

Utrustning – dagstur kajak:

Klädsel:

Bomull är ett material som suger åt sig fukt och torkar långsamt. Därför rekommenderar vi kläder gjorda av syntetmaterial.

Nedre delen av kroppen:

Kajaken skyddar dina ben från väder och vind. Detta innebär att du ofta kan klä dig lättare på den delen av kroppen. T.ex. shorts/tränings- eller vindbyxor fungerar bra.

Fötter:

Man kan paddla barfota men det är oftast bekvämare att ha något skodon på sig i kajaken. Bekvämast och utrymmesmässigt mest passande är sandaler eller neoprenskor, men vanliga joggskor funkar också. Tänk på att risken att man blir blöt om fötterna är ganska stor vid i och urstigningar.

Överkroppen:

Överkroppen är det som är mest utsatt för väder och vind när man paddlar. Därför rekommenderar vi att man använder.

- Blåsig/regn = långärmad underställströja / t-shirt + eventuellt värmelager samt vind/regnjacka.

- Varmt/soligt = t-shirt med långa eller korta ärmarna, tänk på att vattnet reflekterar solstrålarna, så vid längre exponering, rekommenderar vi lång ärmad.

Med sig på turen bör man också ha någon typ av värmeplagg och extra ombyte att fungera som rastplagg eller ombyte i händelse av kapsejsning. En fleecetröja eller tunn ylletroja och en vind- och vattentät jacka. Även om vädret är bra när man startar så kan det ändra sig under turen. Det är alltid bra att packa för dåligt väder, kläder man inte använder ligger tryggt och torrt förpackade i kajakens packutrymmen.

Huvudet:

Det är viktigt att man skyddar huvudet och ansiktet mot solen för att undvika solsting och solbränna. Man ska tänka på att i kajaken befinner man sig ute på vattnet där det inte finns någon skugga. Bästa sättet att skydda sig är med en solhatt eller keps och för att skydda ögonen bör man ha solglasögon med ett snöre eller band för att hålla dem kvar.

Reservkläder packas i tätt slutet plastkasse eller i en vattentät påse, t.ex. drybag.

Övrig utrustning :

- Vattenflaska ca 1L.
- Solglasögon
- Sol kräm
- Kikare
- Kamera
- Handduk
- Badbyxor/baddräkt

För mer info angående våra turer se våra 'Frågor och svar' - www.2tides.com