

Sikkerhet i kano



- Bruk alltid flytevest når du padler
- Barn og andre med dårlige svømmeferdigheter bør bruke godkjent redningsvest
- Legg aldri ut på tur alene, og gi beskjed til pårørende om hvor turen går, og hvor lenge dere blir borte. Hold gjerne kontakt med noen hjemme via telefon på lengre turer.
- Gjør ingen brå bevegelser eller reis deg opp når du er i kano. Det kan forskyve tyngdepunktet. Husk at de fleste velt skjer ved ilandstigning og ombordstigning
- Kryss aldri rett over lange parti, men hold deg nær land. Skulle du gå rundt er det da lettere å komme seg til land. Husk at det er langs land du opplever mest og at du kan komme på nært hold til dyre- og fugleliv. Nes, odder, holmer, og vikler vil dessuten gi ly mot vinden.
- Sjekk kanoen med jamne mellomrom slik at den er i orden. Det er viktig at den er vannrett og at skottene er tette og tomme for vann.
- Kanoer blir mer stabile med last, dersom lasten stues forsvarlig. Legg de tyngste tingene i bunnen av kanoen. Ha lik tyngde på hver side av kanoen og fordel lasten jevnt og lavt. Ikke la annet enn veldig lette ting stikke over ripa.
- Tunge ting som går til bunn ved en velt kan tjores fast i kanoen, f.eks på undersiden av setene..
- Sitt lavt i kanoen, padle gjerne med knærne på bunnen av kanoen. Dette gir lavt tyngdepunkt og er også en god måte å padle på som sparer ryggen og gir økt bevegelighet.
- Ved velting - bli ved kanoen - ikke forsøk å snu den eller komme opp i den, men svøm kanoen inn til land.
- Vær varsom med fosser og stryk. De fleste ulykker med kano skjer i stryk. Åpne kanoer er ikke bygget for padling på elver med kraftig strøm og høye bølger. Selv om du mener at du behersker kanoen og forholdene, må du aldri sette utfor uten å ha gått langs stryket og studert det fra land. Er du i tvil, så bær heller kanoen rundt. Overtal aldri noen til å padle i et stryk de ikke har lyst til.
- Kle deg etter været. Er det kaldt i vannet, bør de kle deg i ull, slik at du bedre tåler kulden hvis du skulle være så uheldig å katre.
- Ha en vannrett pose m. håndkle sokker, sko og tørre klær i kanoen, da kan du tørke deg, skifte og få tilbake kroppsvarmen etter at du er kommet på land.