

Vinterpaddling - en liten utrustningslista.

På turen får du låna/hyra kajak, torrdräkt, paddel, kapell, paddelhandskar att fästa på paddeln, neoprenskor samt en packpåse till ditt ombyte.

Du tar själv med dig:

- Ett komplett ombyte för att vara torr på land efter turen eller/och under turen. Man kan behöva stanna till... eller byta kläder.

- Jacka, torra vantar och skor för pauser och uppvärmning

- Vattenflaska eller en termos med vatten om det är riktigt kallt

-2 olika tjocka mössor

- 2 Sittdynor

- Lättättna snacks för energin

- Toapapper

- Sydväst

(- Badkläder om du är med på turen till Kåringön)

- Ta på dig kläder under torrdräkten som är lagom varma för vattentemperaturen. Det är viktigast att kunna hålla värmen liggandes i havet så lite varmt under torrdräkten måste det bli. Vi paddlar lugnt för att inte svettas i onödan.

- Ull är bäst för den värmer i vått tillstånd också. Ta gärna flera lager underställ och kom ihåg ull på fötterna. Fundera igenom var du brukar frysa först och se till att den biten på kroppen har det extra fint. Sydvästen hindrar mössan från att bli onödigt blöt och kall vid regn.

Se till att vara ödmjuk inför gruppen, dagen och dig själv. Vi är helt beroende av varandras omdöme under turen. Det är en stor och stark upplevelse att paddla under vintriga förhållanden.

Tänk på din utrustning utifrån att gruppen skall fungera väl med dig med.