



UTRUSTNINGSTIPS FÖR KANOTISTER

(2 ELLER FLERA DAGAR)

PERSONLIG UTRUSTNING

T-shirt
Skjorta
Underkläder
Strumpor
Sockor
Långbyxor
Träningsoverall
Varm tröja
Vindtät jacka
Mössa - solkeps
Halsduk
Vantar
Regnkläder
Stövlar
Gymnastikskor
Kortbyxor

GEMENSAM UTRUSTNING

Kanotvagn
Extra paddel
Tält - pressening
Stormkök - bränsle
Köksutrustning (visp-kniv-diskborste-
skärbräda-tändstickor-konservöppnare-
plastpåsar-soppåsar
Vattendunk
Sjukvårdsartiklar
Kartor - kompass
Latrinspade - toapapper

ÖVRIGT

Sovsäck - liggunderlag
Tallrik - kåsa - bestick
Myggstift
Kniv
Ficklampa
Kikare - flora - fågelbok
Yxa
Tändstickor
Stearinljus
Reparationsask

VÄRT ATT VETA

- Förbered turen noga. Använd turbeskrivning och gärna topografisk karta.
- Vid sjöpadding. Paddla alltid efter sjökanten.
- Packa utrustningen i plastsäckar och knyt åt hårt med ett rep. Fäst repet i kanotens tvärträ.
- Maten är lämplig att packa i drickesback.
- Använd ett plastskynke att täcka över packningen med om det börjar regna.
- Ha alltid flytvästen på! Meddela din färdväg.
- En normal paddeltakt i lugnt väder är 3-5 km/tim.
- Förvara kameror och annan dyrbar utrustning vattentätt. Använd ex plasthink med tätslutande lock.
- I Örebro län finns 6 st kanotleder.
Svartälven, Nittälven, Rastälven, Järleån
Svartån och Arbogaån.

Informationsmaterial finns hos turistbyrån.

Huvudman är Stiftelsen för Regionförbundet Örebro.



LYCKA TILL PÅ DIN KANOTTUR!