



# Kanotur

## Helgen 13-14. august

Oppmøte på Storøya, Vatnvannet lørdag 13. august kl. 11.00.

Vi skal padle fra Storøya og til Strupen og overnatte i viken der.

Speiderne kan hentes på Storøya, Vatnvannet søndag 14. august kl 15.00

Påmeldingsfrist onsdag 10. august på e-post: [kling@online.no](mailto:kling@online.no)

eller send sms til en av lederne

Pris kr. 50,- pr. speider som dekker leie av kano, felles måltid på lørdag og aktivitet.

I tillegg må speideren ha med 4 brødmåltider.

Skal speideren ha med gotteri har vi satt en grense på maks kr. 50,-

Alle som skal være med på turen må ha redningsvest, har du ikke redningsvest eller kan få lånt deg en, kan du leie en på brannstasjonen.

Hilsen lederne i troppe

Karin Ljunggren, troppsleder, mobil 90 96 53 33

Torill Strand, troppsass, mobil 91 13 34 50

Jim Frode Nilsen, troppsass, mobil 48 15 53 56

Stig Ove Breivik, troppsass, mobil 92 21 89 32

Peer-Johan Ødegaard, troppsass, mobil 94 27 98 72



### Påkledning:

- Ullundertøy og ullsokker, mengden avhenger av temperaturen. Husk at vannet ofte er kaldere enn lufta, og ull isolerer godt selv om man blir våt
- Fleecegenser
- Bukse
- Fritids- eller joggesko. Her kan også sandaler brukes, med ullsokker i om nødvendig.

### I sekken:

- Fleece joggebukse
- Ekstra ullundertøy
- Ekstra ullsokker
- Kombinert vind- og vanntett tynn jakke
- Regnbukse
- Gore-tex- / fjellsko el.
- Shorts, badetøy og håndkle
- Solkrem, myggmiddel og hodelykt
- Kart og kompass
- Fiskestang med utstyr
- Telt, sovepose og liggeunderlag
- Kokeapparat, spisebestikk, kopp og drikkeflaske
- Toalettsaker og toalettpapir
- Enkelt førstehjelpsutstyr
- Fotoapparat med tomt minnekort og ekstra batteri i vanntett pose

Alt dette bør pakkes inn i plast så det ikke blir vått. Vanntett sekk er bra, men en svart søppelpose kan også fint brukes. I tillegg kan dere pakke mindre ting inn i små handleposer som legges inni den store plastsekken.

### Sikkerhetsvest

Uansett om du alene eller hele gruppa skal ut på tur i kano, er det en absolutt nødvendighet å ha på seg flytevest. Det som er viktig å tenke på, er at speiderne må få en vest som er vektmessig tilpasset. Du kan kontrollere hvilken vektgruppe vesten passer for ved å se på beskrivelsen på vesten. Om det ikke finnes en vest som er tilpasset speiderens vekt, bruk da en vest som har høyere vektgruppe, ikke lavere. Samtidig er det viktig å huske på at vesten MÅ være offentlig godkjent, noe som finnes ut ved at vesten skal være merket med CE.

### Typer:

- **Redningsvesten** har stor oppdrift og krage rundt hodet. Den er imidlertid litt stor, og kan være litt i veien når man padler. De som ikke kan svømme godt, må bruke redningsvest.
- **Padlevesten** finnes i flere typer, er myk, behagelig og hindrer ikke padlingen. Den har mindre oppdrift enn de andre typene.
- **Flytevesten** er litt større enn padlevesten, men fungerer godt til padling.



## 1. Bodø speidergruppe

# KANOVETT

- 1 Du må være svømmedyktig,** og gjerne ha prøvd å svømme med klær på. Alle personer som sitter i kanoen skal alltid ha flytevest på.
- 2 Kanoen kan virke ustødig ved første gangs bruk.** Derfor anbefales det at man tar noen turer uten bagasje for å venne seg til kanoen før en legger ut på lengre turer med oppakning. Husk at jo bedre kanoen beherskes, jo sikrere blir ferden.
- 3 Legg aldri ut på tur alene,** og uansett hvor mange dere er, gi beskjed til pårørende hvor turen går og hvor lenge dere blir borte. På lengre turer (flere dager) er det fornuftig å telefonere til en kontaktperson og fortelle hvor langt dere er kommet.
- 4 Legg rutene slik at du mest mulig padler nær land.** Dette er bedre sikkerhetsmessig, men gir også mange flere opplevelser enn å padle ute på et flatt hav.
- 5 Når du velger hvilken side av vannet du vil padle på, ta hensyn til vindretning.** Velg den siden som er mest i le for vinden. Til slutt er det lurt å ha en alternativ rute, i tilfelle endring i vær og andre hindringer oppstår.
- 6 Bruk en stødig kano med god oppdrift.** Oppdriften ligger gjerne i hver stevn. Dette sørger for å rette opp kanoen slik at den flyter opp riktig vei hvis en skulle være så uheldig å kantre. Her bør man ha trent på kameratredning på forhånd. Spør lederen din.
- 7 Unngå overlasting av kanoen.** Overlasting gjør kanoen mer ustabil. Fokuser derfor på å få likevekt i kanoen med lavt tyngdepunkt.
- 8 Skal man flytte på seg i kanoen, så bør kun én av gangen gjøre det.** Dette foregår ved at den ene personen holder seg i ripa og sørger for lavt tyngdepunkt, mens makkeren tar støttetak.
- 9 Sett ikke utfor store stryk eller fosser.** Overvurder ikke egen evne til å navigere kanoen i et stryk. Vanlige åpne kanoer er innsjøfarkoster, og er ikke bygget for padling på elver med kraftig strøm og høye bølger. Har du god erfaring og behersker kanoen godt, gå langs elven og synfar først. Dersom du er i minste tvil om du kan klare turen, så bær heller kanoen rundt. Overtal heller aldri noen til å padle i et stryk de ikke har lyst til. Det er i stryk og fosser at de aller fleste kanoulykker skjer! For de av dere som ønsker å lære mer om padling og elvepadling, finnes det flere kurs i speideren du kan ta.
- 10 Bruk aldri gummistøvler i kano.** De er tunge om du faller i vannet.
- 11 Kle deg etter været.** Er det kaldt i vannet, bør du alltid kle deg i ull, slik at du bedre tåler kulden hvis du skulle være så uheldig å kantre.