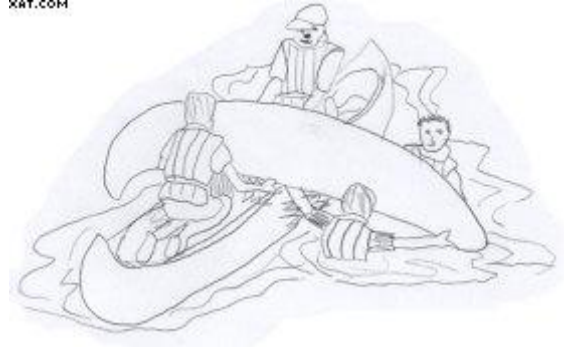


REDNINGSTEKNIKKER

Selv om en kano kan virke ustø, velter den sjelden. Som oftest skjer kanovelt under ombord eller ilandstigning. Når man skal gå i land eller ombord, er det lurt at en person støtter i kanoen. Det er også lurt å forholde seg mest mulig midt i kanoen med lavt tyngrepunkt.



Om kanoen velter ute på vannet, er det vanskelig å snu og tømme den alene. Er det flere kanoer i følge, kan andre personer hjelpe til. De snur da den velte kanoen med bunnen opp. Så løftes den over kanoen (se figur), ved at personene i vannet presser den ene enden på den velte kanoen ned i vannet. Da blir det lettere å ta tak for dem som sitter i kanoen. Dette kalles kameratredning.

De som ligger i vannet, prøver å gå ombord i kanoen en etter en fra hver sin side. Det beste er å ikke få hjelp fra andre kanoer når man skal ombord. Da unngår man at flere velter.

Er man alene på tur, er det sikrest å holde seg nær land, slik at man kan svømme i land om man velter. Det er også viktig å ikke miste åra om man velter.

(Kilde: Mari Linstad for Norsk Nettskole / Høgskolen i Volda året 2004/2005.)