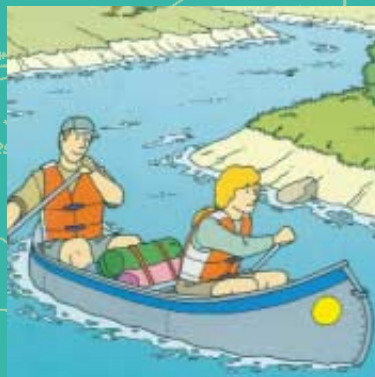


SØSPORTENS SIKKERHEDSRÅD



Værd at vide om
sikkerhed i kano og kajak

NYTTIG VIDEN OG GODE RÅD

WWW.SOESPORT.DK

Kano og kajaker

Danmarks vandsystem er som skabt for kano og kajak, men desværre medfører denne form for roning også en del ulykker, nogle endda med dødelig udgang. Det skyldes først og fremmest, at kanoer og kajaker typisk er lettere og mere åbne end andre fartøjer og derfor mere påvirkelige af vind og vejr. Mange tror også, de bare kan leje en kano eller kajak og stå ud på vandet uden forudgående træning. Men pas på; med mindre du er meget erfaren, er det livsfarligt at bevæge sig ud, når der er udsigt til dårligt vejr.

Det rigtige udstyr, en god turplanlægning og den rigtige roteknik gør imidlertid sejladserne sikker. Det er det, denne brochure handler om.

Kano- og kajakmodeller

Vælg en bådtype, der passer til dig. Ved første øjekast virker kanoen mere stabil end kajakken, men det kræver stor erfaring at håndtere en kano i søgang og kraftig vind. Der findes en lang række forskellige kano- og kajaktyper på markedet - f.eks. turkanoer, fosskanoer, kapkanoer (til fladt vand/maraton), havkajaker, turkajaker, fosskajaker, polokajaker og kapkajaker (fladt vand/maraton). Disse typer er tilpasset hver deres specielle forhold, og inden du køber båd, skal du beslutte, hvilken form for aktivitet, du vil bruge den til. Inden for hver type findes mange forskellige modeller. En almindelig turkano kan f.eks. rumme en del grej og er let at stuve, men

den er konstrueret til stille vand (sø og å) og er ikke egnet til uroligt vand (hav, store søer), hvor bølgerne kan slå ind over siden.

For at finde den rigtige bådtype, bør du teste flere modeller. Lån eller lej forskellige modeller, indtil du finder en, som du sidder afslappet i under forskellige vejrforhold. Det er vigtigt, at du prøver kanoen/kajakken med oppakning, så du ved, hvordan den reagerer med belastning.



Paddel og pagaj

Det vigtigste er, at du bruger en paddel/pagaj, der har den rigtige længde til dig. Længden på en paddel bestemmes af, om du ror tur- eller kapkano og af din egen højde. I en turkano bør forpaddlerens paddel ikke nå højere end afstanden fra jorden til roerens bryst, mens bagpaddlerens paddel ikke bør nå længere end til hagen. Pagajens længde bestemmes af længden på dine arme og krop. Pagajen bør svare til 4 håndsbreder + 2 pagajblade + afstanden mellem dine albuer, når du løfter armene, så overarmene danner en ret linje fra albuen over skuldrene til albuen – gennem halsen. (Se ill.).

Inden du køber båd, skal du beslutte hvilken form for aktivitet, du vil bruge den til.



Tænk altid på at have tyngdepunktet lige over kajakkens midterlinje.

Grundlæggende kundskaber

Inden du prøver forskellige kanoer og kajaker, bør du vide, hvordan du skal sidde i båden og beherske nogle grundlæggende rotag.

Ned- og opstigning

Det første, du skal lære, er at komme ned i båden. Det er sværest i en kajak. Tænk altid på at have tyngdepunktet lige over kajakkens midterlinje. Bed en hjælper om at holde i båden, hvis du føler dig usikker.



Ned- og opstigning sker nemmest ved en lav bådebro. Husk at have pagaj og andet udstyr liggende inden for rækkevidde. Kajakken sættes i vandet helt op ad broen. Hold med "brohånden" fast i broen og med "vandhånden" fast i cockpitspidsen. Mens du holder fast, sættes "vandbenet" ned i kajakken lige foran sædet, hvorefter vægten lægges på dette ben. Det skal gøres, så vægten går lodret ned mod bunden af kajakken, så du undgår at gå i spagat. Ellers falder du i vandet, fordi kajakken vil blive presset væk fra broen. Når du står godt, sætter du dig på sædet. Denne metode bruges til kajaker med stort cockpithul.

Du kan også stige af og på ved stranden eller i vandet. Undgå blot at trække kajakken eller kanoen helt op på strandens sand eller sten. De fleste både kan ikke holde til det; de slides tynde i bunden med risiko for, at der går hul. Ved stranden lægger du kajakken parallelt med kysten - med roret lidt udad - på et sted, hvor du står i vand til knæene. Her kan du sætte dig i kajakken, mens du har fat i cockpitspidsen og i pagajen, uden at roret beskadiges eller knækker. Skræv over kajakken lige over cockpittet på det sted, hvor du kommer til at sætte enden lige ned på sædet, når du "dumper" ned i cockpittet. Til en del kajaktyper kan man få vipperor, som kan vippes ud af vandet, når du stiger af og på i lavt vand.

At holde balancen

I kap/turkajakker skal du sidde med let bøjede ben. Du skal sidde godt, med rank ryg, og du må ikke læne dig op ad cockpitkanten. I havkajakker kan man sidde med strakte ben i nogle modeller.

Kajakken/kanoen er ikke så ustabil, som den ser ud, takket være pagajen/padlen, som giver støtte og gør det muligt at klare strømme og bølger. Dog kan kajakken klare større bølger end kanoen, fordi den er mere lukket, og det er nemt at bruge et overtræk.

Hvis du bliver usikker under roning, kan balancen genoprettes ved at støtte pagajbladet vandret på vandoverfladen. Pas på, at bladet ikke går under vandet. Under vandoverfladen er virkningen nemlig den stik modsatte! Du kan også holde balancen i kajakken ved hjælp af hoften. Jo mere, du slapper af, des bedre balance har du. Jo mere, du spænder i kroppen, jo højere lægger du balancepunktet, og jo sværere har du ved at holde balancen.

Under roning må du under ingen omstændigheder slippe pagajen og f.eks. bruge den ene hånd til at tage fat i kajakkens dæk eller bund; det er ganske enkelt en fribillet til en svømmetur!

Hvis du bliver usikker under roning, kan balancen genoprettes ved at støtte pagajbladet vandret på vandoverfladen.



Hoften er en god hjælp til at holde balancen.

Roteknik

Det er vigtigt, at du allerede fra starten får en effektiv roteknik. Her er nogle gode råd: Lad mave- og rygmuskler udføre arbejdet gennem en rotation af overkroppen. Overfør kraften til kajakken via knæ og ben i en fremadgående bevægelse. Ro med strakte håndled og hold relativt løst på pagajen, så du undgår overbelastningsskader.

Roning med almindelig pagaj

Begynd trækket med en næsten strakt arm og før pagajbladet bagud – så langt som muligt. Pagajbladet holdes hele tiden tæt inde ved kajaksiden. Albuen skal føres tilbage og passere tæt op ad kroppen. Kroppen drejes med i

rotaget. Nu føres pagajbladet opefter – så højt, at hånden, der holder om skaftet, kommer op lige under øjenhøjde. Når hånden bokser fremover, må du under ingen omstændigheder bøje i håndleddet, der skal være strakt under hele roning.

Roning med wingpagaj

I dette tag føres pagajen i en svag bue ud fra kajakken, men stadig tæt på den. Drej overkroppen i en vinkel på ca. 45 grader uden at læne dig fremover. Sæt pagajbladet i vandet langt fremme med strakt arm. Begynd trækket, samtidig med at du bøjer armen let, medens du udfører kropsrotationen. Bladet skal have en konstant højde med overkanten i vandoverfladen gennem hele taget. Når hånden er ud for hoften, tages pagajen op af vandet ved at løfte underarmen (parallelt med vandoverfladen) til skulderhøjde. Den anden (øverste) arm må aldrig have hånden over øjenhøjde og skal samtidig bokses frem, til armen er helt strakt. I bevægelsen fremad skal hånden være løs (ikke krampagtig), når den holder om pagajen, og håndleddet skal være strakt. Inden næste tag knækkes/bøjes armen let. Kroppen er nu drejet ca. 45 grader den modsatte vej, og du er klar til at begynde et tag i denne side. Vær opmærksom på, at armene holdes relativt strakt gennem hele taget. Pagajbladet skal være vinkelret på vandoverfladen, så længe du ønsker fremdrift. Hvis du ønsker støtte i taget, f.eks. i uroligt vejr, skal du føre pagajen længere væk fra kajakken. Så får du et tag, der giver både fremdrift og støtte.

Drejning

For at dreje kanoen/kajakken, skal du bruge et sweep-tag. Sæt pagajen i vandet langt fremme. Begynd først taget, når bladet er helt i vandet. Før så padlen/pagajen i en cirkulær bevægelse. Armen, der trækker, skal være strakt under hele taget. Den anden arm holdes tæt på kroppen. Udnyt kropsrotationen og pres med ben og knæ i samme side, som der trækkes. I kano kan forreste og bageste roer udføre taget modsat; det bevirker, at kanoen drejer "på en femøre".

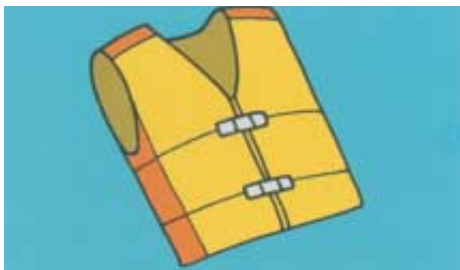


Stilen afhænger af, hvilken kajak du ror i, men den grundlæggende teknik er ens.

Der er visse lighedspunkter mellem kano- og kajakteknikkerne; den store forskel ligger i retningssabiliteten. Kanoer, der padles af en og to roere, har tendens til at svinge meget. Dette kan undgås ved at benytte det såkaldte J-tag. I større bølger og vind kan man bruge stormroning, hvor den øverste hånd aldrig kommer over brysthøjde – pagajen sættes i vandet længere fra kajakken, og man tager kun små, korte tag, alt efter vindens og bølgernes styrke og størrelse. På den måde bliver man ikke så nemt væltet.

Sikkerhed og redningsmetoder

Det er ingen ulykke at kæntré i en kajak – men det kan blive det, hvis du ikke har lært, hvad du skal gøre.



Hvis svømmevesten ikke er lukket under brug, er den værdiløs.

Først og fremmest er det vigtigt, at du altid – altid! – er iført en godkendt, CE-mærket svømmevest, der passer til din vægt. Vesten skal være korrekt lukket; ellers er den værdiløs. Ifølge dansk lov skal der medbringes en vest i den rette vægtklasse pr. ombordværende. Ro aldrig længere ud, end at du er sikker på, at du kan redde dig selv (og kajakken) i land. Færdes du i trafikerede områder, skal du huske, at søvejsreglerne også gælder for kano- og kajaksejlere. Brug søkort, hvis du ror på havet. Og lær at læse kortet, så du kender f.eks. fyrbetegnelser, skydeområder, sejlafmærkninger og områder med sejladsforbud (f.eks. arbejdsområder). Kontakt de lokale havne og få oplysninger om særlige forhold.

Vinden

har stor betydning for sikkerheden. Lyt til vejrudsigten, før du står ud - og det gælder vel at mærke ikke kun landvejrudsigten; vinden på havet er meget anderledes og typisk stærkere end vinden i land, så check også farvandsudsigterne. Fralandsvind kan snyde, fordi der ikke er bølger ved land, men det kan være risikabelt at ro for langt ud. Jo længere fra land, desto større bølger. Vinden skifter særligt tit, hvor kysten er skovklædt, eller hvis man passerer høje bygninger med luft imellem. Her kan du let komme ud for meget kraftige kastevinde, der kan give store problemer, hvis du ikke er vågen over for dem. Samme forhold gælder ved f.eks. molehoveder samt ind- og udsejlinger af havne. Hvis de er høje og stejle, kan der være helt stille på læsiden og meget kraftig vind på den anden side. Du kan ofte se på vandet, om der kommer et stærkt vindstød. Jo mørkere pletterne på vandet er – jo stærkere er kastevinden. Ved pålandsvind og bølger skal du holde dig lidt længere ude end der, hvor bølgerne brydes – også kaldet bølgebrydningsafstanden. Hvis bølgerne brydes så langt ude, at du kan forudse problemer med at redde dig i land, skal du blive hjemme.

Strømmen

er også væsentlig for sikkerheden. Undersøg strømforholdene på turen, inden du ror ud. I stille vejr kan der stadig være stærk strøm, som kan løbe i hver sin retning med forskellig fart. Strømmen er ofte svær eller umulig at få øje på, men den er overalt. I snævre sunde og bæltter kan strømmen løbe med en fart af 8-10 km i timen, og flere steder er der ingen strøm ved strandkanten, men bare 10-20 meter fra land kan der være en kraftig strøm. Strømmen kan bedømmes ved f.eks. at se på bøjernes hældninger og strømhvulver ved brosjøler eller stager, der er stukket ned i bunden, f.eks. bundgarnspæle. Strømmen kommer fra den side, der ligger modsat siden med hvirvlerne.



Den viste teknik gælder for kajakker med stort cockpit. For andre kajaktyper er der andre måder at entre på.

Kæntring

Dansk Kano og Kajak Forbunds klubber har kurser for nye roere, som her får gennemgået roteknik, sikkerhed og naturhensyn under sejlads. Nye roere skal bl.a. bestå nogle prøver,

før de får lov til at ro ud på egen hånd. Prøven består i, at man skal kæntré i kajakken på dybt vand, så den vender bunden i vejret. Når roeren er kommet op til overfladen, skal han eller hun svømme hen til kajakken, tage fat i den og først derefter svømme hen og hente pagajen. Rækkefølgen er vigtig, fordi kajakken hurtigt kan komme i drift; pagajen forsvinder ikke lige så hurtigt. Husk også, at du aldrig må presse en kæntrét kajak mod bunden, men kun holde fast i den. Undgå at lægge dig over den kæntréde kajak, fordi du derved presse luften ud af båden, som hurtigt vil blive bordfyldt, fordi der bliver fri adgang for vandet.

Når kajak og pagaj er "indfanget", vendes kajakken, medens du træder vande. Det kræver en del øvelse. Når kajakken er på ret køl, kravler du om bord igen ved at holde fast i cockpitkanten og trække dig op over kajakken, hvorefter du vender dig rundt til siddende stilling i cockpithullet. Sådan gør du: Lig på maven over cockpitkanten, drej hånden til overhåndsgreb og brug benene til crawltag, samtidig med at du drejer kroppen rundt. Når der er balance, drejes benene fremefter, til undersiden af det nærmeste knæ rammer siden af kajakken. Samtidig drejes kroppen med, og når knæet har ramt siden af kajakken, sættes hænderne på hver sin side af cockpitkanten. Så løfter du dig en anelse op og retter bagdelen til, så du sidder bedre på sædet. Først derefter svinges det andet knæ roligt over siden af kajakken. Kroppen drejes med, og når benet er kommet ind, og du har fundet balancen, gentages det lette løft af kroppen, så du kommer til at sidde bedre. Øvelsen kan udføres fra begge sider af kajakken. Vælg den side, der er mest naturlig for dig. For højrehåandede er det oftest den venstre side af kajakken – og omvendt.

Først når denne øvelse kan gennemføres sikkert, og du har foretaget en 600 meter svømmeprøve ud over dybt vand (i følgeskab med en hjælper i et fartøj, der kan hjælpe dig, hvis du ønsker at stoppe i utide), kan du blive frigivet til egen roning på havet.

Vigtig pakning

Selv om vejret er godt, når du tager ud, så tag alligevel varmere tøj med i en vandtæt pose. Uanset årstiden kan temperaturen pludselig falde mærkbart. Hvis du tager på langtur, så husk en vandtæt pose med en vind- og vandtæt jakke, varmt reservetøj, mad og drikke. En førstehjælpskasse, noget tov, en kniv og en rulle kraftig gaffatape er også godt at have med. Hvis du pludselig falder i koldt vand, er der stor risiko for afkøling og hyperventilation. Det kolde vand mod ansigtet kan medføre, at du bliver omtåget og kommer til at foretage uoverlagte handlinger. Derfor er det livsvigtigt, at du altid har svømmevest på, og at den er lukket uanset vejr, vind og vanddybde.

Husk også

At der ikke er forskel på at være spritbilist og spritroer. Bland aldrig spiritus og søsport, men vent med evt. at drikke, til du er hjemme igen og ikke skal ro igen den dag eller aften. Og pas godt på naturen. Saml dit affald sammen, hvis du har opholdt dig på land, og tag det med hjem, hvis der ikke er affaldsstativer. Naturen skal efterlades, som du selv ønsker at modtage den næste gang. Transporterer du en kano eller kajak på en tagbaggebærer, så bind båden godt fast til tagbøjlen og bind spidserne fast til for- og bagenden af bilen. Hvis du foretager en hård opbremsning, skal du nemlig være sikker på, at båden ikke fortsætter fremad som et projektil ind i bagruden på bilen, der kører foran dig.

Kano- og kajakroerens 10 bud

1. Benyt kun godkendte kanoer og kajaker af anerkendte fabrikater.
2. Bær altid en godkendt redningsvest.
3. Undersøg vejrforholdene.
4. Ro ikke ud, hvis du føler dig utilpas.
5. Ro ikke ud i forhold, du ikke magter.
6. Husk dit cockpitovertræk.
7. Ro ikke længere ud, end at du altid kan svømme ind med båden.
8. Medbring altid øsekar/pumpe.
9. Klæd dig på efter vejret og medbring ekstra tøj i en vandtæt pose på længere ture.
10. Lær søens færdselsregler.



Søsportens Sikkerhedsråd har til formål at arbejde for sikkerhed til søs for alle, der benytter danske farvande til rekreative formål.

SØSPORTENS
SIKKERHEDSRÅD