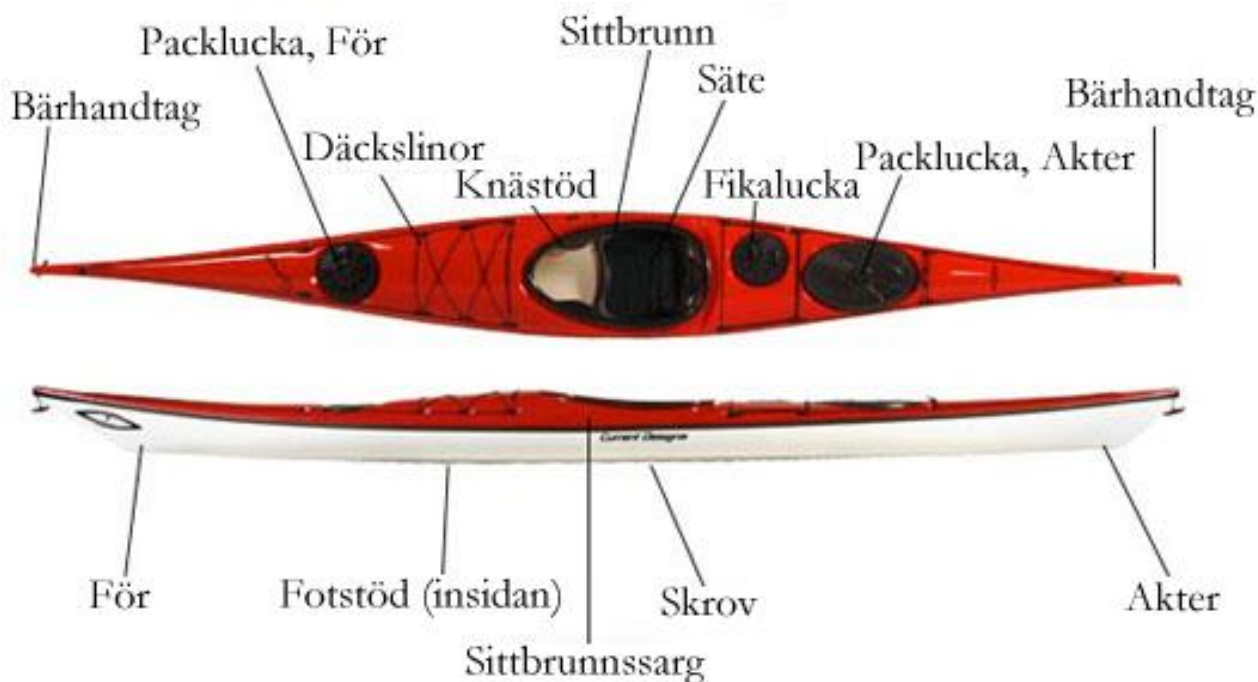
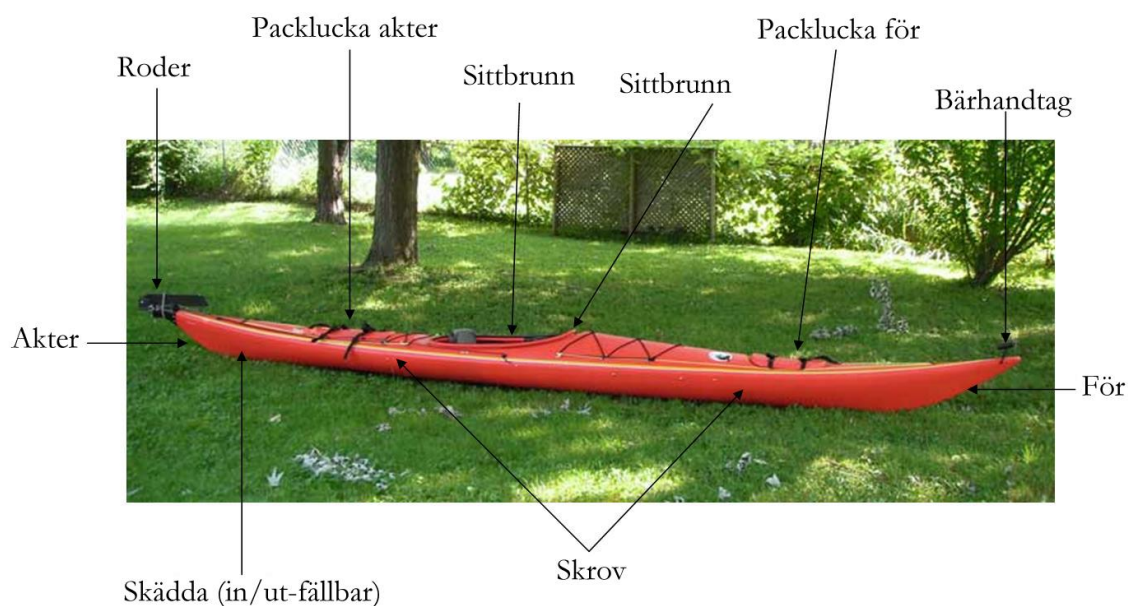


## Inför kurs i havskajakpaddling (v2023-05-14)

Att paddla kajak är ett populärt sätt att ta sig ut på havet, och utförs från att bara ta sig från A till B till att paddla ner för en flod eller att fiska. Oavsett hur man vill paddla är det några grundläggande kunskaper i säkerhet och paddelteknik man måste känna till. Allt detta kommer vi att gå igenom på kursen. Detta dokument beskriver dock lite kortfattat saker som kan vara bra att veta innan, samt vad vi kommer att gå igenom på själva kursen. Först kommer en genomgång av vad de olika delarna på kajaken kallas. Detta är inget ni behöver plugga in, men det kan vara bra att känna till.

### Kajakens olika delar



**Roder:** gör det möjligt för paddlaren att "styra" kajaken med hjälp av pedaler vid fötterna.

**Skädda: (dold i kajaken)** Går att fälla upp och ner och hjälper paddlaren att hålla rätt kurs utan att konstant behöva använda styrtag (paddeltag man använder för att ändra kurs).

**Roderreglage:** Används för att höja upp eller fira ner rodret.

**Sittbrunn:** Här sitter man när man paddlar. Storleken på sittbrunnen varierar från kajak till kajak.

**Säte:** Sätet är ofta vadderat och justerbart i ryggen.

**Fjädrande däckslinor:** Perfekta för att förvara saker, så som vattenflaska, karta eller vattentät packpåse.

**Stumma däckslinor:** Dessa linor löper längs kanten på kajaken och är till för att kunna greppa den samma.

**Fotstöd:** Fungerar som stöd för fötterna för att man skall sitta bättre och få bättre kontroll på kajaken.

**Luckor och förvaringsutrymmen:** Vattentäta skott för förvaring av utrustning, extrakläder och fika.

**För:** Främre delen av kajaken

**Aker:** Bakre delen av kajaken

**Bärhandtag:** Handtag för att lyfta kajaken när den transporteras. Bör inte användas om kajaken är fullastad.

**Sittbrunnssarg:** Sargen runt sittbrunnen där man sätter fast kapellet för att inget vatten skall läcka in i sittbrunnen.

**Knästöd:** Är till för att man skall kunna "låsa" fast sig i kajaken och på så sätt, tillsammans med fotstöden, bli ett med kajaken vilket ger bättre kontroll över den.

**Lösa kajakdelar:**

	
Paddel	Pump/Flottör
	
Kapell	Flytväst

På vår hemsida finns information om både paddlingsteknik som räddningsövningar.

<http://www.helsingborgskanotisterna.se/teknik-och-sakerhet/>

# Vad som kommer avhandlas på kursen:

## Lyfta, bära och sjösätta kajaken. I- och ur-stigning

Hur man lyfter och bär kajaken utan att riskera att skada sig. (bära kajak två och två, använda kärra). Kliva i och ur kajaken ifrån strand och brygga. Hitta balansen i kajaken och bekanta sig med paddeln.

## Paddelteknik

Rätt sätt att hålla en paddel.  
Rätt sätt att använda paddeln.  
Paddla framåt.  
Backa kajaken.  
Stoppa kajaken.  
Paddla i en rak linje.  
Bibehålla sin kurs.  
Byta kurs.  
Styrtag och kontrollera kajaken.  
Sidoflyttning.

## Säkerhet och räddningsövningar

Riskbedömning.  
Vaksamhet över gruppen (hur man paddlar i grupp, ligga i flotte).  
Kapsejsa kontrollerat, självräddning.  
Kamraträddning (samt hur man talar till personen man räddar under räddningen).  
Bogsering och hur man använder en bogserlina.  
Sjövett och sjösäkerhet.

## Vanliga frågor

### Behöver jag skaffa någon utrustning inför kursen?

Nej, all utrustning som behövs, flytväst, kapell, kajak, paddel mm, får man låna på kursen. Om man går kursen i maj eller början av juni då vattnet kan vara kallt rekommenderar vi dock att man använder en våtdräkt. Det är dock inget man måste ha för att kunna genomföra kursen.

### Blir kursen inställd om det blåser för mycket eller regnar?

Vi har alltid största respekt för väder och vind och om det blåser för mycket utför vi övningarna i lä i Norra Hamnen i stället för att vara utanför Fria bad. Regn är dock inget hinder, då vi med största sannolikhet kommer att bli blöta ändå. (Det är faktiskt nästan som mysigast att paddla när det regnar...)

### Hur går jag tillväga om jag vill fortsätta paddla efter jag gått kursen?

Alla som går kursen blir medlemmar i Helsingborgskanotisterna, vilket innebär att ni får låna klubben kajaker gratis. Klubben anordnar dagsturer och övernattningsturer som man som medlem är välkommen att följa med på. Varje onsdag under sommarhalvåret arrangeras det också "onsdagspaddlingar" med utgång ifrån klubbhuset för alla medlemmar.

### Om du har dyra glasögon, tänk på att eventuellt ta av dem under räddningsövningar i vattnet. Klubbens försäkring täcker inte kostnaden för nya glasögon.

Klubben har även en Facebooksida och ett Instagramkonto där vi lägger ut information (sök på "helsingborgskanotisterna")

Det finns även en Facebookgrupp (sök på "paddla i helsingborg" ansök om att gå med i gruppen) där andra medlemmar annonserar om de tänkt ge sig ut på en spontantur och vill ha sällskap.



# Karta

