

De siste årene har vi sett en enorm vekst i antall nordmenn som skaffer seg kajakk, kano og SUP. Padling gir fantastiske muligheter for mosjon og naturopplevelser. Dessverre skjer det alvorlige ulykker hvert år.

For at du skal være trygg når du padler, bør du skaffe deg nødvendig kunnskap. Sjøfartsdirektoratet har utarbeidet denne folderen med noen tips til deg som skal ut og padle.

Vi ønsker deg en trygg og fin opplevelse på sjøen. God tur!

Vennlig hilsen Sjøfartsdirektoratet

E-post: post@sdir.no

Telefon: 52 74 50 00

Nettside: www.sdir.no

Facebook og Instagram: @vissjovett

Utgitt av Sjøfartsdirektoratet i samarbeid med Norges Padleforbund og Redningsselskapet, 2025

Padlevettreglene

1. **Velg båt som passer til dine ferdigheter og til turen.**
2. **Sjekk at utstyret er i orden.**
3. **Kle deg etter vanntemperaturen. Ta med reservetøy.**
4. **Ha alltid på deg godkjent padlevest.**
5. **Ikke overvurder dine egne ferdigheter. Øv deg på redningsteknikker.**
6. **Dersom du velter, forlat ikke båt eller åre.**
7. **Ha respekt for vær og vind, og sjekk værvarslingen før du går ut i kajakk eller kano.**
8. **Hold god avstand til andre båter. Sørg for å bli sett.**
9. **Lær deg livredning.**
10. **Vær miljøbevisst. Vis hensyn overfor naturen. Husk sporløs ferdsel.**



Tips for tryggere padling Kajakk, kano og SUP



FOTO: Jan Hausken

Tips til tryggere padling

1. Ta padlekurs

Ved å ta padlekurs vil du lære det viktigste om utstyr, padleteknikk, ferdselsregler, rednings-teknikker og eventuelle farer. Våttkort er Norges Padleforbunds utdanningsstige og består av mange forskjellige padlekurs. Våttkort kreves ofte av kommersielle utleieaktører, klubber og foreninger som låner ut kano eller kajakk. Ta kontakt med din nærmeste padleklubb for å få mer informasjon om hvilke kurs som tilbys.

2. Skaff deg praktisk erfaring

For å være trygg i kano, kajakk og SUP er det spesielt viktig å trene på kameratredning og selvredning. Kjenn dine egne begrensninger.

3. Husk vest

Det er påbudt å bruke egnet flyteutstyr i båter under 8 meter. Dette gjelder også når du padler kano, kajakk og SUP. Det er ikke enkelt å få på vesten når du først har havnet i vannet. Husk at vesten må sitte godt og være tilpasset vekten din.

I dag er det svært mange som bruker oppblåsbare redningsvester. Disse anbefales ikke som padle-vester. Det finnes gode padlevester på markedet. Sjekk at vesten er CE-godkjent og vedlikeholdt.

4. Vær synlig og kledd etter forholdene

Som padler er du lite synlig og derfor sårbar på sjøen i møte med større og raskere båter. Gjør deg kjent med den lokale skipsleia og andre områder med mye trafikk. Du må regne med at du ikke blir sett, så ta forholdsregler ved å padle langs land. Vær kjapp og effektiv ved kryssing

av led. Det er lurt å bruke fargerike klær, padle i gruppe, og bruke hodelykt. Du kan også feste lys foran og bak på padlevesten din og bruke refleks. Dette er spesielt viktig i skumring, mørke eller ved dårlig sikt.

Tørrdrakt forlenger ikke bare sesongen, men øker sikkerheten betraktelig. Våtdrakt anbefales når sjøtemperaturen blir høyere. Husk at luft- og vanntemperatur ikke er det samme, og at du raskt kan bli nedkjølt i vannet. Det kan være lurt å ha med et ekstra klesskift i vanntett pose.

5. Ha med vanntett kommunikasjonsutstyr

Lag en plan over hvordan du skal kunne få tak i hjelp til deg selv eller andre. For mange fritids-padlere kan en mobiltelefon i vanntett pose være et godt hjelpemiddel. Bær den gjerne på kroppen.

Mange nyere mobiler har en funksjon som heter Advanced Mobile Location (AML), som varsler automatisk med posisjonen din når du ringer nødnumrene 110, 112 eller 113. Du kan eventuelt laste ned Norsk Luftambulanses app "Hjelp 113", som sender posisjonen din til nødetatene. På sjøen kan du også ringe telefonnummer 120, da når du nærmeste kystradiostasjon.

Noen steder kan mobildekningen være dårlig. Det finnes mange ulike typer kommunikasjons-utstyr som kan gi ekstra sikkerhet, for eksempel håndholdt VHF med DSC/nødknapp eller ulike typer satellittbasterte nødpeilesendere. Det anbefales at du undersøker hva som er best i området der du skal padle.

Tilkall hjelp om du velter og ikke kommer deg om bord igjen innen rimelig tid.

6. Sjekk værmelding

Været kan skifte fort. Sjekk været jevnlig. Bruk gjerne nettsider som yr.no, storm.no, windy.com og Kystverkets app "Kystvær".

En mobil eller GPS kan gi deg falsk trygghet. Vit alltid hvor du er, gi beskjed til andre om hvor du skal og når du antar å være framme.

7. Skaff deg en kajakk som passer for deg

Det finnes mange ulike typer kajaker på markedet. Ta kontakt med en klubb for å prøve ut ulike kajaker og snakk med andre padlere, for å finne den typen som passer deg.

8. Utstyr

Det finnes en del tilleggutstyr på markedet, for eksempel åreposer, åretau, spruttrekk og lenseutstyr. Hvilket utstyr du kan ha nytte av avhenger av hvilken type båt du har, og hva slags tur du skal på. For å bli kjent med hvilket utstyr som kan være nyttig for deg, anbefaler vi å ta et padlekurs. Du vil da bli kjent med utstyret slik at du kan bruke det på en trygg måte.

Skal du padle SUP, er det en god idé å bruke en ankelstropp, slik at du ikke mister brettet om du faller i sjøen.

Kos deg på sjøen og husk vest!

