

Utrustningslista för paddling till Kobba klintar

Kläder att ha med (undvik bomullsplagg om du kan)

- **Shorts eller simbyxor**
- **Regnkläder /vindkläder (byxor, jacka)**
- **Långärmad tröja för rasten (tex. fleece- eller ylletröja)**
- **Joggingskor/gummistövlar/sandaler/neoprenskor eller dyl.**
- **Keps eller hatt mot solen**
- **Handduk**

I kajaken sitter man relativt skyddad för väder och vind under själva paddlingen. Kajaken skyddar din nedre del vilket innebär att du ofta kan klä dig lättare på den delen av kroppen

(shorts, simbyxor, tunna vindbyxor eller något liknande.)

Överkroppen är dock utsatt för mera väder när man paddlar så där rekommenderar vi att man **"klär sig efter väder"** vilket i praktiken betyder:

Blåsig/regn = långärmad undertröja/ t-shirt + vind/regnjacka.

Varmt/soligt = t-shirt med långa eller korta ärmor, keps, solglasögon och solkräm

Med sig på turen bör man också ha någon typ av **värmeplagg** tex. en *fleece tröja/tunn ylletröja* eller något liknande, det kan vara skönt att ha något tjockare på sig som rastplagg. Man kan paddla barfota eller med något på fötterna, det avgör man själv. Bra är dock om man har något skodon nära till hands vid iland stigningen, gummistövlar, joggingskor, sandaler, neoprenskor eller något liknande. Tänk på att det du har på fötterna inte är känsligt för vatten.

De kläder man inte behöver ha på sig under paddlingen kommer med som ombyte vilket är bra att ha i händelse av tex kapsejsning.

Ab Friluftsentreprenörerna ansvarar inte för förstörd eller förlorad utrustning.

Övrig utrustning

- **Vattenflaska ca 1l**
- **Lite extra energi som tex godis eller torkad frukt**
- **Solglasögon (ett snöre eller band för att hålla dem kvar)**
- **Solkräm**
- **Handduk**

Vi förser dig med en vattentät packpåse före starten och vi har med vatten till att fylla din vattenflaska.