

# KAMERATREDNING MED KAJAKK

Den dagen kajakken velter, må rutinene sitte. Øv kameratredning før du drar på tur, også i bølger og vind.

## ORDFORKLARING

**K1** ▶ Redningskajak  
**P1** ▶ Padler i K1  
**K2** ▶ Veltet kajak  
**P2** ▶ Padler i K2  
**Å1** ▶ Åra til P1  
**Å2** ▶ Åra til P2

1



**SITUASJONSKONTROLL:** P2 har veltet, og holder seg ved K2 med Å2 i hånden. P1 padler mot P2. Sammen snur de K2.

2



**SAMLE BÅTENE BAUG MOT AKTERENDE:** P2 legger seg ved bakenden på K2 og gir Å2 til P1.

3



**STABILISERE:** P2 hviler på baugen til K1. P1 trekker K2 opp på K1 med baugen først. Årene er festet til P1.

4



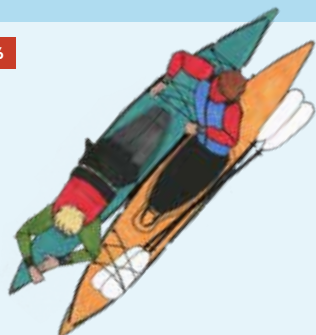
**TØMME BÅTEN:** P2 hviler i baugen på K1. P1 velter K2 over på siden og tømmer den for vann.

5



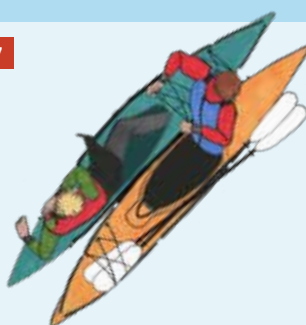
**HEEL HOOK:** P2 fester venstre hæl inne i sittebrønn i K2. P1 stabiliserer båtene ved å lene seg over K2 og holde i sikkerhetslinen.

6



**ÅLING:** P2 åler kroppen baklengs ned i sittebrønnen i K2. P1 stabiliserer båtene ved å lene seg over K2 og holde i sikkerhetslinen.

7



**ROTASJON:** P2 roterer mot høyre for å komme riktig vei i K2. P1 stabiliserer båtene ved å lene seg over K2, og holde i sikkerhetslinen.

8



**KAMERATSJEKK:** P2 er tilbake i K2. P1 stabiliserer båtene. P2 tar på spruttrekk og får tilbake Å2. P1 sjekker at alt er OK.