



NORGES PADLEFORBUND
NORWEGIAN CANOE ASSOCIATION



RÅD OG TIPS TIL kajakk- og kanopadlere



Dette heftet er utviklet av Norges Padleforbund (NPF) og er som sådan NPFs eiendom i henhold til åndsverkslovens bestemmelser. Det er således ikke tillatt å benytte hele eller deler av heftet, herunder blant annet tekst, bilder eller figurer, til annet enn privat bruk. Annen utnyttelse fordrer NPFs skriftlige forhåndssamtykke.

Innhold

Råd til kajakk- og kanopadlere	3	Brytende bølger	15
Råd til andre båtførere	4	Tidevann og strøm	15
Valg av utstyr	5	Tåke	16
Båttyper for turbruk	5	Padling i mørket	16
Valg av kajakk med åre	5	Ferdelsesregler	16
Valg av kano med åre	7	Tømming av kajakk	17
Sikkerhetsutstyr	8	Tømming av kano	17
Oppdriftsmidler	8	Redningsteknikker	18
Vest	8	Kameratrening i kano	18
Spruttrekk	9	Selvredning i kajakk	18
Reservetøy, mat og drikke	9	Kameratrening i kajakk	19
Oppdriftspose (årepose)	9	Nødstransport	19
Lenseutstyr	9	Redning av padler	
Åretau	9	i velvet båt	19
Kart og kompass	10	Vannets farer, førstehjelp	20
Dekkuutrustning		«Kuldesjokk»	20
for havkajakk	10	Drukning/ vann i lungene	20
Nød- og reparasjonsutstyr	10	Krampe i stemmebåndene	20
Tåkehorn	10	Nedkjøling (hypotermi)	20
Pakking av kajakk	11	Redning av	
Pakking av kano	11	nedkjølte personer	20
Påkledning	12	Oppvarming av	
Padleteknikk	13	bevisstløs person	21
Ombord- og ilandstigning	13	Naturvennlig friluftsliv	21
Sittestilling	13	Allemannsretten	21
Støttetak	14	Sporløs ferdsel	22
Vær, vind og bølger	15	Transport på bil	22
Fralandsvind med krapp sjø	15	Hva du burde kunne	23
Pålandsvind	15	Hvordan unngå uhell	23
Refleksjon av bølger		Padlevettreglene	23
(stående bølger)	15		

Forfatter: Liv Eltvik, Illustrasjoner: Jorunn Kopperud

3. utgave - 2002

Råd til kajakk- og kano- padlere

Flere og flere oppdager at padling gir fantastiske muligheter for mosjon, friluftsliv og naturopplevelser. Både kano og kajakk kan frakte mye bagasje og egner seg derfor godt til lengre turer med telt, sovepose etc. Med kano kan du ferdes på skjermede vann og få med deg både bagasje og familie. Med en kajakk, som er adskillig mer sjødyktig enn en åpen kano, kan du også ferdes langs vår langstrakte kyst med alle sine fjorder, holmer og skjær. Du beveger deg lydløst gjennom vannet og opplever naturen, fugler og sjøpattedyr på nært hold. Men for at kano- og kajakkpadling skal være en sikker og positiv aktivitet, kreves det at man benytter det rette utstyret og har tilstrekkelige kunnskaper og ferdigheter.

For at sjøen skal bli et hyggelig og trygt sted å ferdes også for de «myke» trafikantene, kreves kunnskap hos både padlere og andre båtførere. Dette heftet henvender seg først og fremst til turpadleren som ønsker å benytte kajakk eller kano til kortere eller lengre turer, med eller uten bagasje. Konkurransepadlere henvises til lokale kajakkklubber. Heftet omhandler heller ikke elvepadling eller rafting, da dette er aktiviteter som krever spesiell opplæring.

Les dette lille heftet, tilegn deg ferdighetene, og ta kontakt med en lokal klubb for videre opplæring i padleteknikk og sikkerhet.



Råd til andre båtførere

Det å være en liten, nesten usynlig padler blant mange større og hurtigere båter kan oppleves som svært utrygt og ubehagelig. Ved å vise litt hensyn kan du bidra til at også padlere får en udelt positiv opplevelse av sjølivet. For padleren representerer andre båter to farer: faren for å bli påkjørt og faren for å bli velte av krappe båtølger. Du bør alltid holde nedsatt fart i områder nær land, i trange farvann og ellers hvor det vanligvis ferdes padlere. Når du har oppdaget en padler, bør du i god tid klart vise dette ved å sette ned farten og gå godt klar av ham, helst aktenom. Sjekk også at du ikke lager for store

bølger. Snu deg gjerne og kontroller at padleren har klart seg gjennom bølgene dine etter at du har passert. Du vil da oppleve mange blide padlere som hilser på deg.

Dersom du ser en padler som har velte, hjelper du ham selvsagt. Etter at du har fått padleren om bord og gitt ham tørt tøy om nødvendig, bør du også prøve å berge båten. En vannfylt kajakk er meget tung, og kan ikke løftes opp i en båt uten at den ødelegges. Du må derfor først tømme båten mens den ligger på vannet. Bruk bøtte, øsekar o.l.



Valg av utstyr

Båttyper for turbruk

Det finnes et utall ulike typer kanoer og kajaker på markedet. For å finne fram til den typen som passer til ditt behov og dine ferdigheter, bør du gjøre grundige undersøkelser. Helst bør du kontakte en klubb, snakke med andre padlere og prøve ut ulike båter. Hold deg til anerkjente merker og pålitelige produsenter og forhandlere. Her vil kun båter for turbruk på elver med rolig strømmende vann, på innsjøer eller sjøen bli omtalt.

En kano rommer mye bagasje, er lett å pakke, og man kan ta med mindre barn. Kanoen egner seg på mindre vann og er generelt ikke egnet i store bølger eller på sjøen. Vanligvis er kano en tomannsfarkost, eventuelt med en voksen eller barn som passasjerer.

En kajakk tar også mye bagasje og er både raskere og mer sjødyktig enn en kano og dermed bedre egnet for turer på store vann, på sjøen og i bølger. Det vanligste er enmannskajaker, selv om det også finnes toerkajaker. Toerkajakk kan bl.a. være et godt alternativ dersom du vil ta med seg barn på tur. Den voksne bør da normalt sitte der hvor roret betjenes (vanligvis bak på nyere båter).

Valg av kajakk med åre

Her vil kun skjærgårdskajakk og havkajakk bli omtalt, da disse er best egnet til turpadling, med eller uten bagasje. Havkajakken skiller seg fra skjærgårdskajakken ved at den har en skrogform som er bedre egnet i bølger, og at du kan

foreta eskimorulle med den. Skal du padle i tøffe værforhold, bør du velge en havkajakk. Den er den eneste kajakktypen som er egnet for eskimorulle. Dette er spesielt viktig når man ferdes i farvann som ikke holder badetemperatur eller der det er vanskelig eller umulig å stige i land. For at eskimorulle skal være mulig, må padleren kunne holde seg fast ved å spenne lårene under dekk. Skjærgårds- og turkajakken har store cockpiter som gjør at man faller ut av kajakken ved et velt. Både skjærgårdskajakken og havkajakken kan være utstyrt med skott og dekksluker.

Skrogformen har stor betydning for stabiliteten. Generelt gjelder at jo lengre og smalere en kajakk er, jo raskere er den å padle. En enmannskajakk bør ikke være kortere enn ca 5 m. For å få et godt isett for padleåren bør den heller ikke være bredere enn ca 60 cm. Når du vurderer stabiliteten, bør du huske på at startstabiliteten er liten for V-formete skrog. Generelt bør du likevel velge en kajakk med litt V-form selv om en helt flatbunnet kajakk vil kjennes stødigere dersom man sitter på flatt vann. Vipper man kajakken litt, vil V-formen gi mer støtte. En kajakk med stort volum i baugen vil være mer egnet for å padle i bølger da den vil løfte seg litt over bølgene i stedet for å skjære gjennom bølgene. Men løfter den seg for mye, kan det også gi ubehagelig slag i båten og sprut. Ulempen med en stor baug er også at vindfanget øker. Skal du padle i store bølger, er det også en fordel med en liten cockpit, da sjansen for å ta inn sjø er mindre. Kajakken må kunne manøvreres og svinges, også i bølger og vind. Et ror vil være til hjelp her, men

siden dette kan svikte, er det viktig at kajakken også kan manøvreres uten ror. Kajakken bør derfor ha litt spring, dvs en krum kjøll sett fra siden. Du vil da kunne svinge ved å bikke kajakken mens du padler framover (kroppen beholdes over båten). Noen kajakker har så stort vindfang i baugen at de kan være umulige/meget vanskelige å dreie opp mot vinden i sterk vind, selv med ror. (Husk at for at roret skal ha effekt, må du ha fart på kajakken). En slik båt kan skape meget farlige situasjoner. Du bør derfor teste kajakken din under kontrollerte forhold uten å bruke roret. Dersom du har problemer med å svinge opp mot vinden, bør du legge ekstra last i baugen slik at denne presses ned og vindfanget reduseres.

Padleåren er ditt viktigste sikkerhetsutstyr utenom selve båten. Det er padleåren som gjør at du kan holde balansen i store bølger og ta deg fram i stor sjø.

Til kajakkpadling benyttes en padleåre med to åreblader. Vanligvis er disse bladene vridd ca 83 grader i forhold til hverandre. Norge benytter venstrekontrollert åre, men vær oppmerksom på at de fleste andre land benytter høyrekontrollerte årer. Har du først innarbeidet bevegelser og reflekser med en venstre-

kontrollert åre, vil du ha store problemer med balansen med en høyreåre. Ta derfor med egen åre dersom du skal låne kajak i utlandet. Åren skal holdes med fast grep i venstre hånd og slik at det venstre årebladet står vertikalt med den bredeste delen opp når du holder begge armene strakt fram. Ved tak på høyre side lar du åren rotere inne i den høyre hånden. For å unngå belastningsskader er det viktig at du ikke holder for krampaktig om åren. For bruk på langtur i sterk vind finnes det også spesielle årer med mindre vindfang og med liten eller ingen vridning.

Til turpadling anbefales vanlig åre (ikke «vingåre»), da denne både er billigere, mer solid og lettere å utføre støttetak og eventuell eskimorulle med. Årelengden må velges ut fra padlerens styrke og teknikk, samt båtens bredde. Vanlige årelengder for voksne padlere er fra ca 216 cm til ca 222 cm. Den vanligste feilen er å velge en for lang åre som fører til at man må bruke mye kraft i hvert tak. Dette øker faren for skader. Vanligvis er det bedre å redusere årelengden og heller øke takten. Dersom det velges en lang åre, bør den ha mindre blader. Åren bør heller ikke være for tung.



Havkajak

Valg av kano med åre

Også for en kano er skrogformen viktig. En lang og smal kano vil gli lett gjennom vannet, men blir kanoen for lang, kan bunnen bule opp. For en tomannskano bør derfor skrogets lengde ligge mellom 475 og 550 cm. Kanoer med V-formet skrog vil også være raske å padle, men tunge å snu. De er derfor uegnet i elv med sterk strøm og i bølger. På grunn av liten startstabilitet (stabiliteten øker med krengingen) vil de også virke ustødige på utrente padlere. Til turbruk bør du derfor velge en kano med U-formet skrog.

De typiske tur- og innsjøkanoene har rett kjøllinje. Dette gir stor retningsstabilitet. En buet kjøllinje (spring) gjør at kanoen blir lettere å manøvrere, men den blir

mindre retningsstabil. For å kunne manøvrere på elv er dette påkrevet. I de fleste tilfeller er det nok at kanoen er buet mot stevnene.

Til kanopadling benyttes en padleåre med ett åreblad. Tidligere ble alle padleårer laget av tre, og for turpadling er dette et godt valg. Både skaft og blad bør være laminert, gjerne med krysslaminering nederst på bladet. Bladet skal være flatt og uten finne. En åre med vanlig størrelse på bladet skal nå cirka til munnen når padleren står oppreist. Dersom bladet er meget langt, må total lengden økes. Håndtaket skal ligge godt i hånden. For rolig tur og blankvannspadling egner det tradisjonelle viftegrepet seg godt, mens T-grepet gir et bedre og fastere grep for mer krevende padling.

Sikkerhetsutstyr

Oppdriftsmidler

Alle kajaker og kanoer skal ha oppdrift slik at de ikke synker i vannfylt tilstand. Oppdriftsmiddelet kan være plassert i vanntette skott eller være en del av selve byggematerialet.

En tom, vannfylt kano skal flyte med fribord slik at det er mulig å lense den. Dersom kanoen eller kajakken har skott og eventuelt bagasjeluker, vil dette også gi oppdrift, men bare så lenge disse er tette. Båten skal derfor i tillegg ha

oppdriftsmidler. I en kano bør oppdriftskammeret ligge høyt oppe i stevnen, under seter eller i sideveggene, ikke i bunnen.

Da vil kanoen rette seg i vannet etter en velt. For å bedre oppdriften i en kajakk uten skott, samt begrense vannmengden ved et velt, kan du benytte oppblåsbare flyteposer. Plastkanner eller bagasje pakket i vanntette poser vil ha samme effekt (bare pass på at posene har nok oppdrift slik at de flyter).

Vest

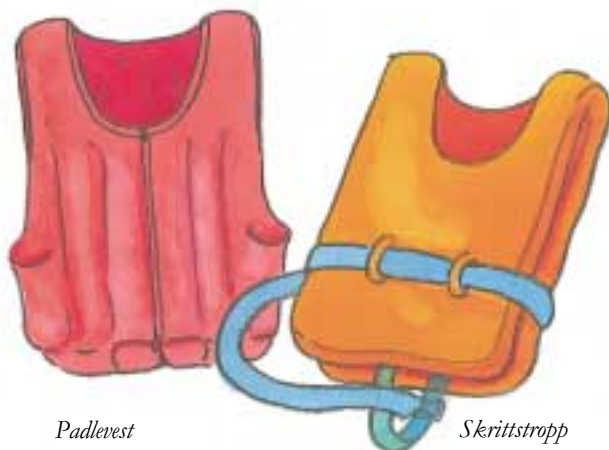
For all padling gjelder at du må ha vest. Det finnes mange vesttyper som er laget spesielt for padling, fra de helt enkle som kun gir oppdrift, til de mer polstrede som også gir beskyttelse mot slag, er utstyrt med fløyte, lommer med plass til diverse sikkerhetsutstyr etc. Vester som ikke har jakkefasong med hull til armene, bør ha skrittstropp slik at de ikke glir opp. Det er viktig at vesten er behagelig å ha på mens du padler. Dersom du plutselig velter i kaldt vann, kan du risikere at det kalde vannet mot huden gjør at du må puste fort og dermed drar inn vann i lungene. Det er derfor viktig at du gjør det til en vane å ha vesten på deg når du padler, og alltid i kaldt vann. Vesten skal ellers alltid være tilgjengelig slik at du kan nå den uten problemer. I en kajakk vil det si at du bør ha den under knærne eller like bak deg på dekk. Ta på deg vesten før du kommer opp i vanskelige situasjoner. Dersom du baserer deg på å ta på deg vesten etter at du har veltet, lurer du bare deg selv.

Ettersom du er nesten usynlig når du padler, bør du også tenke synlighet når du velger farge på vesten. Båt og årer er vanskelige å få øye på, mens en oransje eller gul vest blir sett fra andre båter.

Sprutttrekk

Sprutttrekket er helt nødvendig for at kajakken skal være sjødyktig i bølger. Det hindrer vannet i å komme inn. Et sprutttrekk sørger også for at du oppnår en behagelig temperatur under dekk. Trekket skal ha en strikk rundt cockpiten og en strikk rundt livet. Trekket bør være så stramt at det ikke legger seg en vanddam i fanget ditt, men samtidig skal det ikke hindre bevegelse. En normal padlestilling vil være med lett bøyde knær. Det er spesielt viktig at trekket også er lett å få av ved et velt. En hempe foran på trekket vil gjøre dette lettere. Pass på at denne hempen kommer på utsiden, og tren på å få av trekket etter velt.

For padling i større bølger er sprutttrekk (kapell) også påkrevet i kano.



Padlevest

Skrittstropp

Reservetøy, mat og drikke

I en vanntett pose bør du ha ekstra, tørt tøy. Det kan fort blåse opp. Drar du ut i medvind, vil du også oppdage at det kan bli en kald fornøyelse å padle hjem igjen. Ta alltid med ull- eller fleecetroye og vann- og vindtett jakke, evt padlejakke.

Du bør alltid ha med deg drikke og gjerne litt nødproviant (bananer, sjokolade).

Oppdriftspose (årepose)

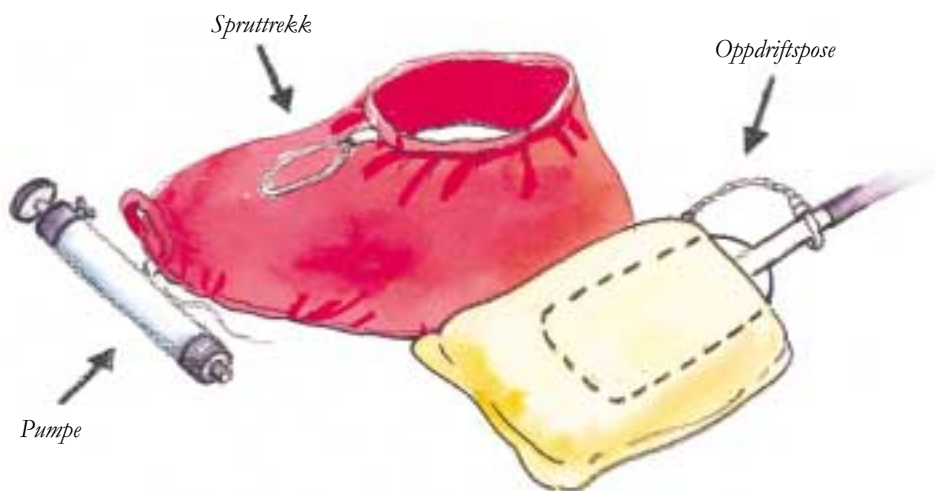
Med mindre du alltid padler helt inne ved land, bør du også ha med deg en oppdriftspose for å kunne komme deg opp i kajakken igjen etter en velt. Selv om du har havkajak og behersker eskimorulle, vil oppdriftsposen være en ekstra sikkerhet. Bruk av oppdriftspose er forklart senere.

Lenseutstyr

Det er viktig å kunne tømme kanoen eller kajakken for vann etter at du har fått en brottsjø i fanget, etter en kamera-tredning eller eskimorulle. Mange havkajakker er utstyrt med fastmontert pumpe, men i mangel av dette kan du benytte en liten håndpumpe som du holder mellom knærne eller en pøs. En svamp er også grei å ha for å få opp de siste dråpene. Pass bare på at disse hjelpemidlene er festet til båten slik at de ikke forsvinner ved et velt.

Åretau

Uten padleåren er du hjelpeløs i en kajakk. For å hindre at åren blåser vekk, kan du benytte åretau eller strikk, som festes til båten. Åretauet kan være i veien ved redningsøvelser. Et alternativ til åretau er derfor å ha med reserveåre.



Kart og kompass

Du bør alltid ha med deg kart og kompass på tur. (Og du må kunne bruke det.) Det øker både opplevelsen og sikkerheten. Gjør det til en vane å følge med på kartet, slik at du kan navigere når du trenger det. Noen kajaker er utstyrt med skipskompass. Du kan også montere et slikt kompass på en liten plate som du fester med strikkene på forskipet, eller du kan benytte et orienteringskompass. Husk bare på å korrigere for at gamle orienteringskompass benytter nygrader, dvs 400 grader i sirkelen, mens sjøkartene benytter 360 grader. Sikre i tillegg kompasset med snor og karabinkrok.



Et sjøkart vil gi deg nyttig informasjon om fyrlykter, sjømerker, grunner etc som hjelper deg ved navigeringen, men målestokken og formatet kan ofte være litt uhensiktsmessig for en padler. Et vanlig topografisk kart i målestokk 1:50.000 vil ikke gi deg informasjon om sjømerker etc, men kan ofte være nødvendig for å bedømme terrengformasjoner og bebyggelse på land. Ofte vil et båtsportkart være det beste valget. Legg kontaktplast på begge sider av kartet, og la plasten stikke 1-2 cm utenfor kantene.

Forsterker du kanten med tape i tillegg, vil kartet holde seg tørt, og du kan feste det på dekk under strikkene på fordekket.

Dekksutrustning for havkajak

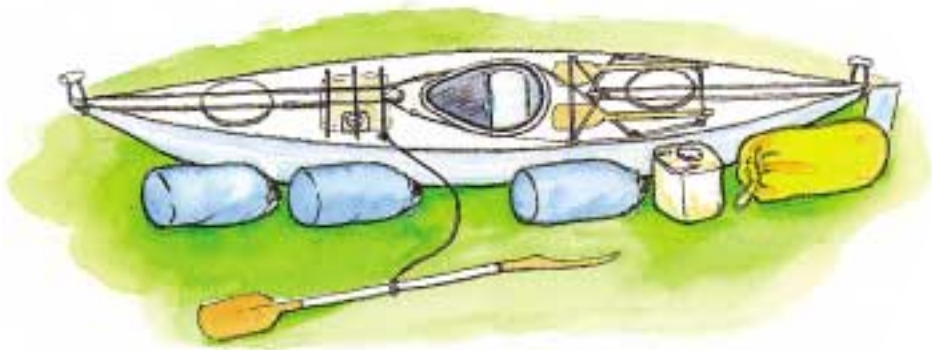
Som minimum bør du ha slepeline/-fortøyningsline og strikker på fordekket. Strikkene benytter du til feste av kart og kompass. Eventuelle liner eller strikker på akterdekket kan du benytte for feste av ekstra åre (sammenleggbare) og vest. Ved entring av kajak ved bruk av oppdriftspose er disse linene også gode å ha. I hver ende av kajakken kan det være praktisk å ha bærestropper. Disse kan benyttes til å løfte kajakken og til å holde seg fast i etter et velt.

Nød- og reparasjonsutstyr

På lengre turer bør du i den vanntette posen også ta med deg signalbluss, lommelykt, fyrstikker, reserveproviant og lerrets-/rørleggertape for eventuell reparasjon.

Tåkehorn

Tåkehorn kan være nyttig for å varsle andre båter, også i godt vær. Hornet må da være klart til bruk til enhver tid.



Pakking av kajakk

Bagasjen bør du pakke i vanntette poser eller i bokser. Selv om kajakken din har skott og bagasjeluker, kan du risikere at skottet lekker, eller at lukene blir slått åpne av bølger. Legg den tyngste bagasjen rett bak cockpiten og sørg for at bagasjen stues slik at den ikke kan forflytte seg under fart. Bagasje som ligger løst i båten, bør sikres med snor til båten. Kajakken vil bli mer stabil med last, og du kan også bruke lasten for å trimme båten. Har kajakken f.eks. for

mye vindfang i baugen, kan du redusere dette ved ekstra last forut.

Padler du en tom kajakk, kan du bedre stabiliteten ved å plassere ekstra vekt i bunnen av kajakken, gjerne en nesten full 5-liters vannkanne bak ryggen. Pass bare på at kannen ikke kan forskyve seg. Bruk ikke sandsekker eller annet som ikke flyter, da de vil gli ned i endene av kajakken og fungere som lodd ved et eventuelt velt.

Pakking av kano

Len kano pakker du best i ryggsekk slik at du kan bære bagasjen ved overbæring. Inne i ryggsekken bør du ha en dobbel vanntett søppelsekk, eventuelt

vanntette poser. Lasten plasseres midt i kanoen og sikres med line slik at den ikke forsvinner ved et velt.

Påkledning

Kle deg etter vanntemperaturen, og ikke bare lufttemperaturen. Husk også at vinden har en avkjølede effekt. Det kan føles varmt når du padler i medvind, mens tilbaketuren i motvind

med sjøskvett fort kan gjøre deg kald. Ullundertøy anbefales da det holder deg varm selv om det blir vått. Fleece er et godt alternativ til ull, da det ikke trekker vann på samme måte. En vann- og

vindtett jakke bør du alltid ha lett tilgjengelig. Padlevesten vil også varme og beskytte mot regn. En sydvest eller lue er ofte bedre enn en hette, da hetten kan begrense sikten.

Det er viktig å holde håndledd og hender varme for å unngå senebetennelse i håndleddet. Pulsvanter kan en enkelt lage selv av avklippede ullsokker eller kjøpe spesielle av neoprene. Spesielle padlehansker for kajakk som festes på åren, er meget effektive og gjør at hendene holdes varme selv ved kaldt vann og sterk vind. Padlehansker og pulsvanter bør brukes på langturer for å unngå senebetennelse, selv i mildt vær. Ull- eller polsokker, evt neoprene-sokker eller -sko, kan også være godt å ha. I kajakk bør du ikke bruke vanlig fottøy da dette kan sette seg fast under dekk og vil redusere kontakten med båten. Ha badesandaler eller korte gummistøvler tilgjengelig for ilandstigning dersom du ikke benytter neoprensko.

I kano kan du bruke vanlig turtøy med vindtett bukse og jakke og korte støvler eller gummisko på beina. Vanligvis foregår kanopadling i et roligere tempo enn kajakkpadling slik at du ikke blir så svett.

Så lenge du er i aktivitet, vil du holde deg varm dersom du holder regn og vind ute med hensiktsmessige klær, men husk at du blir fort avkjølt så snart du går på land eller velter. Ha alltid tørre klær i reserve i en vanntett pose.

For spesielle forhold kan kajakkpadlere vurdere våtdrakt eller tørrdrakt. Begge deler hemmer bevegeligheten, slik at det er helst aktuelt ved spesielle tilfeller som

surfing, trening av kameratredning eller eskimorulle, ferdsel i arktiske strøk etc. Våtdrakt underdel og ulltrøye/padleanorakk kan være et godt alternativ. Tørrdrakten krever at du i tillegg bruker godt med ullundertøy for å absorbere svetten. Pass på at du ikke får luftlommer som kan holde deg opp ned i vannet. I kano er det kun aktuelt med våtdrakt ved elvepadling hvor faren for velt er til stede.

Du bør også tenke synlighet når du velger klær. En selvlysende farge på jakke og padlevest øker sjansen for å bli sett, både i kajakken og i vannet.

Solen kan også utgjøre en fare. En skyggelue vil skjerme både øyne og hud. En lys, lett, langermet jakke samt skyggelue kan redusere faren for uttørring og forbrenning. Beskytt nakken og husk solbriller og solkrem.



Padleteknikk

Padleopplevelsen øker med ferdighetsnivået ditt. Jo mer du har trent på ulike teknikker, jo sikrere kan du ferdes på sjø og vann.

Ombord- og ilandstigning

Ved ombordstigning i en kajakk eller kano må du alltid sørge for å holde tyngdepunktet rett over senterlinjen. Hold deg i en bryggekant eller få en kamerat til å støtte båten. I en kajakk med stor cockpit går du om bord ved å holde foran i kanten rundt cockpiten (sargen) med en hånd og i bryggekanten med den andre. Plasser så føttene midt i båten mens du holder tyngdepunktet over båtens senterlinje. Sett deg rolig ned på setet og strekk så ut beina mens du fortsatt holder i bryggekanten. Skal du gå ut fra en strand eller lignende, må du passe på at roret er klar av bunnen. I tur- og skjærgårdskajakker må du benytte støttetak mens du får den siste foten om

bord. En havkajakk kan du plassere på stranden med baugen utover for så å skyve deg ut i vannet etterpå. For å komme om bord i havkajakker med liten cockpit plasserer du åren bak cockpitten for støtte, setter deg på bakdekket og lar deg skli ned i kajakken. For å komme ut av kajakken gjør du det samme i motsatt rekkefølge.



Ombordstigning i kajakk med stor cockpit



Ombordstigning i kajakk med liten cockpit

Sittestilling

I en kano har du best kontroll dersom du står på kne med brede ben og støtter enden mot toften. Du kan også sitte på toften som en avveksling, men da vil du ha dårligere kontroll med båten.

I en kajakk skal du sitte med ryggen fri fra sargen og med lett bøyde bein. For at du skal få til en effektiv padling og ha kontroll med kajakken, er det viktig at fotsålene har anlegg mot et solid sparkebrett eller fotstøtter. Sett åren i vannet langt framme, uten plask og sprut og mest mulig vertikalt i vannet slik at du får godt tak. Åretaket foregår ved at du trekker i åren med den fremre armen, roterer hoftene og overkroppen og spenner fra mot sparkebrettet på samme side. På slutten av taket begynner du også å skyve med den bakre armen og strekker denne ut til et nytt tak. Skyvehånden skal være omtrent i skulderhøyde. Avslutt taket når trekkhånden passerer hoften. Den vanligste



begynnerfeilen er at du kun bruker armene, da vil du fort bli sliten. Ta i bruk de store musklene du har i rygg og buk.

Støttetak

Husk at åren er ditt viktigste redskap for å unngå å velte. Du bør venne deg til å alltid holde åren i riktig grep. Under fart kan du stabilisere båten ved å legge det ene årebladet flatt på vannet. Pass på å vippe

den forreste kanten litt opp slik at årebladet ikke skjærer ned i vannet. Så lenge båten har fart forover, vil vannet gi støtte.

Dersom du mister farten, må du bevege årebladet fram og tilbake i forhold til vannet. Pass på at den førende kanten vippes litt opp.

Dersom du holder på å miste balansen, slår du åren med flatt blad mot vannet, retter opp båten med hoftevrikk, for deretter å rette opp kroppen og til slutt hodet.

Vær, vind og bølger

Fralandsvind med krappsjø

Fralandsvinden kan være skummel. Da ligger sjøen innbydende og turen går lett utover i medvind og lite bølger. Men når du kommer utenfor lesonen, kan bølgene fort bli for store og motvinden tilbake for stri til å padle imot. Noen steder med bratte kyster kan du også oppleve fallvinder som plutselig slår ned. Fallvinder og sterke vindkast kan slå kajakkåren ut av hånden på deg. Forhør deg om lokale forhold når du padler på ukjente steder.



Pålandsvind

Pålandsvinden er noe tryggere. Du vil i hvert fall ikke bli blåst til havs. Padling mot bølgene kan være tungt, men så lenge du padler mot bølgene kan det likevel gå greit. Problemene oppstår når du prøver å snu i store bølger. Bølger som kommer bakfra er også vanskeligere å mestre. De krever at du er bevegelig i hoften og har godt utviklete reflekser.

Refleksjon av bølger (stående bølger)

Bratte terrengformasjoner, moloer etc vil reflektere bølgene og skaper krappe

bølger og uryddig sjø. Ofte kan det lønne seg å gå et stykke ut fra land når en skal passere slike steder. Der vil bølgene være slakere, og ved et velt vil man ha lengre tid til å redde seg før man blir slått mot land.

Brytende bølger

Der det er grunt, vil bølgene bli krappe, og de kan bryte. Det kan være vanskelig å gjøre en trygg landing da bølgene lett tvinger en kajakk på tvers. Du må derfor padle rett inn, passe på at bølgene ikke bryter over deg bakfra, for så å være raskt ute av båten før du blir dratt ut igjen.

Tidevann og strøm

Forskjellen mellom flo og fjære er liten i Sør-Norge, men den øker til ca 3 m lengst nord. Ved trange sund kan dette skape kraftig tidevannsstrøm. På Helgelandskysten og i Lofoten kan du oppleve at strømmen er raskere enn du kan padle. Kjente strømmer som Saltstraumen og Moskenesstraumen er livsfarlige når de går for fullt. Skaff deg kunnskap om lokale forhold.

Padling i mørket

Generelt bør du ikke padle i mørke. Balansen blir mye dårligere når du ikke ser havoverflaten og bølgene. For at du skal bli sett av andre båter i skumringen eller når det er mørkt, skal du bruke hvit lanterne som kan sees fra alle retninger. Du kan f.eks. montere en stang med rundtlysende lanterne eller lykt som brukes på joller. Et alternativ til fastmontert lykt er en vanntett lykt med batteri, montert på vesten (foran og bak) eller på overarmen (helst begge armer). Lykten vil ikke bedre din sikt i mørket, men du blir kanskje sett.

Tåke

Du bør ikke padle i tåke. I tillegg til å være helt usynlig, mister du da alle lande-

merker. Noen ganger kan du likevel bli overrasket. Da er det viktig at du kan navigere ved bruk av kart, kompass og klokke. Hold deg unna annen båttrafikk. Sett kursen mot fastlandet eller en stor øy. Grupper må holde tett sammen. Bruk hørselen godt og bruk også tåkehorn selv slik at du blir hørt. Husk at lydbølgene kan brytes annerledes i tåke, slik at du kan bli lurert med hensyn til avstander.



Ferdselsregler

Sjøveisreglene gjelder også for kajaker og kanoer, dvs du har vikeplikt for all nyttrafikk og seilbåter og også for motorbåter som kommer fra styrbord (høyre). I praksis er du sjøens myke og usynlige trafikant og må innrette deg deretter. Husk at du er veldig liten og ofte usynlig for andre båter, spesielt ved lav sol etc. Hold deg langs land, studer sjøkartet og velg gjerne ruter som går der andre båter ikke kan gå, på innsiden av skjær og holmer, gjennom smale, grunne sund etc. Ofte kan du finne ruter som er godt skjermet og leder deg til naturperler andre ikke

finner. Lær deg sjøveis-

reglene. Dersom du oppfører deg forutsigbart på sjøen, dvs holder stø kurs, markerer tydelig hvor du går etc, er det også lettere for andre båter å vise hensyn overfor deg. Hold god avstand til nyttrafikken og større båter. De kommer med mye større fart enn du tror. Skal du krysse leden, gjør dette på det smaleste punktet, utfør krysningen eventuelt i etapper hvor du kan skjule deg bak fyrlykter, holmer etc. Er dere flere i følge, kryss leden mest mulig samlet. Det gjør det enklere for andre båter å manøvrere, og dere blir mer synlige. Gå alltid godt aktenom større båter, men husk at kjølvannet etter en stor båt er veldig uryddig med strømvirvler og mye luft som gir dårlig støtte for padleåren.

Gjør deg selv så synlig som mulig. Bruk vest og årer i skarpe farger, f.eks oransje



eller gul. Mal gjerne årebladene selv, eller kleb på reflekterende folie.

Du må også vise hensyn overfor badende. Helst bør du gå på utsiden av badebøyene når det er badende til stede. Dersom du beveger deg på innsiden, hold god avstand til badende, hold så lav

fart som mulig og sørg for at du har full kontroll (se opp for bølger som kan slenge deg innover), slik at du ikke utgjør noen fare for de badende. Husk at en kajakk er spiss og kan være farlig. Du har alt ansvar.

Tømming av kajakk

Noe av det første du bør lære deg, er å tømme kajakken riktig. En vannfylt kajakk er meget tung og vil ødelegges om du prøver å dra den opp på en knaus, brygge eller lignende. Dersom du har pumpe eller pøs, kan du benytte det. Den mest effektive måten å tømme en tom tur- eller skjærgårdskajakk på er ved å presse akterenden ned slik at vannet renner ned i enden av kajakken. Deretter løfter du akterenden opp samtidig som du snur båten med bunnen opp. Du må være rask og løfte så høyt at cockpiten kommer klar av vannet. Vannet vil da renne ut av cockpiten. Gjenta dette flere ganger. Er det svært mye vann i kajakken, må du først ta tak på siden av cockpiten og løfte svært langsomt slik at vannet renner ut.



Tømming av kano

En riktig konstruert kano bør være eselvrettende, dvs at den retter seg selv etter et velt. Det forutsetter imidlertid riktig pakking. Dersom du velter, må du holde deg nær kanoen. Du må aldri klatre opp på den, da kan den synke eller bli ødelagt.

Forsøk, alene eller ved hjelp av andre, å buksere kanoen inn til land og få ut

bagasjen så fort som mulig. Trekk aldri en vannfylt kano opp på en knaus, brygge eller annet. Da vil den brette eller bli deformert under tyngden av vannet.

Dersom du er langt fra land, må kanoen tømmes ved hjelp av kameratredning fra en annen kano.

Redningsteknikker

Kameratredning i kano

Den bakre padleren i redningskanoen legger inn åren og faller dypt ned på kne, så langt fram mot midten av sin egen kano som mulig. Frontpadleren holder kursen og støtter med årebladet mot vannflaten. Bakpadleren griper fatt i stevnen på den vannfylte kanoen og presser denne i 90 graders posisjon mot sin egen reling. Kanoen skal ligge med kjølen i været, og stevnen løftes langsomt opp i midten av redningskanoen. Etter som vannet renner ut, trekkes den langsomt tvers over den andre til den ligger i balanse. Kanoen

snus så forsiktig, og skyves tom ut på vannet igjen. Frontpadleren støtter hele tiden med åren.



Selvredning med oppdriftspose

Selvredning i kajakk

Enhver padler må være i stand til å redde seg selv. I hardt vær vil andre padlere ofte ha mer enn nok med å klare seg selv. Med tungt lastede kajakkere i store bølger kan det være nødvendig å holde avstand mellom kajakkene slik at man ikke knuser båtene eller skader hverandre.

En padler som ikke mestrer eskimorulle, vil vanligvis ligge i vannet før båten har tippet helt rundt. En kajakk med stor cockpit må du få på rett kjøll snarest



Kameratredning kano

mulig for å unngå at den fylles med vann. Pass på åren, legg den eventuelt oppi båten. Er temperaturen i vannet ikke for lav og avstanden til land meget kort, kan det være best å legge seg med overkroppen på bakdekket av kajakken og svømme til lands. Kajakken tømmes deretter som forklart tidligere. Skjer uhellet lenger fra land, må du komme deg opp i båten snarest mulig. I mange båter er dette ikke mulig uten oppdriftspose til å feste på åren. Hold godt i kajakken, tre åreposen inn på åren og blås den opp. Har du dekksliner på akterdekket, stikkes det andre årebladet under disse. Kom deg opp på akterdekket som vist og kryp baklengs ned i cockpit. Snu deg så med ansiktet mot åreposen. Tyngdepunktet må holdes lavt og vekten ut mot åreposen hele tiden.

Den beste redningsteknikken er eskimorulle, men den forutsetter at du har en kajakk der du kan spenne knærne oppunder dekk. Dersom du skal padle alene eller under tøffe værforhold, bør du oppsøke en kajakkklubb og lære deg rullen. For å kunne benytte rullen i en nødsituasjon, må du i tillegg trene på den ofte. Rulle er morsomt, og det øker selvilliten. Rull ofte, også i kaldt vann, men tren ikke alene.

Kameratredning i kajakk

For å utøve kameratredning nærmer du deg den havarerte kajakken fra losiden (vindsiden). Han som har veltet stabiliserer din kajakk og holder styr på årene slik at de ikke blåser vekk. Ta tak i baugen, og snu kajakken hans mens du drar den innover din kajakk. Løft opp til den er helt tømt for vann. Metoden krever at din kajakk er relativt solid og at den kajakken som skal tømmes har skott bak cockpit. Du kan også

tømme kajakken ved bruk av pumpe eller pøs.



Tømming

Legg så kajakken din inntil den kajakken som skal reddes, med din baug mot dens akterende. Ta et godt tak i hans cockpit med begge hender og len deg over hans båt.

Legg årene på tvers mellom dere. To kajaker som holdes på denne måten kan ikke velte. Den som har veltet legger seg så på tvers på sitt akterdekk. Det er viktig at han også legger seg godt inn på redningsmannens kajakk. Han som skal reddes kryper så baklengs og på magen ned i cockpit. Til slutt snur han seg mens ansiktet og vekten holdes mot redningsmannen.



Kameratredning kajakk

Redningsmannen støtter fortsatt mens kajakken tømmes for vann og spruttrekket festes. Brukes det pumpe, kan denne stikkes ned innenfor spruttrekket og holdes med knærne.



Kameratredning kajakk

Dersom kajakkene ikke tåler at man legger seg oppå bakdekkene, kan du støtte båten som forklart ovenfor. Den som skal reddes, legger seg så mellom båtene med armene over begge kajakkene, trer beina i sin cockpit og løfter seg ned i båten mens tyngdepunktet holdes lavt. Det er viktig at han holder godt tak i begge kajakkene slik at de ikke glir fra hverandre.



Tømming av vanlig kajakk

Er kajakken så full av vann at den såvidt flyter, må den først tømmes på en spesiell måte. Han som har veltet legger seg over din kajakk, tar tak i utsiden av

cockpiten på sin båt og løfter forsiktig og tålmodig mens vannet renner ut. Det er viktig å ha trent på metodene før det blir alvor. Tren også under realistiske forhold med bølger.

Nødtransport

Er den andre kajakken ødelagt eller forsvunnet, må man benytte nødtransport. Den som skal reddes, transporteres da liggende på magen på ditt akterdekk mens han holder seg fast i cockpit. (Pass på et eventuelt rør.) Barn kan transporteres sittende bak padleren.

Redning av padler i veltet båt

Dersom en padler får panikk, kan han bli sittende fast i en veltet kajakk. Det er mulig å få kajakken på rett kjøll igjen ved å padle inntil, legge åren på tvers, lene seg over den andre kajakken og dra vedkommende bakover og inntil akterdekket. Trekk så padleren og kajakken på rett kjøll igjen.

Vannets farer, Førstehjelp

«Kuldesjokk»

Dersom du velter i kaldt vann, vil kroppen reagere med økt puls, økt blodtrykk og økt pustebehov. For barn, middelaldrende og eldre mennesker kan dette være livstruende.

Drukning/ vann i lungene

En vanlig måte å drukne på er at lungene blir fylt med vann slik at man synker. Hver gang man puster inn under vann, får man en snau halv liter vann i lungene. Når du faller i vannet og plutselig får kaldt vann på huden, kan dette føre til en refleks i åndedrettet som fører til at du må puste fort og dermed dra inn vann i lungene. For en padler uten vest er derfor faren for å drukne ofte større enn faren for å fryse i hjel. Selv for padlere som er gode svømmere, er det spesielt viktig å ha på seg vesten når det er kaldt i vannet.

Krampe i stemmebåndene

Vann bak i halsen kan også føre til krampe i stemmebåndene. Dette kan igjen forårsake kvelning uten at det kommer vann i lungene. Personer i denne gruppen dør uten å rope om hjelp og uten å synke til bunns. Når livløsheten inntreffer, slutter pustebevegelsene og krampen i stemmebåndene. Vann trenger bare langsomt inn i lungene, og den forulykkede blir flytende i vannoverflaten.

Nedkjøling (hypotermi)

Kroppen er ømfintlig for endringer i kroppstemperatur. Synker kroppstemperaturen med 2-3 grader, er du som regel ikke i stand til å ta vare på deg selv. Hvis kroppstemperaturen synker ned mot 30 grader, er det alvorlig fare for livet. Selv om du ikke velter, kan du bli kraftig nedkjølt og sløv dersom du ikke har tilstrekkelig med vind- og vanntette klær. I vann går avkjølingen raskere enn i luft. Evnen til å tåle opphold i kaldt vann avhenger av mange faktorer, de vesentligste er kjønn, fettmengde, treningsnivå, psykisk styrke og påkleddning.

Redning av nedkjølte personer

Dersom personen ligger i vannet, må du få vedkommende opp på land. Prøv å hindre at personen gjør noen anstrengelser av noe slag. Det kan føre til hjertestans. Helst bør den forulykkede holdes i horisontal stilling. Fjern forsiktig vått tøy, tørk ham og ha på tørt tøy og legg ham f.eks. i en sovepose. Brå bevegelser kan også gi hjertestans. Kan du ikke få kledd av personen og gitt ham tørre klær, kan du minske varmetapet fra kroppen ved å trekke f.eks. en søppelsekk over vedkommende (hindrer fordampning). Hvis personen er i stand til å svare på tiltale, er kroppstemperaturen over +32 grader. Da kan du regne med at det ikke er noen umiddelbar fare på ferde. Problemet er å få stoppet skjelvingen fordi den øker kravet til pust og sirkulasjon. Skjelvingen kan stoppes dersom du gir personen noe varmt å drikke. Husk at du først må gi

ham litt lunket vann som kontroll på at han klarer å svelge. Du kan også prøve å varme vedkommende med din egen kroppsvarme. Kle av begge og legg dere i samme sovepose eller lignende.

Oppvarming av bevisstløs person

Dersom personen er bevisstløs og puster, selv om det bare er ett-to åndedrag i minuttet, er det om å gjøre at vedkommende får behandling så fort som mulig. Helst skal personen fraktes til sykehus. Bruk helikopter eller ambulanse med sirener. Sørg for god isolasjon med klær eller regntøy. Ikke prøv aktiv oppvarming. Kontroll under transporten er viktig da temperaturen vil gå litt ned fordi kulde er magasinert under huden. Dersom transport ikke er mulig, må du varme opp personen på stedet. Den beste måten er å holde personen i et badekar.

Vanntemperaturen skal starte med ca 26 grader og så økes langsomt til maksimum 40 grader, aldri mer. En person som er kald, kan lett få brannskader av vann som ellers ville ha vært normal badevannstemperatur. Bruk helst termometer. Du må selvsagt støtte personen slik at hodet og munnen ikke kommer under vann. Dersom du ikke har badekar, men dusj, legges personen på gulvet under dusjen med hodet utenfor vannstrålene. Husk maks 40 grader. Helst bør pasienten da legges i sideleie for å få frie luftveier. Er du langt fra folk, må du prøve oppvarming med egen kroppsvarme.

Så snart personen har kommet til bevissthet, skal vedkommende selv bestemme videre behandling.

Personer som har vært sterkt nedkjølt og blitt oppvarmet, vil sjelden få plager etter den kalde opplevelsen.

Naturvennlig friluftsliv

Allemannsretten

Friluftsløven og allemannsretten angir både rettigheter og plikter. Du kan gå i land i utmark (udyret og ubebygde



område). Videre kan du overnatte i inntil 2 døgn på samme sted når det er uten fortrenghet eller ulempe for andre. Du må holde rimelig avstand til bebodd hus eller hytte (ved telting minst 150 m), og ikke bruke privat brygge uten tillatelse. Vær varsom nær gårder eller boliger. Du må ikke trække i åker og eng eller forstyrre dyr på beite.

Mange steder er tilrettelagt som offentlig friluftslivsområde eller skjærgårdspark.

Ved badestrender, uthavner og andre mye brukte områder kan det være gjestebrygge, toalett, rasteplass, turstier, informasjonstavler og andre servicefunksjoner.

Sporløs ferdsel

Vær miljøbevisst og legg ikke igjen andre spor etter deg enn kjølstripen. I områder med stor ferdsel bør du benytte kokeapparat og medbragt brensel for matlaging og benytte oppsatte toaletter og avfallsdunker der det finnes. Ellers skal du ta med deg alt søppel og tomgods. Ved toalettbesøk bør du gå et godt stykke fra leirplassen og vannkilder (minst 50 m) og grave et 10-15 cm dypt hull (latrine). Bruk toalett papir som nedbrytes og grav hullet skikkelig igjen etter bruk. Det er ikke noe som er så utrivelig som å finne andres etterlatenskaper.

Bruk eventuelt etablerte bål plasser eller gjør opp bål på stranden. Bruk bare

kvister som har falt ned slik at du ikke skader trær etc. Ikke lag bål på svaberg. Fjellet kan sprekke og svaberget ødelegges. Legg halvbrente kvister etc tilbake i terrenget. Da er det mye triveligere for nestemann.

Ha med deg liggeunderlag. Unngå underlag av granbar, det er ikke hyggelig å finne en masse visstent granbar på en ellers fin plass.



Transport på bil

Sporløs ferdsel

Bilen må ha et skikkelig lastestativ eller takstativ. Det finnes egne stativ beregnet for transport av kajakk og kanoer, men du kan også polstre takstativet med skumgummi e.l. Legg båten slik at tyngdepunktet ligger mellom tverrstolpene på takstativet. Kajakker legger du vanligvis med bunnen ned, kano med bunnen opp. Skal du transportere flere kajakk, kan du legge dem på høykant ved siden av hverandre. Fest båtene

skikkelig med tau eller remmer. Strikk holder ikke. Vær forsiktig når du strammer remmene, da myke kajakk kan ta skade.

I tillegg bør du sikre båten med tau fra baugen og akterstevnen ned i støtfanger eller slepekrok. Husk at kajak og kano har stort vindfang og vil kunne bli løftet eller dreid sidelengs. Dersom båten stikker ut mer enn 1 meter bak bilen, må den merkes med et tøyestykke, plastpose eller lignende.

Hva du bør kunne

Dette bør du trene på og lære deg snarest:

1. Iland-og ombordstigning av kajakk eller kano, fra brygge og fra strand.
2. Riktig tømning av kajakk, fra brygge og fra strand.
3. Padleteknikk, spesielt støtte-tak.
4. Selvredning og kameratredning.

Hvordan unngå uhell

Det er dine egne ferdigheter og kunnskaper som bestemmer sikkerhetsnivået for padlingen din. Du må kjenne din egen begrensning, ha tilstrekkelig kunnskaper til å vurdere faremomenter som vær og vind, og vite hvordan du kan unngå disse

samt ha kunnskap om hva du gjør dersom uhellet likevel skulle være ute. Tenk alltid framover, og tenk konsekvens: «Hva hvis...». Tenk ikke «Dette hender ikke meg», men «Hva gjør jeg dersom...»

Padlevettreglene

1. Velg båt som passer til dine ferdigheter og til turen.
2. Sjekk at utstyret er i orden. Husk sikkerhetsutstyret.
3. Kle deg etter vanntemperaturen. Ta med reservetøy.
4. Ha alltid med godkjent padlevest. Gjør det til en vane å padle med vesten på.
5. Overvurder ikke dine egne ferdigheter. Øv deg på redningsteknikker.
6. Dersom du velter, forlat ikke båt eller åre.
7. Ha respekt for vær og vind.
8. Hold god avstand til andre båter. Sørg for å bli sett.
9. Lær deg livredning.
10. Vær miljøbevisst. Vis hensyn overfor naturen. Husk sporløs ferdsl.

For informasjon om klubber og aktiviteter se Norges Padleforbunds hjemmesider: www.padling.no

Heftet kan bestilles fra

Norges Padleforbund, Besøksadresse: Sognsveien 75 L, 0855 OSLO
Postadresse: Serviceboks 1, 0840 OSLO