Sikkerhetsregler kajakk

1. For å låne kajakker og utstyr av Sjøspretten må du ha **våttkort** og innføring kameratredning.
2. Du **må** også dra på tur med et medlem av Sjøspretten, og meld alltid fra til noen om hvor dere skal.
3. Sjekk at kajakk og utstyr er komplett og i orden! Lån av utstyr skjer på eget ansvar.
4. Bruk ALLTID **redningsvest**. Ved bruk av spruttrekk må du sjekke at hempa foran på spruttrekket er oppe og lett å få tak i. Ha alltid med førstehjelpsutstyr, pumpe, slepeline, og årepose.
5. Kle deg etter temperaturen i vannet, ikke temperaturen på land. Bruk**våtdrakt/tørrdrakt** om det ikke er badetemperatur i vannet. Ha alltid med ekstra klær.
6. Ha alltid med ekstra mat og drikke (både varm og kald).
7. Velg tur og padlekamerat etter evne.
8. Alltid ha kontakt med padlekameraten din, slik at du raskt og enkelt kan komme til unnsetning hvis det skulle skje noko.
9. Ta hensyn til vær, vind, strøm, temperatur og sikt når du padler.
10. Ved større bølger og padling i nærheten av skjær, rasområder og andre områder der du utsetter deg for risiko, skal du bruke hjelm.
11. Respekter andre sine valg, kunnskap, erfaring og nivå.
12. Kajakk, alkohol og andre rusmidler hører **IKKE** sammen!
13. Ved *uansvarlig* bruk av kajakk eller utstyr er det du som står ansvarlig og må betale for eventuell skade.
14. Det er ingen skam å snu!

**Vedlikehold av utstyr:**

De som bruker utstyret som er til utlån plikter å vedlikeholde det og levere det tilbake i samme stand som da de lånte det. Dersom det oppstår skade på noe av utstyret eller at utstyr går tapt skal dette rapporteres snarest. **Etter bruk skal utstyret du har brukt skylles det godt og henges til tørk.**

**ERKLÆRING**

Jeg erkjenner at jeg har lest og forstått “Sikkerhetsregler for kajakk” og vil følge disse. Jeg erkjenner også at kajakk kan være en farlig sport som kan føre til alvorlige skader, i verste fall invaliditet eller død.

Navn: Dato: Sted: Underskrift:

LEVERES TIL SJØSPRETTEN-KONTORET INNEN 30. SEPTEMBER ELLER SNAREST ETTER PÅMELDING SOM MEDLEM.