

Handbok för KFÖ

Version 2.10

Mars 2024

Innehåll:

1. Föreningen
2. Medlemskap
3. Säkerhet
4. Motionspaddling
5. Långfärder
6. Incidentrapporter
7. Kurser
8. Övriga aktiviteter
9. Kajakhallen
10. Huset
11. Material
12. Övrigt
13. Förtroendevalda

Appendix

A: Vett och etikett för motionspaddling

B: Vett och etikett för långfärder

Detta är handboken för Kanotföreningen Öresund, som beskriver hur föreningen fungerar. Denna revideras vid behov av styrelsen, och beskriver de regler och traditioner som gäller för verksamheten i klubben.

1. Föreningen

Kanotföreningen Öresund bildades 1932, och har idag drygt 100 medlemmar.

Adress: Ribersborgsstigen 30, 217 59 Malmö

(Varvsbron Mariedalsvägens förlängning. Mellan Kockums Fritid och Kallbadhuset)

Telefon: Fast telefon finns ej.

Bankgiro: 412-9169

E-mail adresser:

Officiell adress: info@kforesund.se

Styrelsen: styrelsen@kforesund.se

Ordförande och vice ordförande: ordforande@kforesund.se

Sekreterare: sekreterare@kforesund.se

Kassören: kassor@kforesund.se

Materialansvariga: material@kforesund.se

Kursverksamheten: kurs@kforesund.se

Motionsgruppen: motion@kforesund.se

Långfärdsgruppen: langfard@kforesund.se

Medlemsvårdsgruppen: skoj@kforesund.se

Tjäröfestivalen: tjaro@kforesund.se

Hemsida: www.kforesund.se

Långfärdsblogg: <http://kfolangfard.blogspot.com>

Tjäröfestivalen: www.tjarofestivalen.se

Facebook: <https://www.facebook.com/kforesund/> samt

<https://www.facebook.com/tjarofestivalen/>

Sist i handboken finns en lista över förtroendevalda.

2. Medlemskap

Medlem i KFÖ blir man efter att ansökan, samt att ha erlagt medlemsavgift och avgift för träningskort, enligt stadgarna. För medlem som går med efter den 1 augusti så erläggs halv avgift för det året. För att få lov att delta i paddlingsaktiviteter i KFÖ så krävs det att man är paddlande medlem, för vilket krävs att man är simkunnig (200 m), samt att man har gått en kurs i havskajakpaddling, eller har motsvarande kunskaper, inklusive kamraträddning. Paddlande medlem blir man efter ansökan till styrelsen.

Som medlem i KFÖ så har man följande förmåner:

- Delta i, samt i förekommande fall få rabatterat pris på, KFÖ:s klubbkvällar.
- Hyra klubbhuset.
- Hyra kajakplats i klubbhuset i mån av plats
- Medlemmar i KFÖ får 10% hos OnWater i Lund.

Som paddlande medlem så kan man ytterligare:

- Delta i KFÖ:s motionspaddlingar, samt låna kajak, paddel, flytväst och kapell vid dessa.
- Delta i KFÖ:s långfärder, samt låna kajak, paddel, flytväst och kapell vid dessa.

Då man deltagit regelbundet i motionspaddlingarna i KFÖ under en säsong och uppvisat att man har god kunskap om paddelteknik och klubbens material, så kan man ansöka om att få utökat träningskort hos styrelsen. Då man blivit godkänd och erlagt avgiften så får man även:

- Motionspaddla vid andra tider än klubbens träningstider. Dessa paddlingar skall utgå från och sluta i klubbhuset samma dag, undantagit så kallade downwinds med surfskis organiserad av Malmö Kanotklubb. Man får låna kajak, paddel, flytväst och kapell för dessa paddlingar. Deltagande på downwinds ska meddelas styrelsen för kännedom.

Not: Hyra av kajakplats kräver inte utökat träningskort, om man inte avser att använda klubbens material (kajaker, paddlar osv.) vid andra tider än motionspaddlingar.

Avgifter

Avgifter fastställda för 2024 respektive 2025 är:

Medlemskap: 105:- / 105:-

Träningskort: 835:- / 880:-

Utökat träningskort: 660:- / 690:-

Kajakplats (Öppnat antal gånger förra säsongen): 780:- / 820:- (3+), 980:- / 1030:- (2), 1180:- / 1240:- (1), 1380:- / 1450:- (0)

Första året kostar platsen 915:- / 980:-, och då förväntas det att man öppnar två gånger.

Lokalhyra: 600:- per dag.

Avgifter för kurser (Intern/extern deltagare):

Grundkurs (4 kvällar): 2200:- / 2200:-

Säkerhetskurs (1 kväll): 600:- / 600:-

Provpaddling: 100:- ("kompispris" om förfrågan kommer via en medlem) / 300:-

Bassängträning: 200:- / endast för medlemmar

GSRT (8 timmar): 800:- / 1950:-

Avgifter för examination (intern/extern deltagare)

Gul nivå: Ingår i grundkursen.

Grön nivå: 400:- / 800:-

Blå nivå: 800:- / 1600:-

3. Säkerhet

Säker havspaddling är sedan gammalt ledord för klubbens verksamhet. För att uppnå denna så gäller följande utrustningskrav för paddling i klubbens kajaker. De gäller även för allt deltagande i motionspaddling och långfärder:

Alltid:

- Flytväst på paddlare
- Pump eller öskar i gruppen.

För paddling på hav gäller även:

- Stängda vattentäta skott, alternativt luftsäckar i för och akter.
- Kapell
- Paddellina

För långfärder ska turledaren dessutom ha med sig

(normal förvaringsplats inom parentes):

- Bogserlina (ribbstolen i kanothallen)
- Vattentätt första hjälpen kit (Röd påse, skåpet under loggen)
- Reparations-kit (Blå påse, skåpet under loggen)
- Mobiltelefon i vattentätt fodral
- Reservpaddel
- Extra kapell

För deltagande i motionspaddlingen och långfärder krävs att man kan kamraträddning. Den räddningsmetod alla skall kunna är kamraträddning där räddare lägger sin kajak långsides, med för mot akter, och håller i den nödställdes kajak. Man klättrar sedan upp över det egna akterdäcket och fram på räddarens kajak med bröstet, och skruvar sig sedan ned i sin egen sittbrunn med fötterna först. Vid ett par tillfällen på året anordnas räddningsövningar där vi gemensamt tränar kamraträddning i havet.

4. Motionspaddling

Klubben har motionspaddling ett antal gånger i veckan under säsongen. Dessa tider är tisdagar kl. 18.00, torsdagar kl. 18.00, lördagar kl. 10.00 samt söndagar kl. 14.00. Då finns det någon med nyckel som öppnar klubbhuset, vem det är anges i kalender på klubbens hemsida. Detta är en uppgift som sköts av de medlemmar som har nyckel. Dvs, vi har inga tränare i egentlig mening, utan *all paddling sker i egen regi och under eget ansvar*, s.k. kompis paddling.

Vid motionspaddling får medlemmar låna utrustning av klubben. Klubbens kajaker är alla märkta med klubbens klistermärke, och ligger på platserna 1-2, 13-24, 31-36. Klubbens paddlar är också alla märkta med samma klistermärke, eller med texten KFÖ. Klubbens kapell och flytvästar är också alla märkta, och hänger vid kajakerna.

Personer som öppnar

Alla som har kajakplats är med och öppnar för medlemmarna på motionspaddlingen. Det är ett moment som ingår som en del av kajakplatshyran. Om man inte öppnar så får man en högre hyra. Man skriver in de dagar man öppnar i kalendern på hemsidan senast 24 timmar innan paddlingen. Om någon skulle ha problem med att få det att fungera på webbsidan, skicka ett mejl till motionsgruppen så fixar de så att ni kan registrera er.

Det finns en separat lista på anslagstavlan där de som öppnar skall skriva in sitt namn och datum för öppningen. Det är denna lista som avgör vilken rabatt man får på kajakplatshyran.

Tider och deltagande

När man öppnar vid motionstillfällen gäller det att komma iväg i tid. Målet är att kunna lägga ut alla kajaker så att den som öppnat kan låsa och larma klubbhuset 18:15 på vardagar, 10:15 på lördagar och 14:15 på söndagar. Den som öppnar skall låsa upp senast utsatt tid. De som vill vara med och paddla måste också se till att vara på plats och ombytta, så alla kan ge en hjälpsam hand till de som behöver hjälp med kajak, kapell och liknande. Den som öppnat skall kontrollera att allt utplockat klubbmaterial är tillbaka på plats, huset larmat och låst innan man går hem. Respektera också att den som öppnat skall kunna gå hem i rimlig tid. Nominell tid för motionspaddling är tre timmar, men kan bli längre eller kortare.

De som paddlar gör det på eget ansvar

Alla som paddlar gör det på eget ansvar. Det är det tryggare att paddla ihop i en grupp, gör det om möjligt. Om inte alla vill på samma runda kan man dela in gruppen i mindre grupper som åker på var sitt håll. Tänk på att alla ska ha flytväst, kapell och paddellina när de ger sig ut på havet med KFÖ och att alla ska kunna kamraträddning! Se även Appendix A: Vett & Etikett för motionspaddling.

5. Långfärder

På långfärderna så är alla klubbens medlemmar välkomna. Medlemmar får fritt låna kajak, kapell, flytväst och paddel. Vi välkomnar även gäster från andra paddelklubbar i mån av plats.

Deltagarna i långfärden delar solidariskt på transportkostnaderna. Klubben har ett kajakstativ och hyr ett släp då det behövs, så att alla som vill skall kunna följa med, oavsett om man har en egen bil eller inte.

För att få lov att följa med på långfärder krävs att man kan kamraträddning. För att följa med på dagstur bör man ha motions-paddlat med klubben några gånger. För att följa med på flerdagstur bör man ha varit med på en dagstur. Är man en gäst från en annan paddelklubb bör man ha motsvarande vana. Turledare för respektive tur avgör slutgiltigt vem som får lov att vara med på en viss långfärd.

Aktuellt program för långfärderna finns på hemsidan samt på klubbens anslagstavla. Klubben har även ett samarbete med Malmö Kanotklubb som tillåter klubbens medlemmar att följa med Malmö Kanotklubb's långfärder. Det är då möjligt att låna klubbens utrustning som på en vanlig långfärd, men styrelsen ska underrättas om detta i förväg och ge sitt godkännande.

6. Incidentrapport

Incidentrapport skall skrivas minst vid följande händelser: När någon gått ofrivilligt runt vid en långfärd eller motionspaddling, då första förbandet har använts, eller vid materialskada. Dessa finns i en pärm i entrén. Incidentrapporter får även fyllas i vid andra tillfällen då det känns relevant.

7. Kurser och träning

KFÖ's kurssektion arrangerar kurser i kajakpaddling. Främst arrangeras grundkurser för nybörjare så att de sedan kan delta i klubbens aktiviteter, men även andra mer avancerade kurser och säkerhetsutbildningar ges med viss regelbundenhet. Kurssektionen arrangerar också tillfällen för examination i gult, grönt och blått [paddelpass](#) på förfrågan.

Grundkurs

Kursen går igenom grundläggande kajakkunskap, teknikträning samt säkerhetsträning. Målet med kursen är att man efteråt skall kunna följa med på klubbens motionspaddlingar och (lätta) långfärder. Då säkerheten till havs bygger på att man kan hjälpa varandra så är det viktigt att räddningstekniker sitter bra, och säkerhetsträningen är därför ett viktigt inslag i utbildningen. Kursen är på fyra vardagskvällar eller under en helg, och kursen har en 18-års gräns. Efter deltagande i alla kurstillfällen erhåller man sitt [paddelpass](#) på gul nivå och får även delta gratis i tre motionstillfällen på klubben innan man behöver lösa medlemskap.

Säkerhetskurs

För de som redan kan paddla, men som behöver lära sig eller repetera kamraträddning, så erbjuder vi en separat säkerhetskurs så att man når upp till samma nivå som efter vår grundkurs. Denna omfattar grundläggande kajaksäkerhet, wet exit, kamraträddning, och motsvarar i stort sista tillfället på vår grundkurs. Efter denna så kan man delta i klubbens

verksamhet. Kursen är ca 3 timmar, oftast under en vardagskväll, och har en 18-års gräns.

GSRT – [Grundläggande säkerhet & räddningsteknik](#)

[Grundläggande säkerhet och räddningsteknik](#) är en grundkurs i Kanotförbundets utbildningsprogram, och ges även på klubben. Kursen syftar till att gå igenom grundläggande kunskaper i teori och praktik för att hantera säkerhet i samband med paddling i skyddade vatten, upp till gröna paddelpassförhållanden. Utbildningen är grenöverskridande, och deltagaren får genomföra praktiska övningar i flera kanotyper. Den rekommenderas till enskilda paddlare och till ledare som tar hand om grupper i paddling. Utbildningen är förkunskapskrav för den som vill gå Kanotförbundets Havskajakledare 1.

Säkerhetsövning

Regelbundet så anordnas säkerhetsövningar, där vi tillsammans tränar tekniker för självräddning och kamraträddning. Detta sker oftast under något av våra motionstillfällen och anslås på hemsidan.

Teknikträning

Vissa motionstillfällen viks åt teknikträning, som då är öppen för alla klubbens medlemmar utan avgift. Innehållet varierar, men kan vara effektiv paddelteknik, manövrering, vingpaddelteknik, grönländspaddelteknik, rollträning mm, och anslås på hemsidan.

Bassängträning

För att under lugna förhållanden träna vattenvana med kajaken så anordnas träningstillfällen i simhall under vintersäsongen. Dessa är även utmärkta för att träna grönländsrollning.

Provpaddling

Vid en provpaddling så får man prova på att sitta i en kajak för att se om det är något man skulle kunna tycka var kul. Det ingår en kort introduktion till paddlingsteknik, och all utrustning. 18-årsgräns gäller för deltagande.

8. Övriga aktiviteter

Luciapaddling

Varje lucia så paddlar vi en runda i kanalen tillsammans med de andra vattenklubbarna (Malmö Kanotklubb och Malmö Roddklubb). Efteråt så fikar vi tillsammans på en av klubbarna.

Klubbkvällar

Under vintersäsongen arrangeras det klubbkvällar med bildvisning och presentationer av intressanta och spännande paddelupplevelser.

Vårstädning

Vi städar gemensamt våra lokaler varje år i maj.

Andra aktiviteter som klubbkvällar, after work, och liknande sker med oregelbundet intervall.

9. Kajakhallen

Klubben har plats till runt 60 kajaker i vår kajakhall. Här kan medlemmar hyra plats för sin egen kajak i mån av plats. Förfrågan om kajakplats mailas till material@kforesund.se. Paddlar kan förvaras i stället längs väggen. KFÖ:s egna paddlar finns till vänster om måttbandet på väggen. Övrig utrustning förvaras lämpligen i kajaken. KFÖ:s kapell och flytvästar förvaras på de uppsatta hängarna.

10. Huset

Nyckel

Nyckel till huset disponerar den som har kajakplats eller har beviljats utökat träningskort. Den erhålls efter erläggande av nyckeldeposition.

Larm

Klubblokalen är försedd med inbrottslarm. Den skall alltid vara larmad då den lämnas och låses. För att slå av larmet så slås koden in. För att slå på larmet så slår man in koden. Problem med larmet rapporteras till materialförvaltaren. Koden byts varje år.

Hyra

Övre planet i klubbhuset kan hyras av medlemmar, då de varit medlemmar i en säsong. Omklädningsdelen på bottenplan kan disponeras för klädförvaring och toalettbesök. Hyresgästen måste ta hänsyn till klubbens aktiviteter och acceptera att bli störd av medlemmar som paddlat och behöver använda kajakhall och omklädningsrum. Det finns glas, porslin och bestick att använda. Kontakta materialansvarig för bokning och info.

Skåp

Skåpen i omklädningsrummen är till för förvaring av värdesaker under paddling.

Bastu

Bastun slås på med vredet vid loggboken

Omklädningsrum

Omklädningsrummen disponeras fritt av medlemmarna. Inga kläder eller annat skall förvaras i omklädningsrummen mellan paddlingar. Utanför toaletterna finns plats att förvara kapell, flytväst och skor. Övrig utrustning skall tas med hem.

11. Material

Var försiktig med klubbens material - fråga någon om du inte är säker på hur man hanterar en viss paddel eller kajak, eller hur man justerar sitsen och roder etc. Skador på material anmäls till materialförvaltaren.

Kajaker

Klubben har kajaker av olika typer. Man skall alltid i största möjliga mån undvika att bära kajakerna ensam, bär dem helst på två personer. Kajakerna skall alltid lyftas och bäras när de transporteras på land, aldrig släpas längs marken. När man går ur och i en kajak ska de flyta, man får alltså inte gå i land genom att paddla i full fart upp på en strand.

Glasfiberkajakerna får man inte sitta i på land. Plastkajakerna kan man sitta i, om de ligger på gräsmattan. Var försiktig med skäddor och roder då ni lägger ner kajakerna på marken eller bryggan. De roder som är fasta är underliggande, och skadas lätt.

Nedan är kajakerna listade och klassade som motionskajaker resp. havskajaker. De som har noteringen "kanal" får endast paddlas i kanalen. De som är markerade med "Keyhole" har vingar för knäna, och lämpar sig för träning av roll.

Stabilitets-siffran är en uppskattad relativ skala. 1 är rankast och 10 är mest stabil.

Paddlar

Klubben har ett antal paddlar av olika slag som kan användas av klubbens medlemmar. Dessa förvaras i kanothallen till vänster om måttbandet på väggen. De flesta av klubbens paddlar är även utrustade med paddellina.

Flytväst

Klubbens flytvästar finns på en ställning i kanothallen.

Kapell

Klubbens kapell hänger på krokar i kanothallen. Det finns även en lathund uppsatt till hjälp att hitta vilket kapell som passar till vilken kajak.

Pump

Klubben har ett antal pumpar som kan tas med vid paddling i havet.

Bogsering

Utrustning för bogsering av kajak; bogserlinebälten, finns i kanothallen vid ribbstolen, märkta med KFÖ.

Kajakställning för släp

Klubben har en ställning för lastning av kajaker på släpvagn. Denna disponeras av långfärdssektionen.

Kajaklista

Detta är de kajaker som ligger tillgängliga på plats 1, 2, 13-24, 31-36. Klubben har även ytterligare ett antal kajaker lagrade i taket.

Namn	Färg	Användning	Stabilitet	Styrning	Kommentar
Ranger	Röd	Motion, kanal	1	Fast roder	Endast kanal
Nelo51 Viper	Gul	Motion	3	Fast roder	Flytsäck för hav
Zedtech Cruzader	Röd/Vit	Motion	4	Fast roder	Flytsäck för hav
Fix-fax	Röd	Motion	4	Fast roder	Flytsäck för hav
Zenith	Gul, röd	Hav, motion	5	Fast roder	
VKV Kåre	Gul	Motion, kanal	6	Fast roder	
VKV Lisa	Vit	Hav	7	Släproder	
Carbonology Epic V8	Vit	Hav	5	Fast roder	Använd leash
Carbonology Boost	Vit	Hav	4	Fast roder	Använd leash
Norse Bylgja	Rödvit	Hav	7	Skädda	
P&H Vela	Röd	Hav	5	Skädda	
P&H Dolphin	Gul	Hav	8	Skädda	
Point65 X-lite	Röd	Hav	6	Skädda	
Tahe Marine/Rebel Greenland T	Svart/Vit	Hav	6	Skädda	
Rebel Husky	Grönsvart	Hav	6	Skädda	
Tahe Marine Seaspirit	Röd	Hav	6	Skädda	
Tiderace XCape	Vit	Hav	7	Skädda	
Tiderace Xplore-X	Gulvit	Hav	9	Skädda	
Trapper Eyre	Röd	Hav	8	Skädda	
Zegul Arrow Play	Blåvit	Hav	6	Skädda, Roder	
Duett	Gul	Dubbelkajak	6	Fast roder	

12. Övrigt

Maillista för spontan kompispaddling

Det finns en mailadress, paddla@kforesund.se, som fungerar som en maillista där man kan söka andra intresserade för en spontan kompispaddling. Förutsättningen är utökat träningskort och/eller egen kajak, samt under vintern lämplig utrustning för vinterpaddling (alltså torrdräkt etc.). Mailar man dit så skickas mailet automatiskt vidare till en lista av mailadresser som inlagts för vidarebefordran. Är man intresserad i att läggas till på maillistan ska man höra av sig till info@kforesund.se.

Första hjälpen

Första hjälpen finns i skåpet under loggboken i entrén. Dels i en trälåda, dels i en grön kudde. Vid långfärder så har turledaren med sig ett vattentätt första förband i en röd påse. Om man använder första förbandet, så meddela materialförvaltaren så att inget tar slut.

Grill

KFÖ har en grill, som det är fritt att låna för medlemmarna. Kol och tändvätska kan finnas, men det finns inga garantier.

Kaffe och choklad

Kaffebryggare och kaffe/te finns i köket. Kaffebryggaren styrs via en timer på väggen bakom den. Glöm inte att lägga kaffeavgiften i sparbössan.

Till kaffet finns även små choklad. Kostar 5:- styck.

Det finns även en kapselbryggare. Ta en kapsel och placera den i bryggaren med streckkoden nedåt. Stäng bryggaren och tryck på bryggknappen. Vatten fylls på i behållaren på baksidan. Kapslarna kostar 5:- styck, vilket läggs i sparbössan. Vissa drycker har två kapslar, en för kaffe och en för mjölk, dessa kostar då totalt 10:-.

Papperskorg

I entrén finns det en papperskorg. Ta med skräpet till en soptunna ifall det ligger någonting i den när du låser och larmar klubben.

13. Förtroendevalda 2024

Post	Namn	Email	Telefon
Ordförande	Ulrike Richter	ordforande@kforesund.se , info@kforesund.se	0704395311
Vice Ordförande	Helena Bülow-Hübe	ordforande@kforesund.se , info@kforesund.se	0702477612
Kassör	Susanne Regnell	kassor@kforesund.se	
Sekreterare	Patric le Clair	sekreterare@kforesund.se	
Övrig ledamot/ Material Hus	Per Ohlsson	material@kforesund.se	
Suppleant	Kirsten Rasmus- Gröhn		
Suppleant/ Nyckelansvarig	Henrik Pettersson		
Suppleant	Anders J Johansson		
Suppleant	Loui Kuhlau		
Långfärdsgrupp	Trevor Graham	langfard@kforesund.se	
Motionsgrupp	Carol Vågeteg	motion@kforesund.se	
Utbildningsansvarig	Anders J Johansson	kurs@kforesund.se	
Webbansvarig	Benny Jonsson	web@kforesund.se	
Medlemsvård	Åse Ehrenfors	skoj@kforesund.se	
Revisor	Niklas Ekman		
Revisor	Bengt Selander		
Revisorssuppleant	Anders Kristensson		
Revisorssuppleant	Anders Petersson		
Valberedning	Elizabeth Corengia		
Valberedning	Håkan Roslin		

Appendix A: Vett och etikett för motionspaddling

Grundregler

- All motionspaddling är att anse som kompis paddling, d.v.s. alla paddlar på eget ansvar och anpassar sitt deltagande efter förmåga och väderförhållanden.
- På havskajaker krävs flytväst, kapell och paddellina
- Paddla tillsammans för högre säkerhet
- Kommunicera om avstånd och mål med motionspaddlingen
- Bilda gärna mindre grupper så att alla får glädje av sin motionspaddling

Ansvarsfördelning

Vem?	Vad?
Motionsansvarig	Öppna senast på utsatt tid.
Motionsansvarig	Lämna tidigast femton minuter efter utsatt tid.
Motionsansvarig	Var behjälplig mot nya.
Motionsansvarig	Ha koll på vädret.
Motionsansvarig	Fyll i att du öppnat, antal motionspaddlare som deltagit och antal klubbkajaker som använts.
Motionsansvarig	Lås och larma.
Motionär (ny)	Informera motionsansvarig om att du är ny medlem och att du <u>kan</u> kamraträddning.
Motionär	Be om hjälp och var själv behjälplig.
Motionär	Paddla inte om du inte känner dig bekväm med väderförhållande eller rutt.
Motionär	Torka av kajaken - tvätta den om det behövs.
Motionär	Skriv upp dig att du har paddlat och markera vilken kajak du använt.
Motionär	Anmäl skada på KFÖ material till materialansvarig: material@kforesund.se
Motionär	Vill du paddla själv berätta för den som öppnar, gör det bara om du känner dig helt säker och håll tiderna för motionspaddlingen
Motionär	Kontrollera din utrustning innan du paddlar iväg - att du kan få loss kapellet, skäddan fungerar och luckorna är på.
Motionär	Var uppmärksam på dina kamraters utrustning: är flytvästen knäppt, alla luckor på, kapellet på med stroppen rätt.
Motionär	Fyll i incidentrapport om det är aktuellt

Appendix B: Vett och etikett för långfärder

Det är i princip omöjligt att säga hur dags vi är tillbaka i Malmö efter en långfärd. Vill du vara på den säkra sidan så planera inte in något annat denna dag.

På morgonen kan det vara svårt att veta hur vädret blir framåt dagen. Ta med ordentligt med kläder så du slipper frysa alternativt svettas ihjäl. Men också så du har torra kläder att byta om till när vi påbörjar hemresan.

Man blir alltid hungrigare än man tror så packa alltid ner lite extra mat och kanske någon liten godsak att knapra på. Glöm inte vatten!

På långfärder är vi TILLSAMMANS. Det är mycket viktigt att vi håller ihop, paddlar tillsammans och ser till att alla orkar med dagen. Ingen bör paddla ifrån gruppen utan att meddela de andra i sällskapet.

Vi delar på alla kostnader för bilar och släp.

För att delta i en endagslångfärd bör du ha deltagit i några av klubbens ordinarie motionspaddlingar. För att delta i en flerdagarslångfärd bör du ha deltagit i en eller flera endagarslångfärder.