SÄKER PADDLING



S TANNA
T ÄNK / TITTA
O BSERVERA / ORGANISERA
P LANERA / PRESTERA

PRIORITERING

1: Dig själv
2: Gruppen
3: Nödställd
4: Utrustningen

VID FARA FÖR LIV LARMA 112

FRÅGA DIG FÖRE TUREN:
Vad händer om vi välter där vi tänker vara?

FRÅGA DIG UNDER TUREN:
Vad händer om vi välter här?

Ha ett svar som bygger på beprövad erfarenhet.

BARA OM ALLT ÄR OK – STARTA!
OM INTE: ÅTGÄRDA – PLANERA OM!

Svenska Kanotförbundet
www.kanot.com www.kanotguiden.com

KUNSKAP

- Riskbedömning, gör en riskanalys / säkerhetsplan
- Gruppen: kompetens, förutsättningar och tillstånd
- Miljön/området – farleder och övrig trafik
- Kamrat-/självräddning under rådande förhållanden
- Välj färd efter förmåga och förutsättningar
- Ha en reservplan till säkerhet/evakueringspunkter

SYNLIGHET

- Färgstarka kläder och utrustning
- Lampa och reflexer vid mörkerpaddling

SÄLLSKAP

- Minst två kanoter på vattnet
- Deltagare inom syn- och hörhåll

MILJÖ / VÄDER

- Kolla väderprognosen och anpassa turen efter vind, luft- och vattentemperatur
- Var beredd på väderförändringar under turen

KOMMUNIKATION

- Ansvarsfördelning/vem gör vad: ledare / grupp
- Hur vi kommunicerar PÅ vattnet?
- Meddela färdplan till någon iland – och glöm inte att meddela att ni är tillbaka igen

Svenska Kanotförbundet

CLAP

1. COMMUNICATION:
Se till att kommunikationen fungerar. Gör klart hur kommunikationen i gruppen ska gå till, att alla använder gemensamma tecken och att kommunikationen upprätthålles under paddlingen.

2. LINE OF SIGHT:
Ha uppsyn i gruppen. Alla ska vara sedda av någon.

3. AVOIDANCE IS BETTER THAN CURE:
Undvik faror och farliga situationer.

4. POSITIONING OF BEST USEFULNESS:
Placera dig och gruppen i lämpligaste position där det gör mest nytta, utifrån situation.

ORDNING VID RÄDDNING

1: Ropa – uppmärksamma och ledsaga nödställd
2: Räcka – paddel eller liknande
3: Kasta – kast-/bogserlina etc
4: Paddla – till nödställd
5: Simma – till nödställd



Svenska Kanotförbundet

ABCDEF – säkerhetsgenomgång

A: AREA området, miljön, avgränsningar, risker och annat viktigt att veta om platsen.

B: BÅTAR OCH UTRUSTNING koll på vilken utrustning som finns och att den är hel och rätt inställd.

C: KOMMUNIKATION hur vi kommunicerar med varandra på vattnet och hur vi når hjälp vid behov.

D: DOKTOR koll på hur gruppen mår, medicinska tillstånd och ev. mediciner och var dessa finns.

E: EMERGENCY klargör hur vi ska agera om någon välter ofrivilligt eller skadar sig under turen. Ha koll på var nödutrustningen finns.

F: FORM gör någon uppvärmning så att alla kommer i fysisk, psykisk och social form för paddlingen.

Svenska Kanotförbundet

KAMRATKOLL

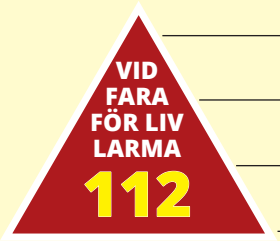
Anpassa efter typ av aktivitet och kanot

Kolla innan avfärd och efter varje paus på land.

- Flytvästen är stängd och åtdragen
- Remmen till kajakkapellet är framme
- Packluckorna är stängda
- Skädda/roder fungerar
- Stängd torrdräkt, pressa ur luften
- Hjälmen knäppt
- Leash fäst ordentligt

TIPS: Ibland kan det vara bra om deltagarna paras ihop med paddelkompisar som har extra koll på varandra.

VIKTIGA TELEFONNUMMER



LEDARUTRUSTNING

Anpassa efter typ av aktivitet och kanot

- Bogserlina / kastlina
- Reservpaddel
- Extra kapell, flytväst
- Öskar / pump / flottör
- Visselpipa
- Mobiltelefon i vattentätt fodral, på/i flytvästen eller på dig
- Annan nödsändare/kommunikation
- Navigationsutrustning
- Första hjälpen (för att hantera skavsår/småsår, blödningar, fästingar, stukningar mm), gärna plåster nära till hands i flytvästficka
- Reparationsmaterial och verktyg
- Karbinhakar, rep etc
- Förstärkningsplagg (stor jacka/stormcag)
- Extrakläder, vattentätt packat
- Extra mat, energi och dryck
- Vindsäck eller tarp

KYLA/HYPOTERMI

SYMPTOM **MILD HYPOTERMI**

Huttrar, klumpighet, tappar känsel och kontroll i händer/fötter.

Behandling: *Ta personen ur vattnet till värme och skydd, byt till torra kläder, ge varm söt dryck, fysisk aktivering, stanna i värme flera timmar under övervakning.*

SYMPTOM

Huttrar, klumpighet, tappar känsel och kontroll i händer/fötter. Sluddrigt tal, nedsatt omdöme, inåtvändhet.

Behandling: *Agera om möjligt innan detta inträder. Behandla enligt ovanstående. Kontrollera att personen inte agerar irrationellt.*

SYMPTOM

Slutar huttra, muskelstelhet.

Behandling: *Ring 112. Ta personen ur vattnet. Hantera mycket varsamt med absolut minimal rörelse. Lägg på isolerande underlag. Täck med filtar/kläder/sovsäck.*

SYMPTOM **SVÅR HYPOTERMI**

Medvetslös, död.

Behandling: *Ring 112. Personen kan ännu vara vid liv. Undersök svag puls och andning (under 2 min). Om nödvändigt HLR.*

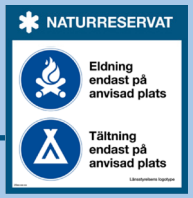
1-10-1 PRINCIPEN

Händelseförlopp vid exponering för kallt vatten.

TID	FAS	ÅTGÄRD
1 min	Köldchock	Kontrollera din andning. Blås i visselpipan. Om möjligt, rör dig långsamt i vattnet. Undvik att doppa huvudet.
10 min	Köldstelhet	Genomför genast självräddning. Om det inte är möjligt – **LARMA.** Förbered dig att vänta på hjälp.
1 tim	Hypotermi	Ligg i fosterställning (HELP-Position) Gruppkram. Var nära varandra. Ha så mycket som möjligt av kroppen ovan vattnet.

TÄNK PÅ: Klä dig efter vattentemperatur, inte lufttemperatur. Ull eller syntet närmast kroppen.

ALLEMANSRÄTTEN











Skyddsområden, respektera gällande regler och föreskrifter:

- Naturreservat, nationalparker
- Fågelskydd och sälskydd
- Militära skyddsområden etc.

Visa hänsyn

- Stränder och privata bryggor utanför någons tomt får användas, men respektera ägaren.
- Elda inte på klippor eller platser som kan bli skadade. Elda aldrig vid eldningsförbud.
- Nödig? Gräv ner, elda upp eller ta med i en hundbajspåse.

Övernattning

Om ni är en större grupp eller vid längre tid måste markägaren kontaktas. Välj gärna en plats med iordningställd eldplats och dass.

TIPS ATT FUNDERA PÅ UNDER TUREN: Vad är unikt med just den här platsen och vilken påverkan har vi på miljön och naturen här?

Svenska Kanotförbundet

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 och tänk igenom faror och risker där du paddlar.

Var förberedd genom att göra en säkerhets-plan/riskanalys.

Om något oväntat inträffar, skriv en incident-rapport så att fler kan lära av situationen.

Samlad information om säker paddling och säkerhet på vattnet: www.kanotguiden.com

Tillsammans förverkligar vi paddlingsdrömmar

www.kanot.com

SVENSKA KANOTFÖRBUNDET