samma plats.

Det går också att svänga en kanot som har fart genom att bromsa med paddeln. Då svänger kanoten mot paddelsidan.

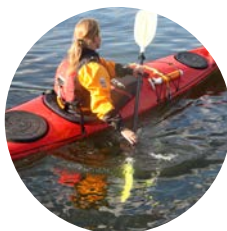
I en havskajak kan man även svänga genom kantning av kajaken. Det innebär att kajaken lutar utåt genom att lyfta det inre knät under svängen, överkroppen är fortsatt upprätt över kajakens centrumlinje.



Isätt



Driv



Upptag



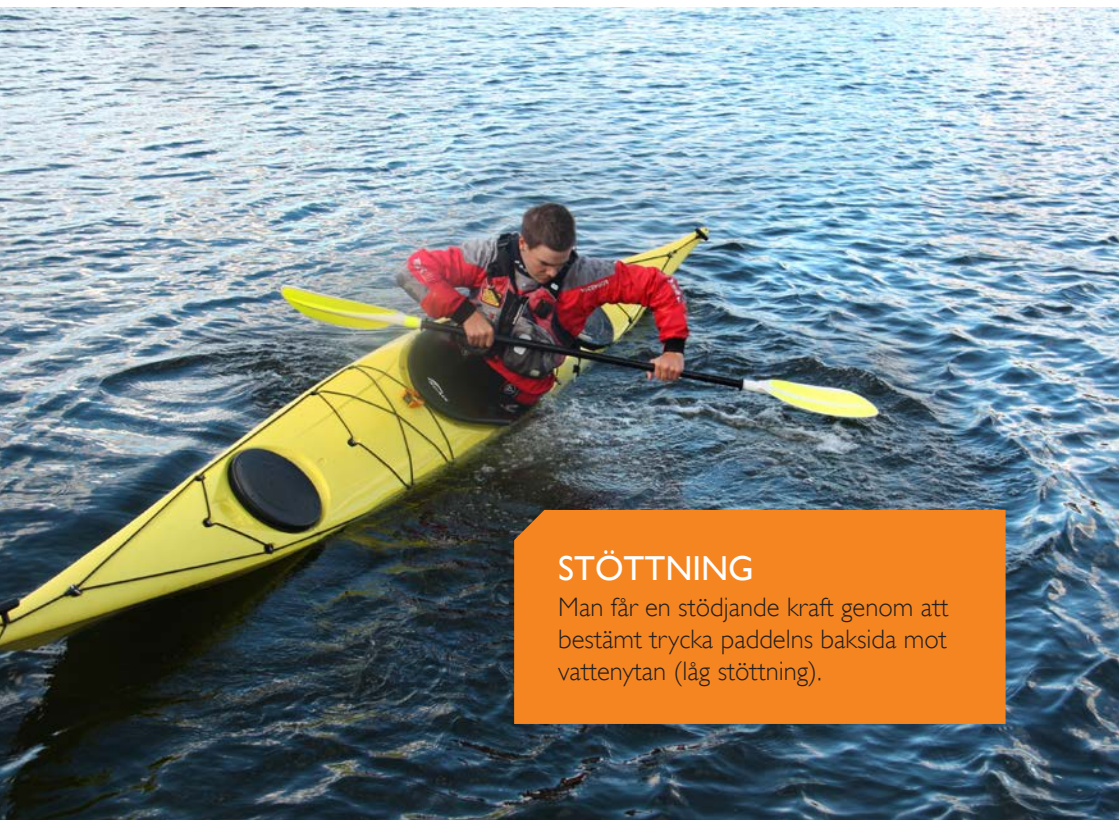
Kantad kajak

## Håll balansen

Prova stabiliteten på kanoten genom att vicka den från sida till sida redan när du sätter dig i kanoten och har en fast punkt på land att hålla i. Genom att slappna av ökar din balans. Med paddelbladet på vattenytan får man ytterligare en balanspunkt som stöd. Under paddeltag blir paddeln en fast punkt som stabiliserar kanoten.

Håll upp armbågen rakt över paddelskaf-tet. Räta upp kanoten genom att ”rotera”

in den under kroppen med hjälp av knän och höft – den så kallade ”höftknycken” – och inte genom att försöka skjuta upp sin egen vikt över kanoten. Har man fart får man en stödjande kraft genom att sätta bladet i en liten vinkel mot vattenytan med den ledande kanten, högst ca 3–4 cm. Motsvarande bärande vattenström kan man åstadkomma genom att svepa paddeln på vattenytan oavsett om kanoten ligger stilla eller rör sig.



## STÖTTNING

Man får en stödjande kraft genom att bestämt trycka paddelns baksida mot vattenytan (låg stöttning).



## Paddla bakåt

Använd baksidan på paddeln, dra paddeln bakifrån och framåt. Titta över axeln för att se vart du paddlar, samtidigt som du använder återrotationen av överkroppen för att driva kanoten bakåt.

I kajak med uppfällbart roder ska detta fällas upp vid backning för att för att undvika skador om det är grunt.

## Sidoförflyttning

Sidoförflyttning sker genom att ta tag i vattnet på sidan av kanoten och dra kanoten mot paddeln. Det går att dra den in och sen lyfta paddeln ur vattnet genom att föra den övre handen nedåt framåt och upprepa manövern. Alternativt kan man vrida bladet och föra det ut igen under vattenytan. Det går även att låta paddeln pendla framåt och bakåt med tryck in mot kanoten, kanten på paddeln som är i rörelseriktningen ska peka ut något från kanoten.



Sätt i paddeln bakom dig, dra paddeln framåt.



Vrid överkroppen. Dra kanoten sidledes mot paddeln.

# Kapsejsa och ta dig tillbaka i kanoten

Att välta med kanoten är ingen olycka. Men det kan bli, om man inte vet hur man ska göra. Flytvästen ska alltid vara på. Att ta på sig flytvästen när kanoten slagit runt är inte lätt. Till och med i vattentemperaturer som normalt sett är "badvänliga" förlorar man snabbt finmotoriken i händerna.

Vid längre vistelse i vattnet inträder en allmän nedkylning som försämrar både kroppsliga och mentala förmågor. Att försöka simma iland vid kallt vatten och mer än en kort sträcka efter en kapsejsning är oftast ingen bra idé, eftersom kroppsrörelse i vatten påskyndar kroppens avkylning. För att hålla god säkerhet bör man öva på att snabbt och enkelt ta sig upp i kanoten, öva även i kallt vatten.

## Ta sig tillbaka i kanoten

Det finns olika metoder att ta sig upp, här presenteras en vanlig och enkel metod per kanottyp. Räddningsteknik ska tränas, börja under lugna förhållanden med varmt vatten. Kontakta gärna en förening eller en kanotcentral i din närhet för att få råd och stöd vid räddningsträningen. Gemensamt för alla räddningar är att man hela tiden ska hålla tag i kanoten (sin egen eller räddarens) och sin paddel.



1



2



3



4



5



6



7

## Kajak

Ropa på hjälp, håll i paddeln och behåll kontakt med kajaken (1). Vänd upp kajaken så att den kommer på rät köl medan du inväntar hjälp. Om det är mycket vatten i kajaken låt hjälparen tömma den. Den som ligger i vattnet stabiliserar hjälparens kanot i fören (2,3). När kanoten är tömd, ligger parallellt och skavfötters med hjälparens kanot är det dags att ta tag i däckets på kamratens kanot, dra sig upp över kajakerna

samtidigt som man tar hjälp med kraftiga bensparkar (4). Med bibehållen låg tyngdpunkt roterar man ner i sittbrunnen på rätt plats (5, 6). Sätt dig tillrätta och ös eller pumpa ut det sista vattnet (7), greppa paddeln ordentligt, glid sen saktat isär från kamratens kajak och fortsätt paddlingen. Det finns ett antal olika metoder för detta, prova under säkra omständigheter och se vad som fungerar i de vattenförhållanden som råder.



## SUP

För SUP gäller det att klättra upp på brädan igen, nära mitten och med så låg tyngdpunkt som möjligt från början för att sen återta en bra paddlingsposition. Använd brädans leash (fångrem) om underbenet, utan den kan brädan lätt blåsa ifrån dig om du faller av.





1



2



3



4



5



6



7

## Kanadensare

Vid kapsejsning ropa på hjälp och håll kvar i paddeln och kanoten (1). De räddande sitter på knä för att ta upp den välta kanoten över sin egen (2,3) och skjuter sedan ner den i vattnet när den är tömd och på rät köl (4, 5). Under tiden stannar de som kapsejsat vid för/akter på räddarnas kanot. Därefter klättrar en i

taget upp i den tömda kanadensaren. Ett sätt att klättra är att man ligger på rygg i vattnet mellan kanoterna och lyfter in ett ben i taget i vardera kanadensare (5, 6). När personen är uppe flyttar man till sin sittposition (7). Tänk på att stabiliteten är mycket större när man sitter på knä i kanoten än när man sitter på sitsarna.

# Säkerhet



## Viktigt att veta om nedkylning

Vattnet i havet och våra sjöar är praktiskt taget alltid farligt kallt.

Den omedelbara köldchock som inträffar då man plötsligt hamnar i kallt vatten leder till häftig andhämtning (hyperventilering). Med lite otur kan man då få våldsamma kallsupar som i värsta fall kan resultera i drunkning.

Bästa skyddet mot hyperventilering är bra klädsel. Mest effektivt är en torrdräkt men andra plagg som är någorlunda vattentäta, knäppta och åtsnörda kring vrister och handleder ger också ett visst skydd mot den ögonblickliga chocken. Värmande plagg på fötterna, huvudet och händerna gör stor skillnad då man ligger i kallt vatten.

Vackra vårdagar kan det vara soligt och varmt i luften men fortfarande vinterkyla i vattnet. En kanotist som paddlat med lätt klädsel och hamnat i vattnet kan då råka ut för en särskilt farlig situation.

Den omedelbara köldchocken kan leda till hjärtproblem. Även friska ungdomar kan drabbas. Men mest utsatta för den här risken är personer med tidigare hjärtproblem och män över 40 år.

En människa som hamnar i kallt vatten drabbas, med tiden, av nedkylning (hypotermi). Redan när kroppstemperaturen sjunkit ett par grader blir det svårt att kontrollera rörelserna. Finmotoriken försämras snabbt, omdömet sviktar och risken att drunkna ökar. Vatten som är kallare än 25 °C innebär en påtaglig risk



och vid temperaturer under 15 °C är risken för allvarlig nedkylning överhängande. Hur länge en person klarar att vistas i kallt vatten varierar mycket från person till person.

### Kläder skyddar

Ju fler lager kläder man har på sig, desto bättre blir möjligheterna att klara kylan. Simma inte i onödan, utan flyt så lugnt som möjligt. Spara värme genom att hålla benen ihop, armbågarna mot sidan och armarna korsade över bröstet.

### Ta det varsamt

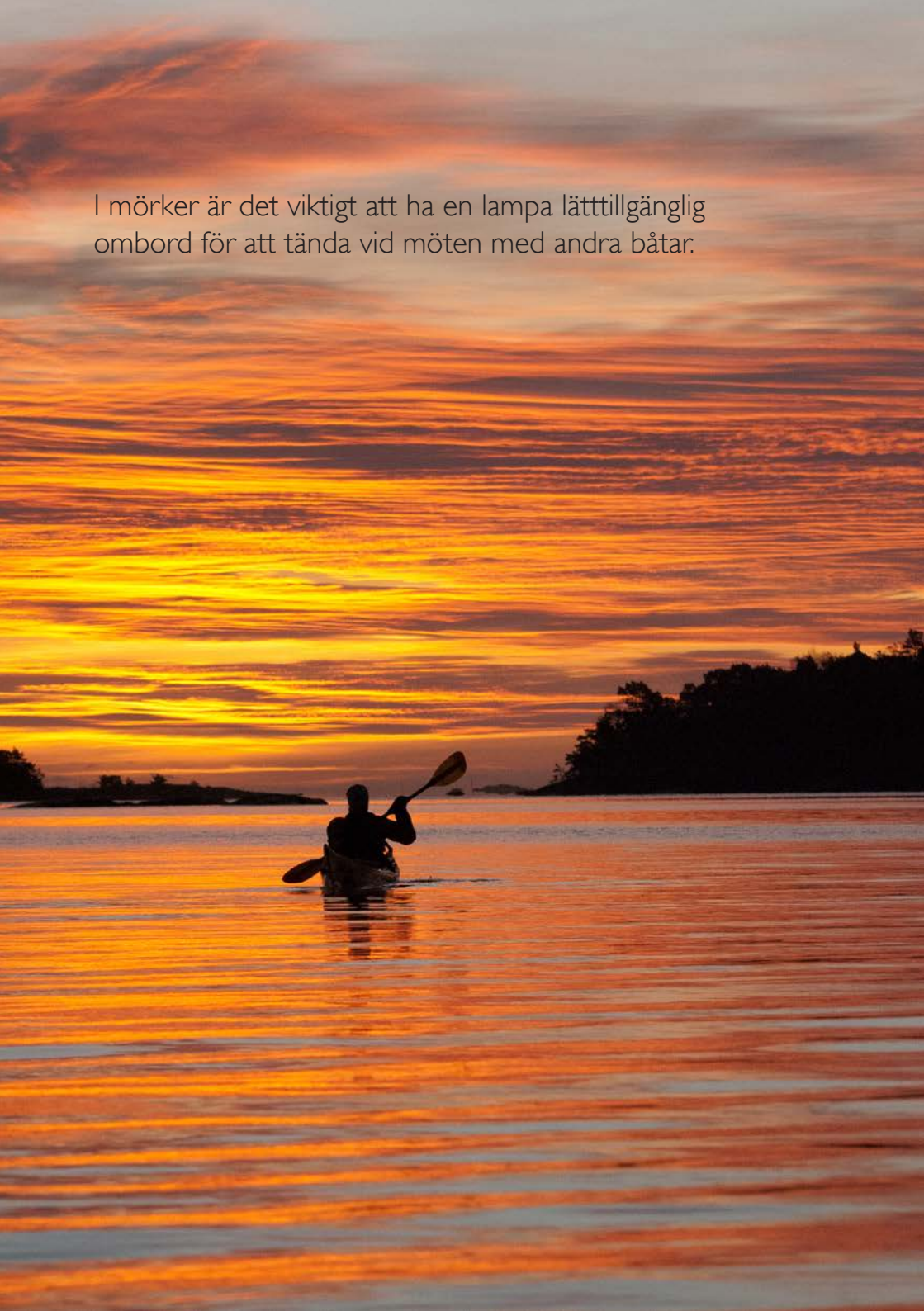
En svårt nedkyld person ska hanteras mycket varsamt för att undvika risk för hjärtproblem. Klipp av kläderna. Vira in personen i torra filtar. Värm försiktigt. Normal rumstemperatur kan fungera

men inte varm dusch eller bastuvärme. Uppvärmningen ska komma inifrån.

Tumregler: Denna försiktiga uppvärmning gäller för personer som är så nedkylda att de slutat huttra på grund av kyla och utmattning. Den som fortfarande huttrar kan däremot värmas upp mer aktivt genom att röra sig, ta en varm dusch, dricka något varmt etc. Det går att ge dryck till en nedkyld person som klarar att själv hålla i koppen och dricka.



I mörker är det viktigt att ha en lampa lättillgänglig ombord för att tända vid möten med andra båtar.





## Kollisionsrisker

En kanotist är väldigt liten och ofta svår att upptäcka från andra båtar. Öka säkerheten genom att hålla undan för snabbare och större båtar genom att paddla nära stränder eller mellan småkobbar, där inga andra båtar kan gå. Där är man mer skyddad och får dessutom en naturupplevelse utöver det vanliga. På sjön råder ”högertrafik”. Väj åt höger och paddla på höger sida i farleder och smala sund. Farleder och trafikerade sund, korsas helst vinkelrätt och på ett smalt ställe för att ha god kontroll på läget. Man korsar helst farleden i grupp. Dels för att synas bättre, dels för att det blir lättare för övriga fartyg att välja väg. Vid paddling i vatten där man möter båtar är klädsel som syns och till exempel signaltejp på paddeln och en färgglad huvudbonad viktigt. I dimma är det lämpligt med den typ av små gasdrivna signalhorn som säljs i båtillbehörsaffärer. I mörker är det viktigt att ha en lampa lättillgänglig ombord för att tända vid möten med andra båtar.

## Alkohol

För kanotister är det en självklarhet att inte paddla med alkohol i kroppen eftersom även små mängder alkohol har inverkan på balansen. Alkoholen påverkar också omdömet, och kan vid kroppsansträngning och nedkylning dessutom ge upphov till förvirring och snabbt sjunkande kroppstemperatur.

## Navigation, kommunikation

För att hitta på okända vatten behövs karta eller sjökort och helst kompass. Mobiltelefon i vattentätt fodral ska också vara med, till exempel för att kunna meddela sig vid förseningar eller andra svårigheter. Flera kanotister har räddats då de ringt samtidigt som de legat i vattnet och simmat. Dagens mobiler innehåller dessutom satellitnavigering och kartor. Tyvärr är mobiltäckningen begränsad i stora delar av vårt land. Vid kustbandet kan en bärbar och vattentät VHF-radio vara ett tänkbart komplement, liksom olika former av nödsändare. Det finns Personal Locator Beacons (PLB) som sänder till satellit och informerar Sjö- och flygräddningscentralen om en exakt GPS-position. Vi rekommenderar att man undersöker marknaden utifrån de förhållanden som råder där paddlingen sker.

Nödnummer på fast telefon och mobil är 112.

Nödfrekvens på VHF är kanal 16.  
Nödanrop: MAYDAY.

Vid 112-samtal kopplas mobilen till den mobiloperatör som har bäst täckning om den egna operatören saknar täckning. Det finns vissa möjligheter att positionera en mobiltelefon. Bäst är om den har inbyggd navigator.

## Väder

I princip kan man ha glädje av att paddla kanot i alla väder, så länge man har kontroll på vinden. För den som befinner sig med kanoten på fel ställe, kan vind och sjögång snabbt bli besvärliga och till och med farliga. På Sjösäkerhetsrådets väderkort kan du läsa om utsändningstider på radions P1 kanal och kustväderprognoser som sänds på VHF-nätet. P1 väderutsändningar går att i efterhand lyssna på [www.sr.se/väder](http://www.sr.se/väder). Väderkortet kan beställas på [www.transportstyrelsen.se](http://www.transportstyrelsen.se).

Sjöfartsverkets vädertjänst VindVatten förkortat till ViVa ger dig tillgång till väder och vind just nu. Sjöfartsverket har över 90 väderstationer runt Sveriges kust. Mätstationerna är olika bestyckade och kan ge information om vindstyrka, vindriktning, vattenström, sikt och vattennivå. Läs mer på [www.sjofartsverket.se](http://www.sjofartsverket.se). Om du tar för vana att jämföra verkligheten med ViVa så lär du dig att tyda och använda rapporterna bättre.

Undvik att paddla när det åskar. Dels finns en viss, mycket liten, risk att träffas av en blix. Vid åska är det dessutom vanligt med plötsliga vindvrid och hårda vindar.

## Planera färdvägen

Se till att alltid färdas med god säkerhetsmarginal efter förmåga. Planera färdvägen för att få möjlighet att ta dig fram

i lä, och fundera på alternativa vägar ifall vinden skulle ändra sig. Välj nattläger så att det går att ta sig från platsen i händelse av väderomslag. Undvik att paddla över öppna vatten med vinden i ryggen, eftersom vågorna snabbt kan bli otrevligt höga, vinden för kanoten utåt och det kan bli svårt att vända. Om man klarar att vända kan det ändå bli jobbigt att orka paddla tillbaka i en kraftig motvind, man blir även snabbt nedkyld när man är svettig, vänder och får en kylande vind mot sig.

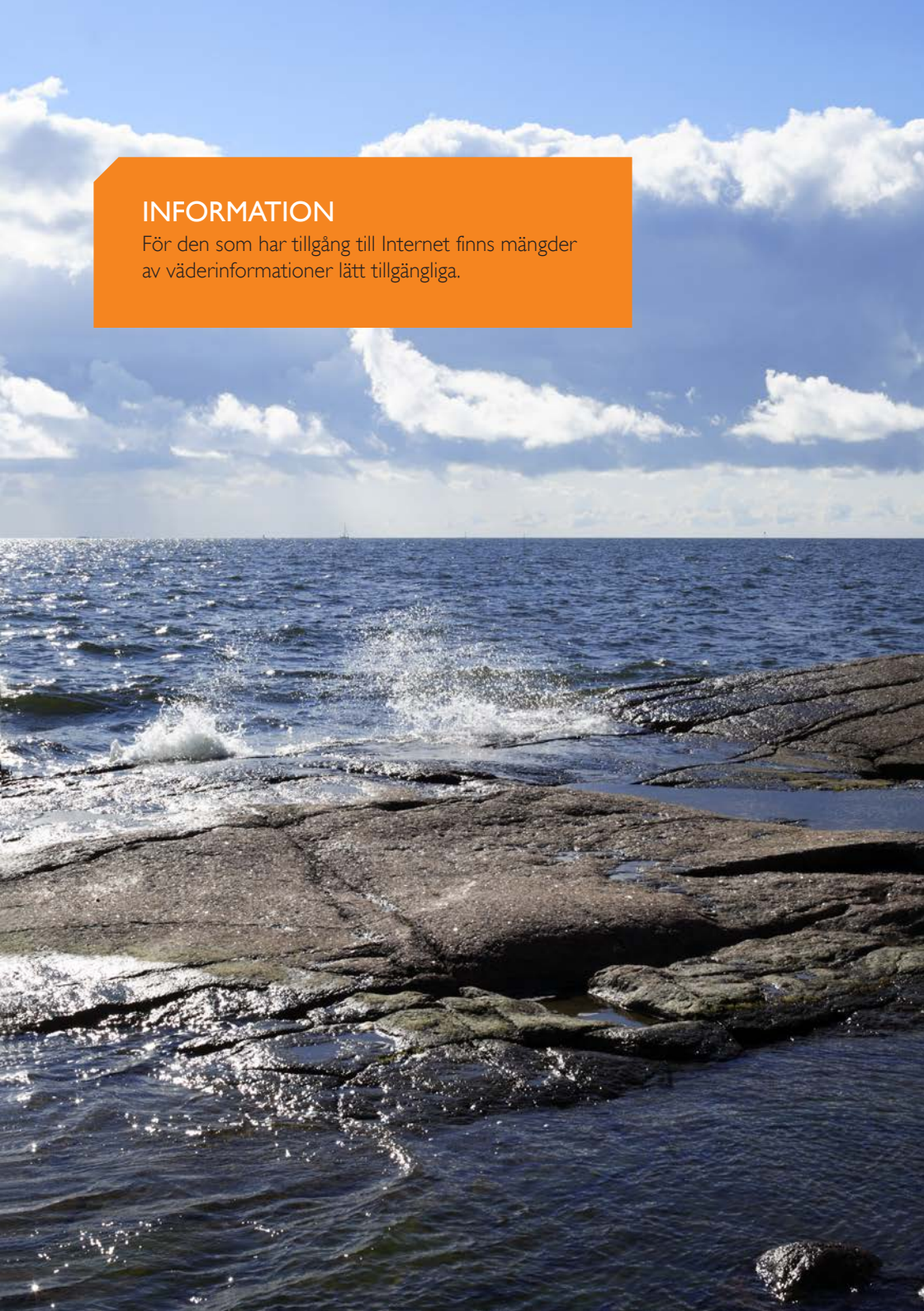
Undvik helst att korsa öppet vatten med en kanadensare. Stanna helst så nära land att det går att simma i land. Var också noga med att planera in pauser med dricka och något att äta under vägen, det håller både humör och omdömet uppe.

## Naturvårdsverket

Mer information om allemansrätten finns på Naturvårdsverkets hemsida [www.naturvardsverket.se/allemansratten](http://www.naturvardsverket.se/allemansratten) eller på telefon 010-698 10 00. Där kan du bland annat läsa om vad som gäller för en rad friluftaktiviteter och vad du bör tänka på när du är ute i naturen. Information finns även i broschyren Allemansrätten – Paddling. Den finns att hämta på turistbyråer och kan även laddas ner eller beställas via Naturvårdsverkets bokhandel.

## INFORMATION

För den som har tillgång till Internet finns mängder av väderinformationer lätt tillgängliga.





# Allemansrätten – frihet under ansvar

Tack vare allemansrätten är man välkommen i sin kanot praktiskt taget överallt i våra svenska vatten. Man kan gå iland, bada och övernatta en natt om man uppträder respektfullt. Det är en frihet som kräver ansvar, hänsyn och gott omdöme. I kanoten glider du fram tyst och stilla, och kan lätt komma för nära häckande fåglar. Dra dig undan om fåglarna uppträder nervöst, då har du kommit för nära. Slå inte läger eller rasta i närheten av fåglarnas boplatser. En del platser är fredade som fågelskyddsområde. Där är det förbjudet att gå iland eller vistas i närheten. Även på andra håll kan allemansrätten begränsas, till exempel i naturreservat eller inom strandskyddsområde. Slå läger någon natt är tillåtet om man inte riskerar att skada naturmiljön eller störa närboende. Finns hus i närheten så fråga gärna om lov innan

tält sätts upp. Det gäller alltid vid tältning i grupp. Uträtta i första hand dina behov vid till exempel lägerplatsernas toaletter. Fråga kanotcentralen var de finns eller se på tillgängliga ledbeskrivningar och kartor/sjökort. Gräv annars en grop med en liten trädgårdsspade och täck över ordentligt. Ta med allt skräp, också det allra minsta, när du lämnar din lägerplats.

## Eldningsförbud

Eldningsförbud råder ofta under sommaren. Då är all öppen eld förbjuden. Annars är det tillåtet att göra upp eld med största försiktighet. Det innebär bland annat att elden anläggs på uppbyggda stenar (inte direkt på marken) och att den släcks ordentligt med vatten. Elda aldrig direkt på berghällarna! Det ger fula sår som inte läks. Ta med ett litet





fältkök det är ett utmärkt alternativ, det får du nästan alltid använda.

### Terrängkörning är förbjuden

Vid landtransport är det förbjudet att passera över tomt eller skadekänslig mark, till exempel åker. Var noga med att stänga grindar efter dig! På en del enskilda vägar kan det vara förbjudet att köra med motorfordon. Det framgår då av förbudsmärke eller annan skylt. Vid sidan av vägen, i terrängen, får man inte köra ens med markägarens medgivande.

### Fiske

Sportfiske med handredskap är tillåtet utmed kusterna och i våra fem största sjöar. I övriga vatten krävs fiskekort eller annat tillstånd.

### Till sist

- Färdas efter din egen förmåga.
- Paddla i grupp och lär er att rädda varandra.
- Bär alltid flytväst.
- Drick aldrig alkohol i samband med paddling.
- Ta reda på väderrapporten.
- Tänk inte ”det händer inte mig” utan ”vad gör jag om det händer?”
- Paddling i forsar och på stora vatten kräver specialkunskaper.
- Kallt vatten är högriskområde, stanna riktigt nära land.
- Ha telefonen med i ett vattentätt fodral.
- Respektera allemansrättens motto:  
– att inte störa eller förstöra när du är ute i naturen!





**Miljö, säkerhet och god paddlingsteknik.**

Med dessa tre delar blir paddlingen njutbar, lärorik, långsiktigt hållbar och utvecklande. Lycka till med din paddling.

# Paddelpasset



I ett europeiskt samarbete har materialet European Paddle Pass (EPP) tagits fram. Den svenska versionen av EPP kallas Paddelpasset. Syftet är att erbjuda ett gemensamt, tydligt och metodiskt system för stegring av kunskaper som kan användas på alla nivåer och av alla kanotgrenar. Kraven på de olika nivåerna är i stort sett samma i alla länder.

Det börjar med ett vitt introduktionspass och följs sen av nivå 1 gult med gemensamma krav för alla kanotmodeller. Den följs av grön, blå (där det delas upp på alla grenar), röd och svart där paddlingskunskapen är hög och kanotisterna mycket kompetenta. Genom Paddel-

passet kan kanotister utvecklas på ett genomtänkt sätt för att kunna bli bättre med tanke på såväl teknik, säkerhet som på miljömedvetenhet. Föreningar, kanotuthyrare, Friluftsförbundet, Scouterna och en del friluftsbildningar erbjuder utbildning och examination inom

Paddelpasset. Paddelpasset beskrivs på [www.kanot.com](http://www.kanot.com) och det går att mejla [paddelpasset@kanot.com](mailto:paddelpasset@kanot.com)

## Det finns paddelpass för alla

Innehållet i denna broschyr speglar kraven för nivå 1 Gul. På denna nivå handlar det om att kanotisten ska kunna hantera en kanot för att paddelturen ska bli trevlig och säker.

- Bära kanoten med god lyftteknik (använda benen) och gärna hjälpas åt att bära.
- Lägga i kanoten i vattnet på ett säkert sätt och kunna kliva i med hänsyn till säkerhet, miljön och utan att skada kanoten.
- Paddla rakt i minst 50 meter. Målet är en bra ställning där kanotisten använder stora muskelgrupper och roterar kroppen under paddeltaget och har ett bra grepp vid taget men avslappnat vid påskjutet av paddeln.
- Stanna kanoten både vid paddling framåt och bakåt.
- Paddla bakåt till en punkt 25 meter bort.
- Vända kanoten på stället med hjälp av olika paddeltag framåt och bakåt.
- Svänga under fart och med blicken på omgivningen.
- Kliva ur kanoten på ett säkert sätt med hänsyn till säkerhet, miljön och kanoten. Sedan bära upp kanoten (med hjälp), torka ur och lägga den säkert.

Utöver detta ska kanotisten testa att paddla kanoten i sidled samt prova att kanta kanoten och återfå balansen med hjälp av paddeln.

När det gäller säkerhet finns krav på anpassad flytväst och lämplig klädsel samt trygghet i vattnet som visas genom att kanotisten kan välta, behålla lugnet, ta med all utrustning och simma till land (10 meter) samt tömma kanoten från vatten med hjälp av en kamrat. Det är önskvärt att kanotisten även testat att ta sig tillbaka och ombord i kanoten med hjälp av en annan kanotist genom kamraträddning.

Gällande miljö ska kanotisten känna till allemansrätten och följa den. Att alltid respektera naturen och visa hänsyn till omgivningen (inte störa inte förstöra).

Det finns även en uppförandekod som gäller säkerhet, miljö och uppträdande. Kanotisten ska försäkra sig om att kanot och utrustning är anpassad till de förhållanden som råder. Vara medveten om sin kapacitet och hålla sig väl inom gränsen för den. Känna till risker som finns i det område man paddlar i. Man bör ha sällskap, genom att vara minst två kanoter tillsammans kan man hjälpas åt vilket är en viktig säkerhetsåtgärd på vattnet.

## SVENSKA KANOTFÖRBUNDET

Kanotförbundet har ca 120 anslutna föreningar och drygt 100 godkända kanotcentraler spridda runt om i landet som kan hjälpa till med mer kunskap och möjlighet att testa olika kanoter.

Hitta dem på [kanot.com](http://kanot.com) eller [kanotguiden.com](http://kanotguiden.com). Där finns även fler tips på hur man hittar till fin paddling och kan lära mer för att utveckla sin paddling.

Du kan även nå oss via mejl [paddelpasset@kanot.com](mailto:paddelpasset@kanot.com) eller telefon 0155-20 90 80.

"Råd och tips till dig som vill paddla kanot" är ett samarbete mellan Transportstyrelsen och Svenska kanotförbundet.

Beställ fler exemplar av broschyren under "publikationer" på [www.transportstyrelsen.se](http://www.transportstyrelsen.se)

