



Klädsel för paddling

Det viktigaste när man klär sig för paddling är att kläderna ska:

- vara bekväma,
- skydda mot kyla, vatten, vind och sol,
- torka snabbt

Underkroppen,

När du sitter i kajaken håller du dig oftast varm eftersom nedre delen av kroppen sitter skyddad under kapellet. Ha gärna kläder nedtill i töjbart material utan för mycket fickor och veck som kan skava. Kläderna bör även vara snabbtorkande eftersom man ofta blir lite blöt till exempel när man går i och ur kajaken och droppar vatten på sätet.

Undvik bomull som suger åt sig vatten och tar långt tid på sig att torka.

Trosor/kalsonger i något syntetmaterial och ett par tajts eller träningsoverallbyxor fungerar bra. Benen kan gärna vara lite korta eller lätta att dra upp så att du inte blöter ner dem när du går i och ur kajaken från vatten.

En del vill absolut paddla barfota, men du bör alltid ha något på fötterna när du går ur kajaken så att du inte skadar dig på stenar, glasbitar eller annat.

Sandaler med gummisula och tygremmar är nog det vanligaste och de finns i alla prisklasser. Man kan även ha lätta gymnastikskor eller neoprensockor med gummisula som värmer även när de är blöta.

En del har med sig gummistövlar eller vadarstövlar för i- och urstigning när det är kallt i vattnet, men det kan vara krångligt att ta av och på dem, särskilt om du har lite sittbrunn.

Överkroppen,

Också på överkroppen passar elastiska, fuktgenomsläppliga och snabbtorkande kläder. För kvinnor är det lämpligt med en sportbehå. När det är varmt kan man ha en tröja eller ett linne i någon typ av syntetmaterial, är det lite kallare vill du kanske ha ett varmare underställ. Superunderställ i syntetmaterial fungerar ofta bra, men kan lukta illa efter användningen. Ull värmer även när det är blöt och börjar inte att lukta - häng tröjan på vädring bara så blir den fräsch igen. Tunn merinoull kliar inte. Även ullfrotte är skönt men kan vara för varmt att paddla i. Fleece är mjukt, drar inte åt sig vatten och börjar inte lukta. Välj tunn microfleece för paddling. Om du har tunna tröjor kan du lättare reglera så att du håller dig lagom varm.

Du bör ha något på huvudet när det är soligt. Solen tar hårt när man paddlar eftersom man sitter så nära vattnet som reflekterar strålarna. Bäst är att ha något med skärm och många har keps - men tänk på att en keps inte skyddar öron och nacke från solen. Bäst är en mössa med skärm som går hela vägen runt, och gärna en snusnäsduk, buff eller liknande runt halsen för att skydda nacken.



Det finns särskilda paddeljackor, med eller utan muddar runt halslinningen, midjan och handlederna. Paddlar du på sommaren är det dock sällan du kommer att ha användning av en dyr paddeljacka. Oftast klarar du dig med en tunn jacka eller skjorta av något vindtätt och snabbtorkande material kompletterat med regnkläder.

Regnkläder finns i alla varianter, allt från galonkläder till avancerade jackor med membran av något slag, till exempel goretex. Det är en fördel att ha regnkläder som släpper igenom kondens, som "andas", men du måste inte köpa den dyraste jackan. När du sitter i kajaken klarar du dig med en regnjacka, men när du går i land vill du gärna ha ett par regnbyxor också.

Det är alltid bra att huva på regnjackan som man kan dra upp när det regnar och blåser. Kolla att huvan sitter bra när du provar jackan. En del gillar inte att ha huvan när man paddlar och föredrar sydväst.

Paddelhandskar,

Om det är kyligt ute och vattnet är kallt kan du behöva paddelhandskar. Det finns lite olika varianter.

Du kan till exempel ha tunna handskar av neopren, en del har ett hål mitt i handen där du håller paddeln. Tycker du att det är svårt att hålla paddeln med handskar kan du ha så kallade pogies, stora handskar som du fäster runt paddelskaftet och trär in händerna i, så att du håller i paddelskaftet barhänt. När du inte använder dem kan du rulla upp dem runt paddelskaftet och fästa med kardborre eller liknande så har du dem redo. Pogies finns i olika material och med och utan foder – kan även vara ovärderliga om du har känsligt hud och bränt händerna.

Oftast håller sig dock händerna varma och man klarar sig utan paddelhandskar så det är inte det första du behöver köpa.

I reserv och på land,

Ha alltid reservkläder med dig om du skulle gå runt och behöver byta. Lägga gärna några reservkläder lättåtkomligt om du har en fullpackad kajak. När du går i land är det också skönt att ha något värmande plagg lättillgängligt, som en fleecetröja och ett par träningsoverallsbyxor.

Är ni ute på övernattningstur och slår läger vill du antagligen byta dina svettiga och fuktiga paddelkläder mot något annat. Även på högsommaren kan det bli kallt på kvällen, så se till att du har varma kläder med dig; mössa, vantar och långkalsonger kan man alltid få användning för. Ett varmt ombyte är också väldigt skönt också om du har slagit runt och legat i vattnet en längre stund. En tunn mössa att sova i gör stor skillnad om det är kyligt på natten.

När du är i land fungerar det mesta, men det är alltid en fördel att ha flera tunna lager och att välja material som inte drar åt sig så mycket vatten. Det vill säga undvik bomull. Jeans är till exempel sällan lämpligt för friluftsliv – blir de blöta tar de lång tid på sig att torka. Det kan vara bra att ha med sig ett par lite grövre skor om man vill gå runt på en klippig och snårig ö, men kängor behövs sällan.



Klädsel & utrustning under paddling,

Sittunderlag:

Badkläder och T-shirt:

Underställ i ull eller syntet:

Skaljacka eller torrdräkt:

Skalbyxor eller torrdräkt:

Våtskor eller vattentåliga sandaler:

Paddelhandskar:

Keps, solhatt, mössa, sydväst:

Solskydd med hög faktor:

Solglasögon:

Frukt, nötter, russin:

Vattenflaska:

Flytväst med visselpipa:

Mobiltelefon:

Kommentar

-Varmt och mjukt för baken.

-Om det är soligt och varmt i vatten och i luften.

-Vår, höst, vinter. Ull, ullfrotté och syntet värmer även i fuktiga tillstånd.

-Jacka behövs vid paddling i kyla, regn eller blåst. Bäst är om jackan andas.

-Beroende på väder och årstid. Det blir varmt i sittbrunnen vid paddling.

-Underlättar i- och urstigning. Ullsockor eller neoprenstrumpor värmer bäst.

-Det är viktigt att inte händerna blir kalla, det försvårar paddlingen.

-Anpassa huvudbonad efter väder. Keps skyddar mot både sol och regn. Även under hakan och näsan, solen reflekteras från vattnet.

-Senilsnöre i glasögonen, det är förargligt om de sjunker.

-Något som ger energi och extra kraft under paddlingen.

-En 1-liters vattenflaska som fylls på under lunchpausen.

-Flytvästen ska sitta bra och inte vara i vägen. Fickor kan vara praktiska.

-Lägg mobiltelefonen i vattentätt fodral i flytvästfickan så den är tillgänglig.



Utrustningslista för kortare dagsturer på sommaren,

- Flytväst med visselpipa,
- Vattenflaska och fika att ha på fördäck,
- Mobiltelefon, vattensäkert packad,
- Kamera, vattensäkert packad,
- Badkläder och handduk,
- Skalplagg eller regnställ,
- Ombyte,
- Solskydd,
- Förstahjälpenmaterial och personlig medicin,
- Kniv,
- Mat och dryck, eventuellt i termos,
- Tallrik, kåsa/mugg, bestick.