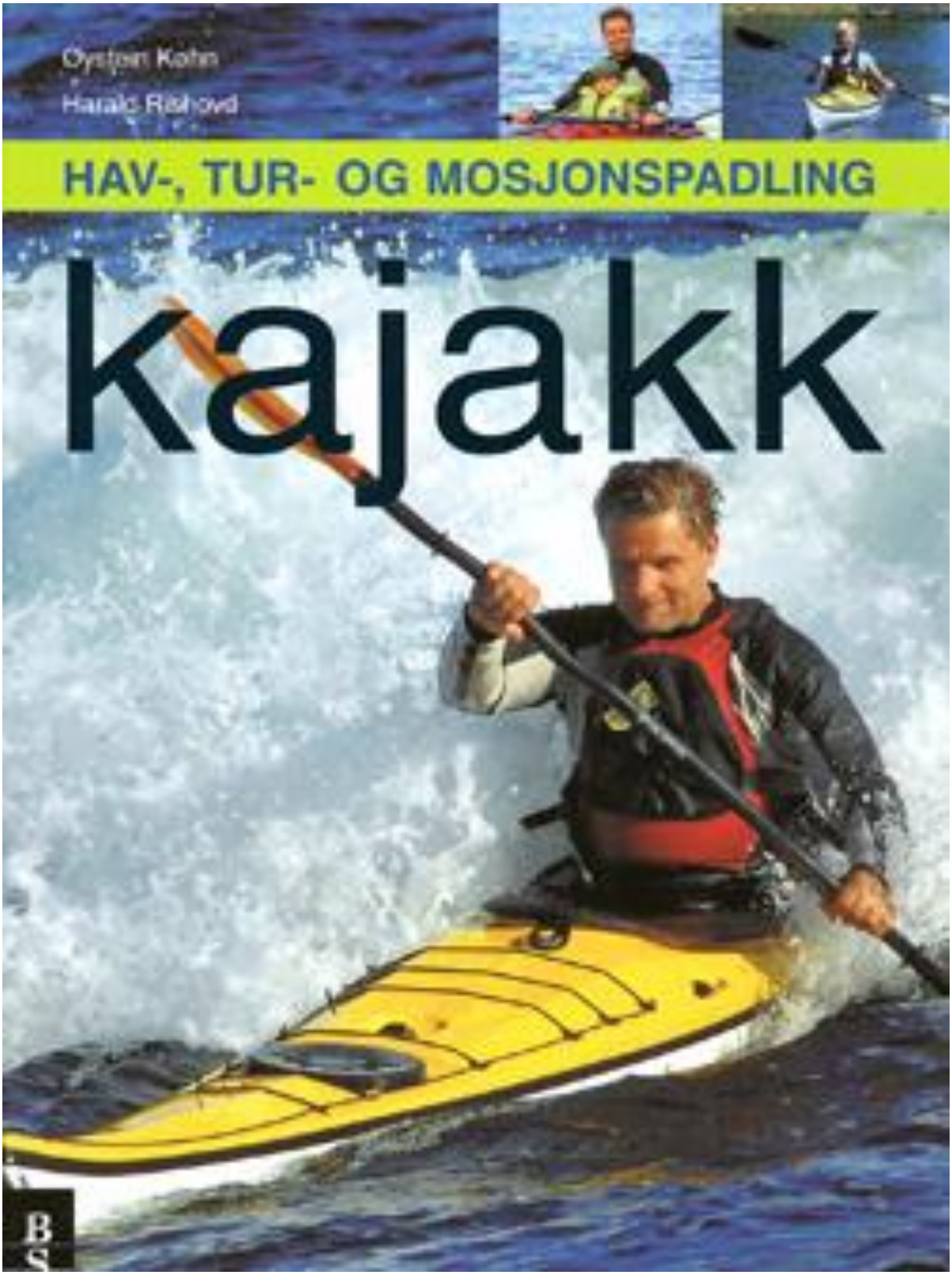
Boka «KAJAKK» av Øystein Køhn/Harald Rishovd:



Innhold

Boka «KAJAKK» av Øystein Køhn/Harald Rishovd: 1
..... 1
Kapittel 1) Padleglede i historisk sammenheng 3
Kajakker i historisk sammenheng – Inuittenes farkost 6
Kajakken kommer til Europa 8
Kajakkens inntog i Norge 10
Kapittel 2) Kajakktyper; egenskaper og bruksområder 12
De forskjellige kajakktypene: 15
Hvor skal kajakken brukes 22
Materialer 24
Kapittel 3) Utstyret 31
Kajakkårer 31
Padlevester 33
Padlebekledning 35
Pakksekker og annet pakkutstyr 40
Vedlikehold av kajakk 43
Kapittel 4) Sikkerhet i kajakk 45
Bruk av vest 46
Riktig tilpasset Sikkerhetsutstyr 49
Kapittel 5) Kajakk for nybegynnere 55
Kapittel 6) Padleteknikk 61
Kapittel 7) Tur og turutstyr 80
Friluftsloven 80
Bål i skog og mark 82
Slå leir 82
Pakke vanntett 85
Telt og Gapahuk 86
Kokeutstyr 86
Sovepose og underlag 87
Mat på padletur 88
Pakking 89
Kapittel 8) Planlegging, navigering og turgjennomføring 91
Planleggingen 91
Kart, kompass og GPS 94
Flo og fjære 96

Odder, nes og øyer 97
Vind 98
Båttrafikk 98
Radio og annen kommunikasjon 99
Kapittel 9) Barn i kajakk 102
Kapittel 11) Ta bedre padlebilder 111

Alt innhold i dette heftet er kopiert fra http://kajakk-guiden.no/den-store-kajakkboka/

De sier følgende: Kajakk Guiden har kjøpt rettighetene til å publisere boken «KAJAKK» av Øystein Køhn og Harald Rishovd. Boken har fått strålende kritikker og tar for seg alt du trenger å vite om kajakker og padling. Vi legger boka ut her på våre sider, kapittel for kapittel slik at alle kan få tilgang til denne nyttige informasjonen gratis.

All copyright m.v. for øvrig tilhører forfatterne.

Kapittel 1) Padleglede i historisk sammenheng

idyllisk på kajakktur

De siste årene har kajakkpadling hatt en nærmest eksplosjonsartet uvikling.

Stadig flere mosjonister, friluftsentusiaster og aktive idrettsutøvere oppdager kajakkpadling som en morsom, effektiv og frisk aktivitet. Det selges mange nye kajakker hver sommer og antallet padlere øker raskt fra år til år.

Utvalget og tilbudet er større enn noen gang, og mange av dagens kajakker er svært gode. Nå er det imidlertid ikke alltid kvaliteten på farkosten som er det viktigste for mange tur- og mosjonspadlere. Det er snarere gleden over å være ute, opplevelsen og å være i og nær naturen – alene eller sammen med gode venner.

På den annen side vil en god kajakk, en veltrent kropp og bruk av riktig padleteknikk øke opplevelsen og gi deg større utbytte av turene.

Kajakken er nemlig en farkost som passer alle, enten du er sær individualist eller av mer sosial karakter som trives best i selskap med andre padlere.

Med en riktig tilpasset kajakk har du alle muligheter til å oppleve en helt ny verden, enten du ferdes på en av våre mange innsjøer eller vassdrag, i dype fjordarmer, i skjærgården eller langt til havs. Den som først har fått øynene opp for hva man kan oppleve fra sjøsiden, forblir en hengiven padler resten av livet. Opplevelser og utfordringer står i kø, bare du vet å benytte deg av dem.

Nær naturen i kajakk

I en kajakk sitter du lavt og beveger deg tilnærmet lydløst. Du kan komme nær inn på naturens innbyggere uten selv å bli oppdaget. Samtidig kan du utforske områder som ikke er tilgjengelige for andre båter. Du kan planlegge turen, slå leir i fantastiske omgivelser og oppleve det mange bare drømmer om og kanskje ser på film eller fjernsyn.

Som kajakkpadler kan du selv bestemme rutevalg og distanse. Og hva er vel bedre enn å oppleve soloppgangen fra kajakken, mens dovne dønninger vasker mot skjærene og naturen våkner til liv. Du finner deg en skjermet vik og tar morgenbadet – før du atter kryper om bord og legger ut på dagens første økt.

Den moderne kajakken gir deg alle muligheter, nesten uansett værforhold. Entusiaster padler hele året – og har stor glede av sitt friluftsliv. Kajakkpadling kan nemlig lett kombineres med andre uteaktiviteter som bading, jakt og fiske, fotturer, naturfotografering, marinbiologi, interesse for fortidsminner, geologi og mye, mye annet.

Mange mener at vinteren byr på de flotteste padleturene. Den som først har opplevd en stille vintertur med lav sol over snøkledde holmer, er solgt!

Effektivt befordringsmiddel

Kajakken er et meget effektivt befordringsmiddel. Sittende nær vannflaten, med lavt tyngdepunkt, kan du frakte deg selv og eventuell bagasje over lange avstander med relativt lavt energiforbruk. På langtur kan du greit tilbakelegge mellom 20 og 60 kilometer pr. dag i ukevis. Padling er samtidig flott trim og trening, og det er små sjanser for belastningsskader. Gjennom jevnlig padling kan du slanke bort overflødige kilo og komme i form på en morsom måte. Om sommeren kan du bade og lære deg avanserte teknikker, redning og eskimorulle i varmt vann.

Det er fort å slenge kajakken på biltaket, og i de fleste tilfeller er det kort vei til nærmeste vannflate. Du behøver jo ikke legge ut på langtur og ekspedisjon hver gang det kribler litt i kroppen.

Godt treningsredskap

Aukland brødrene på treningstur i kajakk

Ønsker du å bedre din fysiske form, gir kajakkpadling svært god trening for mye av kroppens muskulatur. Enten du er langrennsløper eller en mosjonist som vil trimme muskulatur som brukes lite i det daglige, er padling et meget godt alternativ.

Tidligere superpadler og olympiske mester Knut Holman har for eksempel skremt en og annen eliteløper i langrenn med rå staking i Wasaloppet, og mange landslagsskiløpere bruker kajakken som et viktig treningsredskap om våren og sommeren.

Den aller største fordelen med padling er allikevel muligheten og gleden over å kunne bruke kroppen og oppdage at den virkelig fungerer. I en tid der mange foretrekker sykling og roing på maskiner innendørs, vil en kajakktur tidlig på morgenen en stille sommerdag gi deg flotte naturopplevelser – mens du samtidig trener effektivt uten fare for belastningsskader.

I vår samfunnsstruktur, hvor stadig flere jobber blir stillesittende foran PC-skjermen, er det viktig å finne en form for trening og mosjon som er både sunn og morsom. Da er padling et godt alternativ.

Kajakker i historisk sammenheng – Inuittenes farkost

Det er en vesentlig grunn til at de tidlige tiders eskimoer (inuitter) laget kajakker i stedet for stokkekanoer (dugouts), som ble benyttet av urbefolkningen over store deler av verden og var spesielt utbredt i de sørligere deler dagens Canada og USA. I de polare områdene fantes det ingen trær eller andre materialer som egnet seg til kanobygging. Dessuten var det nødvendig med en lett manøvrerbar og overbygget båt som tålte værforholdene i arktiske havområder.

På stokkekanoen hugget man ut og fjernet alle flisene i en diger stokk, mens kajakken ble bygget opp rundt et skjelett av tynne spant. Det var ikke bare fasongen som var forskjellig fra kanoen, men også byggeprinsippene.

Hvor gammel kajakken, eller baidarka'en som mange kaller den, er, vet man ikke, for nordområdene ble sent utforsket og lite er nedskrevet. Dette skyldes ikke bare manglende skrivekunnskap, men like mye mangel på skriftspråk og materialer til å gjøre nedtegnelsene på og med.

Baidarka

Ordet stammer fra russisk, men ble også brukt i Alaska, fortrinnvis på Aleutene og vestkysten, hvor man tidlig hadde handelssamkvem med russiske innfødte.

Baidarka betyr opprinnelig bærbar båt av skinn strukket over et rammeverk av tre.

Navnet «kayak» oppstod sannsynligvis i Alaska, og betyr det samme som det russiske ordet «baidarka».

Aleutene

Man mener imidlertid å vite at denne smekre båttypen har sin opprinnelse på Aleutene, men den kan jo også ha blitt brakt dit av folk fra f.eks Russland. Den første, kjente bosetning på Aleutene kan dateres mer enn 8000 år tilbake, og kanskje har kajakken vært i bruk hele denne perioden.

Da Vitus Bering kom til Aleutene i 1741, hadde denne rare øygruppen sannsynligvis en befolkning på nær 25 000 mennesker, til tross for at landet gav dem lite å leve av. På den annen side var havet rikt, og her høstet de innfødte alt de trengte. En rik bestand av sel, hval, hvalross, fisk, sjøoter og andre dyr gav dem gode levevilkår, på samme vis som caribou'en gav innlandsinuittene i Nord-Canada alt det de trengte for å overleve.

"Den som spiser rått kjøtt"

Eskimo er egentlig forfransket Chippewyanindiansk og betyr «den som spiser rått kjøtt». Dette er litt nedverdigende for nordområdenes innfødte, som helst kaller seg Inuitter. Inuit betyr ganske enkelt menneske på deres eget språk Inuktitut. Det hadde opprinnelig ikke skrifttegn, før misjonærene i ca 1885 videreutviklet Cree indianernes syllabic skriftspråk med ca 60 tegn, som var lette å tegne eller risse. Språket har fortsatt ikke egne tegn for tall, som må skrives med bokstavtegn eller vestlige talltegn. Inuktitut skrives i dag også med vanlige bokstaver.

Kajakken stod helt sentralt i disse menneskenes liv, og Bering gjorde mange interessante nedtegnelser og skisser fra møter med padlende eskimoer.

Fra kajakken foregikk jakten på havets ressurser, som ga mat, bekledning og råvarer til verktøy og redskap.

Jakt på Sjøoter

En ganske åpenbar årsak til at russerne kom til Aleutene, var jakten på sjøoter. De russiske «promyshlenniks» (pelsjegere) jaktet nemlig sjøoter som hadde et skinn som var meget etterspurt og godt betalt i Kina. Russerne handlet med kineserne, og på den måten har vi fått en merkelig utbredelse og blanding av elementer fra flere kulturer.

Russerne fòr hardt fram mot de innfødte på Aleutene, som ble beordret til å bygge nye baidarkas til jakten. Alle de store umiak'ene eller baidaras ble beslaglagt for å samle opp og bringe fangsten hjem.

Etter en tid var sjøoteren utryddet i store deler av Aleutene. For befolkningen spilte dette liten rolle, for oteren hadde ingen stor plass i deres næringskjede. Om det ble lite mat på ett sted, pakket de

ganske enkelt sine få eiendeler i kajakkene og flyttet til ny boplass. Den opprinnelige aleutkajakken var smal og kort og som regel bare utstyrt med et sitterom. Russerne hadde imidlertid behov for en større båt, og utvidet derfor modellen i både bredde og lengde.

Russerne brakte også et annet element inn i eskimoenes hverdag: Den russisk ortodokse religion. Det ble nødvendig å padle «patere» og misjonærer rundt til «hedningene». Disse opphøyde karene kunne selvsagt ikke padle selv, og det ble nødvendig å bygge kajakker med to og tre sitterom.

Umiak og Baidarka

De innfødte språkene er svært konkrete, og det finnes derfor mange ord og navn som henviser til forskjellige båttyper, som stod svært sentralt i de primitive kulturers dagligliv. Eksempelvis vil du kunne støte på ordet «Umiak» (russisk: Baidara) som betyr stor åpen båt, trukket med hvalrosskinn. Den ble brukt til befordring av personer, stort jaktbytte, varer og husgeråd som ikke gikk i den tradisjonelle, lave og trange kajakken. Ordet «Baidara» stammer fra elvene i Ukraina, hvor det også ble brukt til å beskrive en stor, åpen, skinnkledd båt.

Baidarka henviser, i likhet med kayak (kajakk) til en liten, dekket båttype med sitteromshull for én, to eller tre personer.

Krigsfartøy

Selv om kajakken vanligvis ble brukt til jakt og fangst, må vi ikke unnlate å nevne at den også var et mye benyttet krigsfartøy. Det fortelles at ved århundreskiftet (?) dro årlig flåter på mellom seks og syv hundre baidarkas over Alaskagulfen i tett formasjon for å bekjempe de fryktede Tlingit-stammene.

Tapene av både menneskeliv og båter var store, og ofte måtte aleutfolket overvintre i fiendeland for bygge eller reparere sine farkoster. På den måten ble også deler av Alaska kolonisert av russere, og vi finner fortsatt russisk kultur langs Alaskakysten og langt inn i landet langs de store elvene Yukon, Kuskokwim og Nushagak.

Kajakken var i utgangspunktet en enkel konstruksjon. Et spinkelt spanteverk av tre fra drivtømmer eller hvalbein ble bundet eller naglet sammen før det ble trukket med sel- eller hvalrosskinn. Sømmer og skjøter ble tettet med hvalfett.

Vi skjønner at dette er båter for kalde forhold, noe russiske eventyrere bittert fikk erfare da de for mer enn 150 år siden tok med seg «baidarkas» på en vinterekspedisjon til Mexicogulfen og Mikronesia. Hvalfettet som forseglet sømmene smeltet og skinnet ble fort ødelagt av mugg og råte i den stekende varmen.

Kajakken kommer til Europa

Når den første kajakk dukket opp i Europa og Skandinavia er det ingen som vet, for sannsynligvis brakte oppdagelsesreisende denne oppsiktsvekkende farkosten med tilbake fra sine ekspedisjoner i nordområdene. Men en ting er sikkert: Mannen som gjorde båttypen kjent og populær var den

engelske advokat John McGregor. Han hadde oppholdt seg på Grønland og fattet stor interesse for kajakker.

Men han må helt tydelig også ha hatt kontakt med andre padlere, for da han kom tilbake til England, bygde han en blanding av kano og kajakk som fikk navnet Rob Roy, etter Walther Scotts romanhelt. Den ble padlet med dobbeltåre og liknet mer på en kajakk enn kano, selv om den i etterkant har blitt definert som kano.

Men Rob Roy vakte interesse, og i de følgende årene ble det bygget mange kopier etter at McGregor hadde krysset store deler av Europa, helt ned til Konstantinopel (Istanbul) på kanalsystemet.

Til Norge i 1865

I 1865 gjorde den samme McGregor en tur fra Trondheim til Sundsvall i Sverige, og med det våger vi påstanden om at det var da den moderne padlesporten kom til Norge – selv om det fortsatt skulle gå 50 år før den fikk noen allmenn utbredelse. Han beskriver selv i sin bok «A Thousand Miles in the Rob Roy Canoe» turen mer som et mareritt over stein og kratt enn en ren padletur.

Fire år etter padlet advokaten på Gøta Kanal fra Stockholm til Göteborg. Denne turen vakte behørig oppsikt og ga padlingen en utrolig popularitet der den ble vist.

Resultatet var at det ble bygget mange kopier av Rob Roy, og dermed var grunnlaget for rekreasjonspadling lagt i Europa.

The Canoe Club

McGregor var ikke bare en dyktig og entusiastisk padler. Han var også en god skribent og foredragsholder. Hans bøker solgte godt og foredragene samlet mange mennesker som fattet interesse for padling. I 1866 ble The Canoe Club dannet i England. Siden medlem nr 57 var daværende Prince of Wales, ble klubbens navn, på oppfordring fra dronning Victoria, i 1873 endret til The Royal Canoe Club. Allerede året etter, i 1867, verdens første offisielle padlekonkurranse innstiftet og gjennomført med 15 deltakere i Rob Roy kloninger: The Paddling Challenge Cup. Helt fram mot århundreskiftet ble den avviklet i slike farkoster.

Padlesporten bredte seg sakte ut over det britiske øyriket, og i 1876 fikk vi Clyde Canoe Club. I 1887 ble The British Canoe Association dannet, fortrinnsvis for å organisere tur- og rekreasjonspadlere. Mot slutten av 1800-tallet ble de første K-4 (firerkajakker) bygget, og de fikk navnet Rob Roy Fours.

Kjekt å vite

Det engelske ordet «Canoe», det svenske «Kanot» og det tyske «Kanu» dekker både kajakk og kano. Således kan vi oversette «canoeing» med padling. I Norge bruker vi mer spesifiserte ord som kajakk og kano med klare henvisninger til båttype, mens ordet padling dekker både kajakk- og kanopadling.

Internationale Representation für Kanusport

Etter århundreskiftet fikk padlesporten fotfeste på europeisk fastland, og i 1924 gikk Østerrike, Tyskland, Danmark og Sverige sammen i forbundet IRK; Internationale Representation für Kanusport.

Året etter ble Tsjekkoslovakia medlem, og snart fulgte Holland og Ungarn. I 1934 ble endelig England, USA, Belgia og Sveits også medlem av forbundet

I 1935 var 17 land organisert i det internasjonale forbundet, som hadde hovedsete i München. Dette viste seg snart å være et dårlig valg, for i løpet av krigen ble alt arbeidet bokstavelig talt lagt i ruiner.

På ruinene av IRK ble ICF, International Canoe Federation stiftet i 1946 av bl.a. ildsjelene John Dudderidge fra England og Charles de Coquereaumont fra Frankrike. Vi må heller ikke glemme svensken Olof Verner, som var forbundets sekretær fra 1946 til 72. Da hadde medlemstallet steget til 36 nasjoner.

Kajakkens inntog i Norge

Kajakken hadde en forholdsvis trang fødsel i Norge, og selv om samekulturen har mange likhetstrekk med inuittenes levesett, brukte de ikke kajakker. Fram til 1925 hadde kanoen rådd grunnen, men da kom turkajakken «Åland» fra Sverige. Den var tegnet av Sven Thorell og bygget av trespant og duk.

I 1928 kom siv ing. Hans E. Hoell fra Moss med tegninger og spanteriss av en kajakk han kalte «Sommer». I årene som fulgte tegnet han flere andre kajakker (og kanoer). Både «Kajakk», «Sprøyt» og «Kobben» ble populære over store deler av landet. For at de skulle tåle det værharde, norske klimaet ble spanteverket kledd med 3,5 – 4 mm lister, før de ble trukket med duk og malt. Resultatet var sterke, men tunge kajakker. Hoels kajakker ble for øvrig også bygget i glassfiber av bl.a. Hillestad Plast i Tovdal så sent som på 1970-tallet.

OL i 1936

Fram mot OL i Berlin i 1936 ble konkurransepadling i kajakk stadig mer populært, og det var Hoel som tegnet modellen «Skrubb», som brakte Ivar Iversen helt til finalen i de olympiske leker i Berlin.

Kajakksporten hadde god grobunn over store deler av Europa, og i Danmark fikk vi flere dyktige produsenter av raske og lette båter. I mange år hadde Struer nesten monopol på markedet med sine lekre konkurransekajakker av mahognifinér.

Under den annen verdenskrig stagnerte det meste, også kajakkpadlingen, men frøet var sådd og etter krigen spirte det atter i både norsk og internasjonal sammenheng. Vi fikk gode konkurransepadlere, samtidig som en tur- og mosjonspadlertradisjon også fikk fotfeste.

En av ildsjelene var oslomannen Jan Bull som viet hele sin tilværelse til padlesporten. Han var selv ivrig padler, organisasjonsmann, instruktør, konkurransemann, og startet og drev padlebutikken «Bull Kajakk», som fortsatt lever i beste velgående, selv om Jan dessverre ble nedkjørt og drept for mange år siden. I miljøet rundt Jan fikk vi en entusiastisk gruppe padlere som brakte aktiviteten og «riktig utstyr» til store deler av landet.

Samtidig ble de lange turløpene populære. Eksempelvis samlet Oslofjordløpet, Askerrunden, Vestfjordløpet, Nøtterøy Rundt, Skjærgårdsløpet, Farrisløpet og flere andre løp mange deltakere tidlig på 1980 tallet. Senere har vi også fått krevende og populære havpadleløp som f.eks Arctic Sea Kayak Race i Lofoten/Vesterålen.

Havkajakkenens inntreden ga kajakksporten et skikkelig spark framover, etter at kanoen hadde hatt padlehegemoniet i Skandinavia siden 70-tallet. Nå fikk hvermansen plutselig en forholdsvis stø kajakk som kunne brukes under alle forhold, i motsetning til de ranke turracerne som hadde rådd markedet i mange år.

I dag seiler kajakkpadlingen på en popularitetsbølge, og stadig nytt utstyr og nye båttyper holder interessen ved like. Kajakkpadling har virkelig blitt en allemannsaktivitet på kryss av kjønn og alder.

At Norge har hevdet seg på toppnivå i internasjonal padling har også gjort sitt til å bringe kajakkpadlingen fram i lyset. Hvem har vel ikke hørt om den legendariske «Gullfireren» i OL i Mexico, duoen Einar Rasmussen og Olaf Søyland, enerne Knut Holman og Eirik Verås Larsen? Alle har de høstet mange medaljer i olympiske leker og internasjonale mesterskap. Samtidig er alle trivelige personer og verdige representanter for sporten.

Norges Padleforbund

I dag er norsk padling organisert gjennom Norges Padleforbund, som er tilsluttet Norges Idrettsforbund, International Canoe Federation (ICF), European Canoe Association (ECA), European Dragon Boat Federation (EDBF), IRF (International Rafting Federation), og Friluftslivets Fellesorganisasjon (FRIFO). Forbundet organiserer ca 8o lokale klubber med til sammen ca 9000 medlemmer fra Alta i nord til Mandal i sør. Norges Padleforbund driver aktiviteter innen flattvannspadling, elvepadling, havpadling, rafting, dragebåt og kajakkpolo. (Mer om Norges Padleforbund kan du lese i kapittel

Copyright: **Øystein Køhn/Harald Rishovd**

Kapittel 2) Kajakktyper; egenskaper og bruksområder

idyllisk kajakkpadling

Utvalget av kajakker er i dag større en noensinne. Ridende på en popularitetsbølge flommer markedet over av produsenter som lager havkajakker, turkajakker, racerkajakker og mange andre typer av vekslende kvalitet og utforming. Det er derfor ganske vanskelig å velge riktig kajakk. Det første du må bestemme er bruksområdet, deretter hvor mange kroner du har til rådighet og så til sist hva slags materiale kajakken skal være laget av. I dette kapittelet gir vi deg noen tips om riktig valg og en innføring i hva du bør vite om de forskjellige typer og materialer.

De forskjellige kajakktypene

Mye er skjedd siden vi «oppdaget» eskimoenes selskinnskajakker. Det finnes i dag en rekke forskjellige typer og modeller på markedet, og for en nybegynner eller ukyndig padler kan det være svært vanskelig å finne ut hva som er best. Enkelte kajakker er så spesialiserte at en normal turpadler får liten glede av dem, mens andre er så stabile og forutsigbare at de byr på liten utfordring for gode padlere. Det er derfor viktig å sette seg grundig inn i hva slags kajakk du ønsker – før valget faller. Snakk gjerne med erfarne padlere som kjenner ditt bruksområde.

Enkelt forklart kan vi dele inn kajakkene i disse gruppene:

* Rekreasjonskajakker

* Havkajakker

* Skjærgårds- og turkajakker

* Racer- og mosjonskajakker

* Jakt- og fiskekajakker

* Sit-on-tops

* Surfskis

* Tomannskajakker (i samme inndeling som for enmannskajakker).

Innredning og utstyr:

I følgende beskrivelse av de forskjellige kajakktyper er det et par begreper som du stadig vil støte på. Det er sittebrønn, ror-/styresystem, fotpedaler, senkekjøl, vanntette skott og lasteluker. For at du ikke skal undre deg over hva vi mener med disse, kommer det er forklaring:

Sittebrønn: Dette er åpningen i kajakken du setter deg ned i. I sittebrønnen finner du kajakkens sete, eventuell ryggstøtte og fotpedaler/styreanordning for roret. Setet er vanligvis enten formet i plast (PE), støpt i glassfiber eller et komposittstøp av karbon/kevlar. En del trenings- og racerkajakker har sete med ramme av tre og sitteplate av finér.

Fasongen på sittebrønnen varierer en del mellom de ulike kajakktypene. En typisk havkajakk for bruk i åpen sjø har gjerne en relativt liten og "nøkkelhullformet" sittebrønn. Under dekket er det "lepper" som padleren kan spenne lårene fast mot for å ikke falle ut ved eskimorulle eller ved surfing på store bølger. Kystkajakker og mosjons/treningskajakker har på sin side stor sittebrønn som både er lettere å komme inn og ut av, og som tillater at knærne trekkes noe opp i sittebrønnen for å gi riktigere teknikk og bedre utnyttelse av kraften fra hofte, lår og legger. Sistnevnte sittestilling kan også være mer komfortabel for padlere med ryggproblemer.

Ryggstøtte: På havkajakker er det gjerne festet en ryggstøtte i setets sider. Denne gjør det mer komfortabelt å sitte lenge i kajakken. Hvis den er for stram kan ryggstøtten til en viss grad hindre riktig kajakkteknikk. Den justeres med strammereimer på baksiden, eller med jekkespenner som på en snøbrettbinding.

Senkekjøl: En senkekjøl er en styrefinne som kan senkes og heves av padleren. Den er montert i bakkant av kajakken. Når kjølen er nede vil kajakken være mye mer retningsstabil enn når den er trukket opp i kajakkskroget. Er den riktig plassert på kajakken, vil man enkelt kunne motvirke avdrift, selv i ganske hard sidevind eller ved kryssing av åpne partier der vinden/bølgene kommer på skrått bakfra. Det er viktig å prøve seg fram med hensyn til senkekjølen, for mengden kjøl nede i vannet gir ulike egenskaper. Her virker også tyngdefordelingen i kajakken inn på egenskapene (se under pakking av kajakk).

Obs! En del senkekjølkonstruksjoner er sårbare hvis sand og småstein presses opp i den slissen som kjølen ligger i. Vær nøye med å legge ut fra stranda med akterenden først og ha nok vann under skroget til at det flyter når du setter deg ned i kajakken. Skulle senkekjølen kile seg fast, bør du få en turkamerat til å prøve å løsne den med et multiverktøy, eller rett og slett gå på land for å fikse dette. Ikke prøv å løse problemet ved å bruke makt på justeringsmekanismen for senkekjølen; da risikerer du bare at det hele kiler seg fast eller at wiren løsner.

Det finnes flere mekanismer for justering av senkekjølen. Det vanligste er at en sleide/wire ved siden av sittebrønnsåpningen skyves bakover for å senke kjølen. For å heve den skyves sleiden/wiren framover igjen. Andre løsninger er at en snor hever og senker kjølen. Når dette skrives er det også en engelsk utstyrsprodusent som utvikler et hydraulisk system som visstnok skal fungere meget godt og være veldig driftssikkert.

Rorsystem: Mange havkajakker har ror som kan trekkes opp når det ikke er behov for det, eller når kajakken skal fraktes. Dette roret henger helt bak på kajakken, og vil vippe opp om man uforvarende kommer inn i grunne farvann (sleperor). På havkajakker er roret like viktig for å holde kajakken på rett kurs som for selve manøvreringen.

På skjærgårdskajakker og raske mosjons- og treningskajakker er gjerne roret festet under akterstevnen. Dette gir raskere styrerespons, men roret er ubeskyttet ved grunnkjøring og kan lett skades. Det gir noe bedre styreeffekt under surfing på korte og bratte bølger der kajakkens akterstevn faktisk kan løftes klar av vannet.

Fotstøtter/rorpedaler: Alle kajakker skal ha en anordning som padleren kan sparke fra mot med føttene, eventuelt holde føttene mot når du padler rolig. Det vanligste på havkajakker er å ha en sleide på hver side inne i sittebrønnen der fotstøttene/rorpedalene er festet. Disse kan justeres i trinn etter hvor lange bein padleren har. Noen havkajakker kan også bestilles med det vanntette skottet framfor sittebrønnen så nær padleren at det kan brukes som sparkebrett (spesialbestilles etter padlerens beinlengde).

På kajakker med senkekjøl brukes fotpedalene kun som støtte for føttene for å få bedre kontroll på kajakken og samtidig effektivisere selve fremdriftstaket. På kajakker med ror, er det fotpedalen som brukes til å styre roret. Enten ved å skyve pedalen fra seg på den siden man vil svinge mot, eller ved å trykke med tærne mot en rorhendel, eller vinkle selve pedalen på samme side som man vil svinge mot.

På skjærgårds- og treningskajakker er det vanlig med et solid sparkebrett og en rorpinne som går i en slisse i sparkebrettet. Racerpadlere fester ofte en fotstropp eller fotbøyle på sparkebrettet. Dette brukes for å trekke hofta fram på padlesiden slik at det blir lettere å bruke muskulaturen i hofter, lår og legger i framdriftstaket.

Vanntette skott: Dette er innstøpte vegger som deler kajakken inn i flere helt vanntette rom. Slike rom gir plass for bagasje og er i tillegg en sikkerhetsfaktor. Luftfylte rom hindrer kajakken å synke om et av de andre fylles med vann. Hvis du eksempelvis velter og må ut av kajakken, vil sittebrønnen delvis fylles med vann, mens skottene foran og bak holder resten av kajakken flytende.

Lasteluker: Luker som gir tilgang til de vanntette rommene på kajakken. De tettes mot vanninngang med vanntette lokk. Det vanligste er formstøpte glassfiberlokk med gummilist/pakning eller gummilokk som sitter trangt over en sarg rundt åpningen.

Vær nøye med å sikre lokkene til selve kajakken med tynne tau. En luke som forsvinner gir i beste fall våt bagasje og i verste fall en kajakk som synker.

Dekksliner og strikk: Alle havkajakker, noen tur- og kystkajakker og enkelte rekreasjonskajakker har dekksliner og strikk. Disse brukes til å feste ting du ikke har plass til eller ikke vil ha under dekk. Eks: Årepose, pumpe, drikkeflaske, kartmappe, dekksbaug, GPS, kompass, delbar ekstraåre og annet utstyr.

Kjekt å vite

Noen kajakker er utstyrt med masse ekstrautstyr, mens andre må du selv «bygge opp» til det nivå du ønsker. Dette bør du avtale/klargjøre med forhandleren før du kjøper kajakk.

De forskjellige kajakktypene:

Noen kajakker har begrenset bruksområde på grunn av konstruksjon og utstyr, mens andre kan brukes til mange typer padling under varierende forhold. Eksempelvis bør den som er på jakt etter en allrounder for turpadling velge en hav- eller turkajakk, mens den som skal ha et rent «treningsapparat» for stille farvann heller bør satse på en turracer, eventuelt en rask havracer, surfskis eller en fullblods ICF racerkajakk, om man vil ta læreperioden som trengs for å mestre slike farkoster.

Vi skal se litt nærmere på hva som skjuler seg bak begrepene og hvilke egenskaper de forskjellige kajakktypene har:

Rekreasjonskajakker

Dagger Blackwater rekreasjonskajakk

Rekreasjonskajakker er konstruert for lett padling under tildels skjermede forhold. De er stabile, lettpadlet og greie å beherske for selv helt uerfarne brukere. Noen rekreasjonskajakker er nærmest som en «havkajakk light" med liten sittebrønn for eskimorulle og bagasjerom med vanntette lasteluker. Andre har ekstra store sittebrønner for enklest mulig inn- og utstigning, mens et tredje alternativ er sit-on-tops (se eget avsnitt). Det finnes til og med varianter som er åpne i hele

sitteområdet. Rekreasjonskajakker leveres med eller uten ror. Noen av de korteste modellene lages ofte med en kjøl integrert i selve skroget. De fleste rekreasjonskajakker er så korte at kjøllinjen er ganske rett og vannlinjen lengst mulig for retningsstabilitetens skyld. Det finnes imidlertid også varianter med typisk havkajakkfasong.

De senere årene har det også dukket opp et morsomt alternativ blant rekreasjons-kajakkene. Den amerikanske produsenten Hobie lager nemlig kajakker som både kan padles med åre eller drives fram via pedaldrevne ”svømmeføtter” (flottører) under skroget. Disse kajakkene er av sit-on-top type, og lages i flere lengder og utførelser, deriblant spesialmodeller for jakt og fiske.

Brukes av: Passer best for nybegynnere og/eller for padlere som ikke er opptatt av fart og sjøgående egenskaper, men som vil kose seg uten å måtte bekymre seg for balansen. En grei farkost for padlere uten altfor store ambisjoner og populære valg for padlere med ulike funksjonshandikap.

Tur- og kystkajakker

De første moderne havkajakkene ble utviklet i England på begynnelsen av 1970 tallet, etter inspirasjon fra Grønland. På den tiden var norske, danske og svenske turkajakker av en annen type, der det blant annet var vanlig med stor sittebrønn. Disse kunne derfor ikke brukes til eskimorulle. Kajakker av denne typen har mistet noe av sin popularitet de siste 15 årene, men fremdeles lages mange slike modeller av meget god kvalitet. Tur- og kystkajakker er komfortable i bruk, har ror og symmetrisk fasong eller «svenskeform» med størst bredde like bak sittebrønnen.

Dersom du ikke padler under krevende forhold i grov sjø, er en tur- og kystkajakk på mange måter bedre egnet til lett turbruk enn en rendyrket havkajakk. Noen tur- og kystkajakker leveres dessuten med lasteluke og vanntett skott, mens andre er beregnet på at eventuell bagasje skal pakkes i vanntette bager og stues under dekk, bak setet og foran rorpedalene. De fleste tur- og kystkajakker har en forholdsvis rett kjøllinje og lang vannlinje.

Brukes av: Alle typer turpadlere som trives best under skjermede forhold, og som ikke har ambisjoner om tøff havpadling eller ønsker å lære eskimorulle.

Havkajakker

Tiderace havkajakker tåler juling

Havkajakker er konstruert for å kunne brukes under tøffe forhold der hard vind og grov sjø dominerer. Disse kan igjen deles inn i ulike undergrupper, avhengig av hvor kajakkene er utviklet og hvor konstruktøren har hentet inspirasjon fra. Denne kajakktypen har fått en nærmest eksplosjonsartet popularitet de siste årene. Det skyldes nok i første rekke at de fungerer under mange forskjellige forhold og tåler hardhendt behandling. Havkajakker er også svært sikre for generelt gode padlere som mestrer «rulla» og andre redningsteknikker.

Grønlandsinspirerte kajakker er den båttypen som likner mest på eskimoenes opprinnelige farkoster. De er smekre, forholdsvis ustabile, har moderat oppsvingte stevner, ofte knekkspant i tverrsnittet/sideprofilen og padles tradisjonelt med eller uten senkekjøl og uten ror. Fram- og akterdekk er lave for å gi minimalt vindfang fra siden, og stevnene varierer fra nesten helt rette til ganske oppsvingte. Kajakker av denne typen er gjerne bredest like bak sittebrønnen (svenskeform), men også kajakker med størst bredde like foran sittebrønnen (fiskeform) finnes.

Denne kajakktypen innbyr til sportslig padling og har vanligvis tildels ekstremt gode sjøegenskaper. Det smale fordekket gjør det enklere å padle med effektiv framdriftsteknikk, og et buet undervannskrog og sideprofil gjør kajakken lett å svinge med ulike styretak. Liten sittebrønnsåpning gjør det greit for padleren å utføre eskimorulle. Slike kajakker har gjerne vanntett lasteluke og skott foran og bak. Noen har også såkalt dagluke; en liten luke for sjokolade, ekstra drikke og pakking av mindre gjenstander.

En havkajakk av britisk type likner på grønlandskajakken. Den har enten «svenskeform» eller «fiskeform» og ganske markert oppsvingte stevner. Sjøegenskapene er svært gode og kajakker av denne type fungerer godt under ekstreme forhold. Mange av de britiske havkajakkene er opprinnelig konstruert for bruk kun med senkekjøl og uten ror. De fleste produsentene velger imidlertid i dag å utstyre kajakkene med ror hvis kunden ønsker det. De fleste slike kajakker er svært manøvrerbare og egner seg meget godt til lek i grov sjø (rockhopping). Liten sittebrønnsåpning gjør det lett å utføre eskimorulle. Som oftest har de to vanntette luker og skott. Noen har også såkalt dagluke; en liten dagluke like bak sittebrønnen der det er plass til mindre gjenstander.

Havkajakker av amerikansk stillehavstype har gjerne utpreget «fiskeform» med størst bredde like foran sittebrønnen. Disse kajakkene leveres nesten alltid med ror, trives godt under forhold med store bølger (dønninger) og gir ofte en svært tørr gange i urolig sjø. Roret styres med føttene, og er like mye beregnet på å hjelpe padleren til å holde kursen under vanskelige vind- og strømforhold som til å svinge kajakken. De leveres enten med liten sittebrønn for maksimal kontakt med kajakken og gode rulleegenskaper, eller med større sittebrønn for høyere komfort og lettere inn/utstigning (men også disse kan rulles). Noen havkajakker av amerikansk stillehavstype har relativt rette stevner, men de fleste har godt løftet baug og rett akterstevn.

Brukes av: Havkajakker brukes av padlere som trives under krevende forhold. Korte kajakker med spring og kraftig oppsvingte stevner er morsomme for lekne padlere som snor seg fram blant holmer og skjær. Lange kajakker med rett vannlinje er som oftest raskere, og passer godt for padlere som liker å tilbakelegge lange distanser.

Kajakker til jakt og fiske

Det finnes kajakker som er konstruert og spesielt utstyrt for jakt- og fiskeformål. De er ofte ganske brede og kortere enn vanlige turkajakker. På den måten blir de svært stabile, men ikke spesielt raske (hvilket heller ikke er hensikten). Sittebrønnen er forholdsvis stor, slik at det er lett å komme inn og ut av kajakken. Mange modeller er kamuflasjefarget og utstyrt med holdere og festeanordninger for jakt- og fiskeutstyr.

Fiske: Mange padlere fisker fra den kajakken de allerede har, og de fleste hav-, tur- og kystkajakker passer godt til dette. Er du en lidenskapelig fluefisker som vil tråkle deg fram til det stedet fisken står, er en bred og stabil rekreasjonskajakk eller en spesialkonstruert fiskekajakk det beste valget. Mange foretrekker mørkere farger på kajakken, og monterer gjerne stangholder og annet ekstrautstyr på dekket. I en del fiskemiljøer er spesialkonstruerte sit-on-tops populære valg. Disse er korte, brede og ekstremt stabile, og har gjerne stangholder(e), fiskekum, holdere for drikkeflasker, åreholder og annet som gjør selve fisket så enkelt som mulig. Under slike forhold er de pedaldrevne amerikanske Hobie kajakkene også et spennende valg, da man med føttene lett kan holde kajakken i dorgefart eller på rett kurs oppstrøms mens man bruker hendene til fiskingen.

Jakt: Skal du jakte sjøfugl blant holmer og skjær, er en stabil havkajakk et godt valg. Det er en fordel med ror, da du lettere kan kontrollere kajakken mens den driver med styrefart. Det kan være en stor fordel å montere en holdemekanisme for åra, slik at den ikke er i veien når du skyter. Noen jegere rigger seg til med årepose og fester åra under strikkene bak sittebrønnen for ekstra stabilitet under jakta. Jakter du under mer skjermede forhold, eller i elver og på mindre innsjøer, er ofte en bred og stabil rekreasjonskajakk eller en spesialkonstruert jaktfarkost å foretrekke. De fleste jegere velger både kajakk, vest og åre i farger som går i ett med bredden der man padler.

Obs: Mange jegere og fiskere foretrekker årer uten vridning da disse er lettere å legge fra seg uten at årebladet, som blir liggende mot vannflata, skjærer ned i vannet. Et annet aktuelt årealternativ er de smale grønlandsårene.

Tips:

En bred rekreasjonskajakk passer godt til jakt og fiske, hvis du ikke vil kjøpe en ren spesialfarkost.

Treningskajakker

ICF Racerkajakker: (ICF = **I**nternational **C**anoe **F**ederation) Det finnes etter hvert et stort utvalg forskjellige treningskajakker på markedet. De mest ekstreme av disse er laget etter det internasjonale padleforbundet ICF`s regelverk, og er veldig smale (40 cm) og 520 cm lange. En ICF racer er meget krevende å padle og aktive utøvere bruker gjerne flere sesonger på å bli helt trygge ombord. Fasongen har en svakt krummet kjøllinje og maksimalt vannlinjelengde for å gi høy fart rett fram. Svingbarhet betyr lite, men skrogene reagerer allikevel kjapt på carvingteknikk. Racerkajakker brukes både til banepadling (200 m, 500 m, 1000 m) og på lange distanser som 10000 m og i langdistanseløp (maraton).

Turracere (Gudenåklassen): I norske langdistanseløp nyter de såkalte turracerne eller Gudenåkajakkene stor popularitet. Disse er mer stabile enn de raskeste racerne og tåler samtidig noe mer sjø. Kajakkene har fått navn etter det tradisjonsrike «Tour de Gudenå» i Danmark, et av de mest populære langdistanseløpene i Nord-Europa. Her er også kravene at kajakkene skal være inntill 520 cm lange, og dessuten ikke smalere enn 50 cm på skrogets bredeste punkt. Vekten må ikke være under 8 kg. Fasongen er med andre ord omtrent som på ICF racerne, bare noe bredere.

Havracere: Den siste tiden har det blitt utviklet en del ekstremt raske havracere. Disse brukes i lange løp i tildels grov sjø, og har etter hvert mange brukere i land som Sverige, Spania, Frankrike, Portugal, Sør-Afrika, Australia, New Zealand og USA. En havracer minner om en tradisjonell havkajakk, men er som oftest en del lengre og mye smalere. Typiske mål er opp mot 650 cm lengde og kun 42-50 cm bredde. Fasongen er gjerne en mellomting mellom en ICF racer og en havkajakk; baugen er noe oppsvingt for tørr og myk gange i motsjø, mens akterskipet er rett. Under varmere strøk brukes ofte surfskis i de lange havracene. (Se Surfskis).

Multisportkajakker: I en del multisportkonkurranser som f.eks «New Zealand på tvers» er kajakkpadling en av konkurranseformene. I mange av disse konkurransene er det mer eller mindre fritt fram med hensyn til lengde og bredde på kajakken, bare sjøegenskapene og konstruksjonen tåler de forholdene konkurransen byr på. De har ofte samme mål som havracerne, men konstrueres gjerne uten oppsvinget baug og har ofte lengre vannlinje, men dette varierer.

Brukes av: Rene racerkajakker brukes kun av dyktige konkurransepadlere med lang erfaring og godt utviklet balanseevne. Gudenåracere brukes både til trening og turløp, eller til overnattingsturer av gode padlere med liten oppakning. Havracere passer til konkurransepadling og trening under krevende forhold, gjerne med litt bølger. Det samme gjelder multisportkajakker.

Sit-on-tops

En Sit-on-top er, som navnet hentyder, en kajakk der du sitter i en grop på dekket, ikke nede i en sittebrønn med føttene under dekk. De finnes i mange typer og lengder, alt fra rene turkajakker til korte og brede utgaver for padling ut til steder hvor du kan snorkle eller fiske. Sit-on-tops har foreløpig hatt sin største utbredelse i varmere klima. Her hjemme passer allikevel slike kajakker godt sommertid, og det finnes etter hvert så mye god vanntett og varm padlebekledning, at man godt kan padle surfski eller en annen sit-on-top vinterstid uten å fryse. De finnes som rene rekreasjonsfarkoster og som spesialkajakker for jakt, fiske, fotografering og andre aktiviteter.

Brukes av: Sit-on-tops brukes på samme måte som tradisjonelle kajakker med samme lengde, bredde og type.

Surfski

Surfskis er spesialiserte sit-on-tops for bruk i store dønninger ute på havet, eller i brytende bølger nær land. De raskeste surfskiene (K1) er ofte opp mot 650 cm lange, kun 40-44 cm brede og er rendyrkede racingkajakker for lange løp under åpne forhold. Skrogfasongen er laget for å effektivt kunne surfe på store havdønninger. I det prestisjefylte Molokai World Surfski Championship på Hawaii viste GPS sendere i kajakkene at vinneren, sørafrikaneren Oscar Chalupski, hadde flere surfer der han holdt rundt 36 km/t i mer enn et minutt av gangen!

Surfskis for livreddere er også forholdsvis raske og har en baugfasong som gir god gjennomslagskraft i brytende bølger mot stranden. Bak padlerens sittegrop er det gjerne et flatt område der personer kan trekke seg innpå og holde seg fast mens de slepes inn til land.

Surfskis for surfing er korte (200-300 cm) og har styrefinner som på et tradisjonelt surfebrett. De kan brukes til å benytte bølgekraften og fasongen til morsomme surfer inn mot stranda. Padleren har ofte utstyrt brettet med lårstropper som muliggjør eskimorulle.

Brukes av: Alle slags surfskis er spesialiserte og brukes lite i tursammenheng. Konkurransesurfskis er kun for svært dyktige padlere, mens de andre to typene egner seg for brytende bølger på stranda.

Tomannskajakker – K2

Det finnes K2 (tomannskajakker) for alle behov; hav og langtur, mosjonsløp, sprintkonkurranser, ekstrem havracing, surfskis, rekreasjonskajakker, kystkajakker osv. De fleste padlere velger imidlertid enmannskajakker fordi de er lettere å håndtere og ikke krever en medpadler.

I en del tilfeller kan imidlertid en tomannkajakk være bedre egnet enn en enmanns. Dette gjelder f. eks om padlerne i turfølget er av veldig ulik fysisk form, om padlere med ulike fysiske handikap padler med funksjonsfriske, eller om man ganske enkelt trives veldig godt i lag. Tomannskajakker er også glimrende familiefarkoster for voksne par eller foreldre/barn. I en slik kajakk er det også lettere å lære opp en nervøs og ukyndig nybegynner enn i hver sin enmanns. Med en dyktig padler bakerst får nybegynneren fort følelse av å mestre båten, samtidig som den trente padleren kontrollerer både styring og stabilitet.

En tomanns turkajakk er lang og som regel ganske stabil, mens en K2 konkurransekajakk er meget ustø og vanskelig å håndtere for «amatører».

Lange tur- og havtoere har også en annen fordel; det har nesten alltid et stort lasterom med stor åpning mellom de to sittebrønnene. Dette er perfekt for større gjenstander som kokeutstyr med flere bluss, store telt og liknende. Vi har hatt alt fra lavvuovner og vedsekker til feltsenger i lasterommet på store havtoere, noe som lett gir turkomforten en ny dimensjon.

Brukes av: Tomannskajakker kan brukes av alle som liker å padle med andre i samme båt, enten i tur- og rekreasjonsformål eller konkurranse.

Bruksområder

Før du endelig bestemmer kajakkens bruksområde og definerer ditt kajakkbehov, bør du stille følgende spørsmål:

* Hvor skal kajakken brukes?

* Er den tilpasset din kroppsvekt og bygning?

* Hvilket ferdighetsnivå er kajakken beregnet på?

* Hvor stor total lasteevne bør den ha?

* Hva slags turer skal du padle?

* Skal kajakken kun være en leke/rekreasjonsbåt på hytta?

* Skal du hovedsakelig på padleturer uten særlig oppakning?

* Skal du på helgeturer med bagasje eller langturer med mange dagers varighet?

* Har kajakken tilstrekkelig lasteplass til din påtenkte oppakning?

* Trenger du vanntette bagasjerom?

* Hvordan bør kajakken være utrustet?

Det kan være mange grunner for at du går til anskaffelse av kajakk. Noen modeller er påtenkt rene treningsformål, mens andre er beregnet for røff padling i høye bølger eller til ekspedisjoner. Selvsagt finnes det allroundere som kan brukes under de fleste forhold, men vi må heller ikke glemme at mange typer er ganske spesialiserte.

Dersom jakt, fiske eller fotografering er hensikten med padlingen, finnes det spesielt stabile modeller for akkurat dette formål.

Den som driver med sjøfugljakt bør velge en stabil havkajakk, mens en kort, bred og stabil kajakk er bedre på innsjøer og trange farvann.

Hvis du bare skal bruke kajakken som treningsredskap for turløp eller annen form for konkurranse bør du vurdere en racer, treningsracer eller havracer.

Du kan få svært ubehagelige overraskelser om du begir deg ut på havet i en spinkel treningskajakk og møter stor sjø med tunge bølger. Nybegynnere bør også være oppmerksom på at stabiliteten kan variere veldig fra en modell til en annen.

***Faktaramme**:*

Betegnelser:

K1 = enmannskajakk (uansett type)

K2= tomannskajakk (uansett type)

Hvor skal kajakken brukes

Selv om du har definert bruksområdet til for eksempel havpadling eller ren rekreasjon, bør du stykke opp denne definisjonen og stille deg selv noen nye spørsmål:

* Skal du kun bruke kajakken til trenings- og rekreasjonsformål under rolige forhold?

* Skal du hovedsakelig padle innaskjærs og under rolige forhold?

* Skal du padle under åpne og til dels tøffe forhold?

* Skal du padle på mindre innsjøer og stilleflytende vassdrag?

* Er det spesielle forhold du må ta hensyn til der du skal padle?

* Bør kajakken ha senkekjøl eller ror?

Skrogets utforming

Faktorene som bestemmer kajakkens egenskaper i vannet er skrogets utforming, lengde, byggemateriale, og til en viss grad vekten. Skrogets utforming kan igjen deles opp i kjøllinje, tverrsnitt og profil:

Kjøllinje: En kajakk med rett (flat) kjøllinje er mer retningsstabil enn en med buet kjøllinje (kalles spring), om resten av faktorene ellers er like. På den annen side vil en kajakk med buet kjøllinje (spring) vanligvis være lettere å manøvrere enn en som er helt rett.

Tverrsnitt: I grove trekk kan vi skille mellom tre tverrsnitt: V-form, U-form og flatbunnet. V-form har skråstilte sidevegger, men U-form har fasong som bokstaven U hvor bunn og sidevegger buer. Flat bunn har som oftest ganske vertikale sidevegger og flat bunn.

Et utpreget V-formet tverrsnitt gir dårlig begynnerstabilitet men god sluttstabilitet. Rette sidevegger og flat bunn gir på sin side god begynnerstabilitet, men dårlig sluttstabilitet når kajakken lagges hardt over mot siden eller sideveis mot bølger. U-form er vanligst på raske treningsracere og konkurransekajakker og gir meget ustabile farkoster.

En del kajakker har såkalt knekkspant, noe som betyr at sidefasongen har markerte knekkpunkter, med andre ord er det markerte vinkler i tverrsnittet i stedet for en jevn bue.

I dag benyttes knekkspant mest for å gi kajakken preg av gammelt design. Ivrige utøvere av Grønlandsteknikk liker ofte knekkspant.

Profil: Kajakkens sideprofil har betydning for hastighet, svingbarhet og om den er lett å dreie i vind. En lang vannlinje (rett skrog) gir høyere hastighet enn et like langt skrog med kortere vannlinje (om bredden er lik). Videre vil en kort og brå baug stampe mer i motsjø enn en lang baug som bøyer gradvis opp (men dette avhenger også noe av tverrsnittet). Når det gjelder svingbarhet, vil et krummet skrog med kortere vannlinje svinge raskere enn et med lang vannlinje og rett kjøllinje. En

høyt krummet baug er mer påvirket av sidevind og vil raskere dreie opp i vinden enn en lav og rett baug.

Tips:

Vurder kajakkens form og profiler opp mot det bruksområde den er påtenkt. Prøv gjerne flere typer, og forsøk om du mestrer dem, før du bestemmer deg for å handle.

Fasong: Kajakker deles inn i ”svenskeform”, ”fiskeform” eller «symmetrisk form». Svenskeform betyr at kajakkens bredeste punkt er like bak sittebrønnen. Fiskefasong betyr på sin side at kajakkens bredeste fasong er like foran sittebrønnen, mens et symmetrisk skrog er bredest på midten og lik i fram- og akterskip.

I og med at svenskeform har størst bredde bak sittebrønnen, blir kajakken relativt smal i forskipet. Dette gir i de fleste tilfeller en raskere kajakk. Dessuten blir det lettere for padleren å utføre korrekt fremdriftsteknikk. Det er vanlig på alle typer racer- og treningskajakker, men også på en del grønlandsinspirerte havkajakker, mange turkajakker og noen rekreasjonsmodeller. Denne formen gir gode surfeegenskaper om resten av skrogfasongen er riktig.

Fiskeform er ikke like effektivt med tanke på fart og lettpadlethet, sammenliknet med en kajakk med svenskeform, men den har til gjengjeld ofte bedre egenskaper i grov sjø, og da særlig i store dønninger rett i mot. Denne fasongen er vanligst på en del havkajakker av britisk type og på lengre havkajakker fra den amerikanske stillehavskysten.

Symmetriske skrog finnes både blant havkajakker og rekreasjonskajakker.

Hvilket ferdighetsnivå

En typisk rekreasjons- eller nybegynnerkajakk er forholdsvis bred og flatbunnet. Den er ikke rask eller spesielt sjødyktig, men føles stabil og trygg for selv helt uerfarne padlere. Helt motsatt er raske kajakker som er beregnet på dyktige padlere. De har ofte avrundet (U) eller V-formet bunnprofil som gjør at de føles mer ustabile, men til gjengjeld er de raskere og ofte langt mer sjødyktige.

En kajakk som er konstruert og designet for grov sjø og hard vind tåler mye mer enn en lett turkajakk som er konstruert for skjermede forhold uten særlige bølger.

Her må du være ærlig overfor deg selv. Velger du feil kajakktype og legger ut på krevende turer, kan dette redusere padlegleden eller i verste fall få ganske katastrofale følger.

Før du bestemmer deg for kajakk bør du derfor prøvepadle forskjellige typer, slik at du ikke blir overrasket og skuffet når du for første gang prøver din nyinnkjøpte farkost.

Førstegangsinntrykket er viktig. Føler du deg veldig usikker, kan dette sitte i kroppen ganske lenge. Det kan da ta lang tid før du er fortrolig med kajakken og hvordan den oppfører seg i vannet.

På den andre siden er det viktig å tenke litt fram i tid. En kajakk som du mestrer 100 % med en gang kan raskt bli kjedelig å padle, og nesten stoppe deg i utviklingen av padleferdigheter. På den annen side kan den være perfekt for en atletisk nybegynner med ambisjoner om å padle mye.

Dersom du mestrer eskimorulle eller har planer om å lære deg det, må du også huske at det er ikke alle kajakker det er mulig å gjennomføre rulla i. Snakk med erfarne padlere og la dem gi råd ut fra det nivå du ligger på – eller som du ønsker å komme opp på. Vær realistisk her, vi treffer stadig på padlere som har overvurdert egne kunnskaper eller blitt anbefalt feil kajakk av forhandleren. Det verste tilfellet var en turpadler som selv etter flere års padling ikke våget seg ut i små bølger med havkajakken fordi den var så ustø.

Tips:

I padleklubber finnes det som regel mange forskjellige kajakktyper. Her kan du prøve forskjellige og få verdifull veiledning om du er i tvil om hva du skal velge.

Kajakkens laste- og bæreevne

Det er viktig å avpasse kajakkens bære/lasteevne opp mot egen kroppsvekt og påtenkt bagasje. Dersom du eksempelvis veier 100 kg og vil på langtur med 20 – 30 kg bagasje ekstra, er en kajakk med 100 kg maks. lastekapasitet for liten. På samme måte er en kajakk med 180 kg lastekapasitet for voldsom og voluminøs om du veier 60 kg og stort sett padler korte turer uten oppakning.

Vær ærlig og fornuftig når du vurderer vekt/volum. Om du bommer grovt, vil du kanskje ende opp med en farkost som slett ikke fungerer. Blir kajakken liggende for høyt eller for lavt i vannet, går dette ut over både stabilitet, manøvreringsevne og sikkerhet. Du får rett og slett ikke utnyttet de egenskapene konstruktøren ga skroget da han tegnet kajakken.

Om du er i tvil, bør du teste kajakken på vannet med den vekt (padler + oppakning) du vanligvis vil padle med. Da vil du fort merke om kajakken er lastet for mye eller for lite.

Materialer

De første kajakkene som eskimoene brukte, ble laget av et enkelt rammeverk av tre som var kledd med selskinn. Dette var også modellen for de første kajakker i vår tid, selv om selskinnet tidlig ble erstattet av bomullskanvas eller annen lerretsduk. I dag bygges fremdeles kajakker av spanteverk og duk, men moderne kunststoffer dominerer stort.

Da glassfiberen gjorde sitt inntog på 1960 tallet, ble det mye lettere å bygge gode kajakker i ønsket form, lengde, bredde og vekt. Samtidig ble de mye sterkere enn de skjøre spantefarkostene.

Ved siden av glassfiber, lages de fleste kajakker i dag av ulike former for polyetylenplast (PE), som er et meget sterkt materiale som tåler ekstreme påkjenninger. De blir gjerne litt tyngre enn tilsvarende glassfiberfarkoster og noen mener at materialet er litt «dødt» i vannet. På den annen side er PE noe rimeligere enn glassfiber.

Det finnes også kajakker av kevlar og karbonfiber. Dette er tildels ekstremt lette og kostbare båter, som regel bygget for konkurranseformål eller for virkelige feinschmeckere. Det vanligste er et såkalt komposittstøp, noe som betyr at produsenten kombinerer f. eks kevlar- og karbonfiber på en måte hvor begge disse materialenes egenskaper blir utnyttet maksimalt. De letteste racerkajakkene til maratonpadling er 5, 20 meter lange og veier kun 7-8 kg.

Spant og duk

Det finnes fortsatt en del entusiaster som bygger kajakker på den tradisjonelle måten med spant som er trukket med duk. Det gir lekre og lette, men ømfintlige farkoster som må behandles med omtanke. På flere populære folkehøyskoler med friluftslinje blir det bygget slike kajakker, og det er et prisverdig tiltak.

Spanteskjelettet lages av treverk eller sages ut etter en mal i vannfast finér. Når kjølen er strukket og spantene montert på «bedding» og avstivet, trekkes skroget med duk av bomull eller annet materiale. Dette er forholdsvis vanskelig og krever stor nøyaktighet for å unngå rynker i duken. Den må også behandles med maling eller olje for at den ikke skal mugne eller råtne.

For at en slik kajakk ikke skal bli ødelagt krever den fortløpende vedlikehold. På den annen side er det lett å reparere skader i duken. I de fleste tilfeller kan små hull og rifter midlertidig tapes mens du er på tur. Ved en senere anledning bør du lime en lapp på begge sider av hullet. Skader på spant eller annet treverk er vanskelig å reparere, så det lønner seg å behandle en slik kajakk med stor forsiktighet.

Det finnes tegninger med spanteriss av kajakker, men de er ikke alltid like lette å oppdrive. En pioner på området var siv. ing. H. E. Hoell, som allerede i 1928 tegnet modellen «Sommer». Senere tegnet han en rekke gode turkajakker som fortsatt bygges av entusiaster. Hans sønn Tore Hoell fra Tistedal har holdt liv i familietradisjonen etter at H. E. Hoell gikk bort.

Fakta spantekajakker:

Fordeler: Kan bygges selv

Lav vekt ved fornuftig bruk av materialer

Lett å reparere

Personlig design

Ulemper: Selvbygg kan gi skjeve konstruksjoner med dårlige egenskaper i vannet

Ømfintlig skrog som er lett å skade/ødelegge

Krever mye vedlikehold

Woodstrip

Woodstrip har tatt over mye av tradisjonen etter duk og spant, selv om det er en meget tidkrevende byggeprosess som krever både godt håndlag og tilgang på verktøy og byggeplass. I utgangspunktet kan woodstripping minne mye om bygging i spant og duk, men duken er erstattet av tynne lister som limes eller stiftes på spantene. Det er vanskelig å bygge en pen woodstripkajakk, men når den først er ferdig, har du en vannets Rolls Royce.

Etter at skroget er bygget opp gjenstår mange timer med pussing. Det er også ganske komplisert å legge på dekket og lage sittebrønnen, slik at den blir pen og samtidig funksjonell.

Til slutt skal hele skroget dekkes med gjennomsiktig glassfiberarmert polyester, slik at det blir helt tett. Mange legger også et lag blank lakk ytterst for at skroget skal få en flott finish. Verken glassfiber eller lakk blir synlig, bare den flotte trestrukturen. På den måten unngås også fuktighet på selve treverket, som får atskillig lengre levetid.

Innredningen med sete og styreanordning er plundrete og vanskelig, men ikke noe uoverkommelig arbeid for en netthendt person. En del ror- og styreanordninger av den typen som brukes i moderne kajakker kan også kjøpes løst. Eksempler er Sea-Dog og Kajaksport. Litt avhengig av hvor tynne lister du bruker og hvor flink du er til å pusse, kan en woodstripkajakk bli ganske lett.

Fakta woodstripkajakker:

Fordeler: *Kan bygges selv*

Lav vekt ved fornuftig bruk av materialer

Solid konstruksjon

Personlig design

Ulemper: *Selvbygg kan gi skjeve skrog med dårlige egenskaper i vannet*

Vanskelig å bygge selv

Vanskelig å oppdrive gode materialer

Finér

For trebåtentusiaster som liker å bygge selv, finnes det en del ferdige kajakkbyggesett i handelen. Disse består av ferdige profiler av tverrsnittet med skrog av løse finérplater. Når kjølen er strukket og spantene montert på «beddingen» og stivet av, festes finérplatene med lim og kramper i de utvendige skjøtene. Deretter legges det et lag glassfiber på innsiden før krampene fjernes. Til slutt legges glassfiber utvendig, før det hele pusses som en tilsvarende woodstripkajakk. I forhold til et ekte woodstripskrog, er det å lage en finérkajakk et relativt lett prosjekt. Regn allikevel med at det går med 100 – 150 timer til byggingen.

Det lages også ferdige kajakker i mahognifinér. Den danske kajakkbyggeren Struer er spesialist på dette. De lager flere ICF-racere og et par virkelig lekre turmodeller hvor skroget består av mahognyfiner som limes lagvis under høyt trykk. Resultatet er lette, stive og utrolig lekre kajakker som er ekstremt holdbare. Sjekk bare hvor mange gamle mahognyracere (30 – 40 år er ikke uvanlig) som ligger i båthusene til norske padleklubber.

Fakta finérkajakker

Fordeler

Ferdige byggesett er lette å bygge

Lav vekt

Relativt god slitestyrke

Ulemper

Kan være vanskelig å lage tett sittebrønnsesing

Vanskelig å lage tette lasterom/luker

Krever kjærlig stell med jevne mellomrom

Glassfiber (glassfiberarmert polyester):

Glassfiberlaminat er fortsatt det vanligste materialet i tur- og havkajakker. Det er forholdsvis rimelig, enkelt å håndtere og forholdsvis lett i vekt. Samtidig er glassfiberkajakker greie å reparere.

Materialet er tilnærmet vedlikeholdsfritt, men vi anbefaler vask etter bruk i saltvann, og kanskje en polering i ny og ne. Da ser kajakken i det minste penere ut. Skal den lagres utendørs bør du bruke poleringskrem med UV-beskytter.

Selv om de fleste glassfiberkajakker er veldig stive, er det enkelte produsenter som velger å avstive skroget ytterligere ved å legge inn f.eks Airex eller annet skummateriale i ribber eller matter på utsatte steder, eller et lag honeycomb mellom lagene av glassfiber (sandwichkonstruksjon).

Ulempen er at glassfiberlaminat kan sprekke, få hull eller brekke ved harde sammenstøt eller uvettig belastning. Skrogene må derfor behandles med en viss omtanke. Her skiller det veldig på kvaliteten hos den som produserer. Seriøse ekspedisjonskajakker tåler hardhendte landinger på steinete underlag, mens dårlige produkter er lite slitesterke og sprø i laminatet.

I de fleste tilfeller er selve støpet beskyttet av en vanntett og meget hard coating som forhindrer vann å trenge inn mellom glassfibrene. Det er viktig at coatingen er hel, slik at ikke laminatet utsettes for frostsprengning i den kalde årstid. Da vil det «råtne» og bli ødelagt. Dype sår og hakk som går inn i laminatet må derfor utbedres så fort som mulig.

En annen svakhet med glassfiberlaminat er at det er lett å «skave av» det ytre laget når kajakken skrubber over stein eller rurbevokste skjær.

Små skader kan tettes med epoxy eller polyester, mens litt større skader bør utbedres med duk og epoxy, evt. polyester.

Dersom du skal utbedre store skader som hull, sprekker eller brudd, er det viktig å lære seg litt om hvordan dette gjøres. Både selve arbeidet og ikke minst temperaturen er meget viktig for det endelige resultat. Vi anbefaler derfor å søke kyndig hjelp i slike tilfeller. Er skadene store, har gjerne importøren av kajakken kontakt med et båtbyggeri eller en person som kan reparere for deg.

I en periode var det meget populært å støpe egne kanoer i glassfiberarmert polyester. For den som kjenner litt til materialet er det ikke så vanskelig. Å støpe egne kajakker er imidlertid mer komplisert, og vi advarer mot hjemmestøp, både fordi arbeidet er vanskelig og fordi det er få gode former i omløp.

Fakta glassfiberkajakker:

Fordeler: *Stort utvalg i typer og modeller*

Vanligvis lav vekt om materialet brukes riktig

Solid materiale

Lett å reparere små og middels store skader

Meget stort utvalg i typer og modeller

Kan bygges selv av kyndige personer

Ulemper: *Utsatt for skade og brekkasje ved ufornuftig bruk*

Laminatet er utsatt for frostsprengning

PE (Polyetylen)

Polyetylen er et meget solid og slagfast plastmateriale som de siste årene har blitt mer og mer brukt i kajakker, ettersom produksjonsmetodene har gjort det mulig å fremstille båter med gode egenskaper. For få år tilbake var dette materialet så mykt at det egnet seg dårlig i lange kajakker, men i dag blir skrogene nesten like stive som glassfiberlaminat. Skrogene rotasjonsstøpes i stort tempo, slik at det er mulig å framstille mange båter på kort tid. Dette, sammen med forholdsvis rimelige råvarer, gir PE-kajakkene en svært akseptabel pris.

Kajakker av PE tåler store påkjenninger i form av sammenstøt, avskrapninger, nedpressing og belastning. Du kan behandle båtene hardt uten at det går ut over skrogets kvalitet. Selv om stadig skrubbing over skarpe skjær, mot bunn eller dårlig behandling ved transport gir avskraping, spiller dette liten rolle før det oppstår dype sår. Materialet er ikke hydroskopisk og vil derfor ikke trekke vann. Riper og dype sår i materialet kan repareres med epoxy, eller på samme måte som vi reparerer sålen på en moderne ski.

Noen padlere synes PE-materialet er dødt og virker litt tungt og tykt. Det er for så vidt riktig, men vurdert opp mot fordelene er en PE-kajakk et godt valg for turpadlere som ikke er så nøye med hvor og hvordan de padler. Slike kajakker blir ofte benyttet til utleie eller fellesbruk fordi de tåler mye og er tilnærmet vedlikeholdsfrie. Det arbeides kontinuerlig med å forbedre produksjonsmetodene og utnyttelse av råvarene, så vi venter oss mye på denne fronten i årene som kommer.

Fakta PE-kajakker

Fordeler: *Meget solide*

Ikke fare for frostsprengning i skroget

Lett å reparere småskader

Vedlikeholdsfritt materiale

Stort utvalg i typer og modeller

Ulemper: *Litt høy vekt på ferdige kajakker*

Materialet virker «dødt» i vannet

Vanskelig å reparere store skader

Komposittmaterialer

I kostbare kajakker benyttes en del lette og svært sterke materialer som karbonfiber, kevlar og diolen. Disse er svært kostbare og dessuten vanskelige å arbeide med. Slike kajakker vil derfor ofte få meget høy utsalgspris. Som regel bygges laminatet opp på samme måte som med glassfiberarmert polyester, men det benyttes epoxy i stedet for polyester eller vinylester. På grunn av høy viskositet (sig i materialet) er det vanskelig å arbeide med, og vi advarer mot hjemmestøp. Vakuumbagteknikk er påkrevet for å få et godt resultat.

Kevlar, som er en utrolig sterk og seig aramidfiber, kombineres ofte med den stivere karbonfiberen til en komposittmatte som gir meget sterke, stive, lette og seige skrog. Ekstra tynne skrog blir ofte avstivet med sandwichkonstruksjoner der f.eks kunstfiber- eller aluminiumshoneycomb legges mellom to lag kompositt. For å kunne gi et eksempel på hvor lett det er mulig å bygge en konkurransekajakk i karbon, studerte vi en gang en 4,2 kg tung slalåmkajakk (400 cm lang, 60 cm bred) hos den tyske kajakkbyggeren Prijon. 520 cm lange racerkajakker kan på sin side bygges ned mot 6 kg, komplett med ror og sete.

Kajakker som er bygget av karbon har vanligvis meget tynne skrogvegger og må behandles deretter. Som regel dreier det seg om rene konkurransefarkoster eller spesialkajakker. Kevlar og Diolen brukes på sin side like mye for å øke styrken som for å lage skroget lettere.

Komposittskrog skal behandles og repareres på samme måte som glassfiberlaminater. Det er fare for frostsprengning om det kommer vann i selve laminatet i den kalde årstid. Kevlar er dessuten lite UV-bestandig og bør ikke lagres i sola (mørkner). Husk å skylle kajakken etter bruk i saltvann, og poler skroget med UV-beskyttende polerkrem med jevne mellomrom.

Fakta om komposittmaterialer

Fordeler: *Meget lette og sterke kajakker*

Gir stive og effektive skrog

Forholdsvis lett å reparere småskader

Ulemper: *Meget kostbare materialer*

Må behandles med forsiktighet

Utsatt for frostsprengning

Lite utvalg

Litt om helseskade ved støping og reparasjon av glassfiber/komposittmaterialer

Selv om det i utgangspunktet virker lett å reparere mindre skader på skrog av glassfiberarmert polyester eller komposittmaterialer/epoxy, må du være forsiktig, for du arbeider med materialer som kan være helsefarlige.

Før reparasjonen utføres må det gamle laminatet pusses ned, og pussestøvet må ikke innåndes, da det kan skade lunger og luftveier. Bruk derfor maske under hele prosessen og beskytt huden. Når du

er ferdig bør du vaske deg først i kaldt vann. Varmt vann åpner porene i huden slik at de ørsmå slipepartiklene «kommer inn» og forårsaker kløe eller allergiske reaksjoner. Skyll derfor først eksponerte kroppsdeler i rikelig med kaldt vann, før du vasker deg på vanlig måte.

Gasser fra herdende polyester og epoxy er helsefarlige. Beskytt derfor munn og nese under arbeid og sørg for god utlufting.

Mange reagerer allergisk på epoksy og polyester. Av den grunn skal du alltid bruke (engangs)hansker under arbeid.

Herderen som tilsettes epoxy eller polyester er meget etsende og må ikke komme i kontakt med bar hud. Sprut kan skade øynene eller i verste fall gjøre deg helt eller delvis blind. Bruk derfor alltid vernebriller når du arbeider med slike materialer.

Dette høres kanskje dramatisk ut, men er ment som en advarsel til ukyndige «selvstøpere» og reparatører. Dersom du utviser forsiktighet, følger sikkerhetsreglene og sørger for god utlufting, er du som regel sikker på at ingen skade oppstår.

Kapittel 3) Utstyret

Palm er størst på kajakkutstyr og bekledning.

Når du har bestemt deg for hva slags kajakk du vil ha, er det på tide å tenke på resten av utstyret. Ved siden av kajakken, trenger du i første rekke åre, eventuell reserveåre, padlevest og sittebrønnstrekk. I tillegg kan det være greit med padlebekledning som våtdrakt, padlejakke og våtsko, samt sikkerhetsutstyr som årepose og pumpe. Skal du padle om vinteren er det mange som foretrekker tørrdrakt, mens vanntette pakkposer er kjekke å ha med på kajakktur. I dette kapittelet gir vi deg noen tips om hva slags utstyr du bør velge og hvorfor.

Kajakkårer

De opprinnelige eskimoårene var smale og rette. Dette var både fordi de var enkle å lage med tanke på tilgjengelige materialer, og fordi rette smale årer fungerer meget godt i ekstremt hard vind og under jakt- og fiskesituasjoner.

Da padlingen ble konkurranseidrett økte størrelsen på årebladene. Dermed kom også behovet for å vri årebladene. Når det ene årebladet vris 60-80 grader i forhold til det andre, blir åra lettere å føre fram i motvind. I Norge er det vanligst med venstrevridde årer, dvs at årebladet vris til riktig posisjon med venstre hånd.

Grovt sagt kan vi dele årer inn i fire typer:

1) Tradisjonelle årer med stort blad

2) Tradisjonelle årer med smalt blad

3) Grønlandsinspirerte årer

4) Vingårer.

Tradisjonelle kajakkårer

En tradisjonell åre (kalles også europaddel i enkelte havpadlermiljøer) består av et åreskaft og to blader som vanligvis er vinklet 60-80 grader i forhold til hverandre. Disse leveres med henholdsvis stort eller lite og smalt blad.

Årer med store blad egner seg best til kraftfull aktiv padling og fremdriftsteknikk med høy åreføring. De passer også meget godt til leik i bølger og grov sjø. Normale lengder er 210 – 220 cm, uansett kajakktype.

Åre med langt og smalt blad er laget for roligere padling og med en teknikk som kalles lav åreføring. Det lange og smale bladet gir mindre flate for vinden å gripe fatt i. Normale lengder er 215 – 230 cm. Mange av disse årene lages i lengder helt opp til 260 cm, men det er vårt inntrykk at så lange årer sjelden brukes i dag. Mulig unntak er når du padler veldig brede, sammenleggbare kajakker av Klepper-type eller de bredeste rekreasjonskajakkene.

Grønlandsinspirerte årer

Det er fremdeles padlere som foretrekker tradisjonelle grønlandsinspirerte årer med smale blad uten vridning. Det er flere grunner til å bruke slike årer: Du har kanskje bygget en spantekajakk av grønlandstype og vil holde stilen, du vil lære deg alle de spennende rulle- og teknikkvariantene i grønlandspadlingen, eller at du rett og slett liker å padle med en slik åre. Grønlandsårene er som oftest lages av tre, og tåler hardhendt bruk. For eksempel er det padlere som bruker slike årer som underlag for kajakken når de drar den opp på en steinet strand. Det er ikke så mange som gjør det samme med en ultralett og kostbar karbonåre. Normale lengder på grønlandsinspirerte årer er fra 180 cm til 220 cm.

Wingårer

På midten av 1980 tallet var det flere aktive padlere som begynte å eksperimentere med årefasongen. En av disse var den norske elitepadleren Einar Rasmussen. Ideen var å sjekke om fasongen på en flyvinge og dens egenskaper kunne overføres til et åreblad. På en flyvinge dirigeres luftstrømmen slik at vingen gir et løft. Etter grundig prøving ble vingårer raskt standarden blant alle typer racerpadlere, og brukes i dag også ofte i raske havkajakker.

Det finnes mange ulike typer vingårer på markedet. De mest ekstreme trekker med seg så mye vann at de kun egner seg for kraftfulle padlere i ekstremt raske racerkajakker. Andre årer er mer moderate i fasong og størrelse, og passer godt for trente padlere som liker å padle fort og langt i havkajakk. Normale lengder for vingårer er 210-220 cm. Flere leverandører har også laget egne vingårer med åreblad der fasongen er optimal for turpadlere.

Tips:

Det er nesten like mange meninger om åretyper som det er kajakkpadlere. Ikke la deg diktere av andre. Prøv ulike årer og velg den typen du trives best med og passer best til kajakken din.

Årematerialer

De fleste tradisjonelle årer og alle vingårer lages i laminater av glassfiber og/eller kompositt med karbon- og kevlarfiber. De rimeligste årene har vanligvis skaft av aluminium, mens bladet bygges som et vanlig glassfiberstøp med vakuumteknikk, eller i en form der skum og plast sprøytes inn og danner et åreblad.

Går vi litt opp i pris, er det vanligst med både blad og skaft av glassfiber. Skaftene kan være rette, eller ergonomisk bøyd for å minske belastningen på håndleddene.

De letteste årene bygges i karbonkompositter. Jo renere karbon som brukes, desto lettere og dyrere blir åra. Den amerikanske åreprodusenten Epic oppgir utrolige 550 gram for sine letteste karbonårer.

For noen år siden var det vanlig å ha en god åre i fast lengde som padleåre, og så en rimelig delbar åre i tillegg. Skjøtene på de delbare årene var tidligere slarkete og lite brukervennlige med kalde fingrer. I dag har leddene blitt så gode at mange padlere velger slike også som hovedåre. Flere produsenter har ledd der vinkelen mellom årebladene kan varieres trinnløst, mens lengden kan justeres trinnløst over et spenn på 10 cm.

En del entusiaster foretrekker fremdeles treårer. Disse er ofte ikke så stive i skaftet, noe som mange mener er snillere med albuene og skuldrene. Treårer finnes både med tradisjonell fasong og i grønlandsinspirert form.

Padlevester

Palms toppmodell av padlevester, Kaikoura

Du må ikke nødvendigvis ha en rendyrket padlevest for å padle kajakk, men en personlig tilpasset vest bør være like naturlig som padleåra. Rene flyteplagg og redningsvester kan også brukes. Allikevel er det en del egenskaper hos den dedikerte padlevesten som gjør padlingen bedre. For det første er vesten kort i livet, noe som gjør at den ikke løftes opp av sittebrønnstrekket. For det andre er snittet skåret spesielt for bevegelsene du gjør når du padler. Videre har gode padlevester ofte strategisk plasserte lommer i fronten, noe som er hendig til sjokolade, energibar eller -gel, vanntett kamera osv. Noen vester for ekstrem havpadling har også slepe/kasteline i egen lomme på ryggen og feste for kniv.

En elvepadlevest skal ha minst 6 kg (60 Newton) oppdrift, du skal med andre ord kunne feste et 6 kg tungt lodd i vesten uten at den synker. Vi synes dette er en god pekepinn for hva du trenger, selv om du flyter med mindre oppdrift. Noen elve- og havpadlevester har enda mer oppdrift, mer om dette finner du under kapittelet om sikkerhet.

Seter og sitteanordninger

De fleste padlere bruker kajakken med produsentens originale sete. Det finnes imidlertid mange muligheter til å bytte/forandre dette om du ikke er fornøyd med sittekomforten og sittestillingen. Flere leverandører lager løse seter, eksempelvis Kajaksport og Wilderness Systems. I tillegg finnes det løse skumseter som legges i bunnen av kajakken etter at det originale setet er fjernet.

Polstret sete. Noen padlere liker å polstre setet for å få bedre komfort over lange distanser. Det er litt delte meninger om effekten av dette, for noen mener at setet bør være fast og at man derfor bare må finne et sete som passer baken. Andre synes et tynt skumlag, gelfylte puter eller oppblåsbare underlag fungerer bedre. Vårt forslag er å prøve seg fram selv.

Tips

Tykke polstringer på setet gjør at du sitter høyere i kajakken, som blir mer ustø, og at vinkelen knærne presses ut til siden med dermed blir større.

Ryggstøtter. De fleste havkajakker leveres med et ryggbånd eller en ryggstøtte. Meningen med denne er at padleren skal avlaste ryggen og dermed kunne sitte lengre i kajakken uten å bli trøtt i korsryggen. Dette kan særlig være viktig i lave havkajakker der knærne presses godt ut til siden og på den måten øker belastningen i nedre del av ryggen.

Ryggstøtter er imidlertid et tveegget sverd; de kan hjelpe til med turkomforten, men låser ofte nedre del av korsryggen så mye at det går utover fremdriftsteknikken. Vi liker å veksle mellom stram og slak ryggstøtte; slak på kortere turer og når vi padler fort for å trene, og stram på lange, rolige etapper. Ryggstøtten bør derfor være enkel å justere.

Tilpassing av sittestilling

Padlere som padler en del i grov sjø, og/eller som liker å leike med havkajakk på surfebølger, ønsker gjerne tett kontakt med kajakkens bevegelser. Dette oppnår du ved å stramme ryggstøtten og i tillegg tilpasse bredden på setet med skumpolstringer. Noen kajakkprodusenter lager setene sine i flere bredder, og padleren kan dermed velge det som passer sin egen bakdel og hoftebredde best. Allikevel gir flere tynne lag med polstringer på hver side av hofta enda bedre kontakt. Prøv deg fram, for hvis setet blir for trangt, kan det bli veldig ubehagelig på lange distanser.

De fleste havkajakker leveres med polstring for knærne under dekk. Denne gjør kontakten mellom kne og dekkets underside mye mykere, men er også viktig for at kneet ikke skal skli når du ruller eller gjør andre teknikker som innebærer vipping av kajakken.

Tips:

Dersom du vil variere sidepolstringen i sittebrønnen, kan du lime en borrelås på hver side av setet, og feste polstringene på disse. Du kan dermed padle med polstringer når det er påkrevd, og uten når det ikke er nødvendig.

Oppblåsbar ”lårpølse”

Den amerikanske utstyrsprodusenten SealLine (MSR) lager en oppblåsbar ”pølse” som skal legges under lårene i setets framkant. Dette gir en markant avlastning for beina, og kan i mange tilfeller motvirke at beina ”sovner” etter en tids padling.

Padlebekledning

Utvalget av spesialkonstruert padlebekledning har etter hvert blitt formidabelt. Det er ingen ting i veien for å padle med en solid ”allværs” skalljakke av Gore-Tex, Dermizax eller liknende materialer. Fordelene med en dedikert padlejakke er imidlertid at den har trange mansjetter rundt håndleddene for å hindre vanninngang, kortere midje for å bedre tilpasning mot sittebrønnstrekket, trangere hals for å ikke slippe inn så mye vann ved en rulle og en fasong på skuldrene som passer med den stillingen man har i kajakken.

Tips:

Kle deg for en eventuell velt når du skal padle kajakk. I land som Norge er det derfor viktig å kle seg for vanntemperaturen, ikke lufttemperaturen. Det kan godt være +20 °C i luften, men allikevel kun +8 °C i vannet.

Padlejakker

Mange padlere kjøper en padlejakke sammen med vesten og sittebrønnstrekket. Jakkene finnes i mange typer og utførelser; alt fra lette kortermede sommerjakker til kraftige vanntette tørrtopper til vinterpadling. Ditt bruksområde må bestemme hva som passer best. Før du kjøper «drømmejakka» må du sjekke om fasongen og størrelsene passer deg, om den gir den beskyttelsen mot vær og kald

vannsprut du ønsker og om kvaliteten er god. Et minimumskrav er tapede sømmer og neoprenlukkinger i halsen og rundt håndleddene. Vi foretrekker også at jakka er laget av et vindtett, vanntett og ventilerende stoff. Liker du å leike i grov sjø, eller dra ut på lange padleturer i uskjermede farvann, er en jakke med dobbel midje å foretrekke. Med den ene delen av midjen på innsiden av sittebrønnstrekket og den andre utenpå, er du godt sikret mot uønsket vanninngang.

Padlebukser

Padlebukser lages gjerne i samme materialer som jakkene, og finnes i alt fra rimelige og tynne sommerbukser til kraftige tørrbukser til bruk i skikkelig kaldt vann/vær. Bestem buksetype etter eget bruk og behov. Vær imidlertid nøye med å finne en bukse som passer deg godt, og som har en fasong som er tilpasset stillingen du har når du sitter i kajakken (unngå glipe i korsryggen når du sitter i padlestilling). Se etter detaljer som tapede sømmer og forsterkninger på knærne og i baken, samt tett lukking like over ankelen.

Tips:

Bukser med seler kan være litt ukomfortable når du sitter i kajakk. Slakk selene slik at ikke buksa trekkes hardt mot skrittet når du sitter i båten.

Våtdrakter

De fleste neopren våtdrakter for padling lages i 3 mm tykkelse, og har såkalt Long John fasong. Det vil si at drakten har bein, rygg (midje og skulderstropper), men ikke armer. Noen padlere foretrekker å plusse på med våtdrakt jakke, men de fleste velger en tynnere padlejakke som ikke strammer så mye mot kroppen. Dette er imidlertid en ting du selv må vurdere.

Tørrdrakter

Palm Aleutian, en av de beste tørrdraktene på markedet

Utvalget av funksjonelle og komfortable tørrdrakter har blitt stort, men mange av draktene er kostbare. Om du skal velge tørrdrakt, eller Long John våtdrakt med ulltrøye og padlejakke, er et valg du må gjøre selv. Med tørrdrakt og et sett ullundertøy er du i hvert fall tørr utenom den fuktigheten din egen svetteproduksjon gir.

Tørrdrakter for padling må være konstruert for sittestillingen i kajakken, dvs at ryggstykket er langt nok til at drakten ikke dras hardt opp i skrittet når du padler. De fleste draktene har lukking og åpning på ryggen (vanntett glidelås). Sjekk at denne er plassert slik at du klarer å betjene den på egenhånd. Mansjettene på håndledd, i halsen og rundt anklene må være så trange at det ikke slipper noe vann inn. De fleste er laget for å trimmes med skarp saks/kniv av padleren selv.

Når du skal kjøpe tørrdrakt, kan du velge mellom helt vanntette materialer, og vanntette, men pustende materialer. Sistnevnte er absolutt å foretrekke, mens husk at jo flere klær du har på innsiden av drakten, jo dårligere blir de ventilerende egenskapene, for fukten blir liggende i mellomplaggene uten mulighet til å slippe helt ut.

Kjekt å vite:

En tørrdrakt med hull eller lekkasje er rett og slett er farlig. Fyller en slik drakt seg med vann blir den i beste fall tung å svømme med. I verste fall kan du bli trukket under!

Hydroskin

De senere årene har det kommet flere veldig tynne neoprenstoffer, eller belagte fleecematerialer for vannsport. Disse er myke, komfortable og veldig godt egnet for padling, om det ikke er alt for kaldt i vannet. En annen fordel med slike materialer er at du kan ta deg en kjapp rulle for å fukte drakten, slik at den kjøler bedre på en stekende varm dag. Drakter i denne typen materialer skal være ettersittende. De trenger derfor ikke trange mansjetter rundt håndledd, hals eller ankel.

Undertøy

På varme dager kan du godt bruke syntetisk sportsundertøy under padlejakka. Er det kaldt i været, eller om du skal padle lange etapper med fare for å bli våt, foretrekker vi lett ullundertøy, eventuelt undertøy strikket i kombinasjonen ull/syntetfiber. Ull isolerer selv når det er vått, noe som kan være viktig om du får dårlig vær i løpet av turen, eller litt vann på innsiden av padlejakka etter en rulle eller tur i vannet.

Våtsko eller sportssandaler

Våtsko og sportssandaler som egner seg for padling finnes i mange typer og materialer. Til vinterpadling fungerer såkalte Mukluks (knehøye våtsko) veldig bra, mens ankelhøye våtsko fungerer godt vår, sommer og høst. På de varmeste dagene foretrekker mange å padle med sportssandaler, men velger da modeller av nylon/neopren, ikke flotte sandaler med skinn og lærbesetning. Mange padlere synes at sandalene kan bli for stive mot rorpedalene.

***Tips**:*

Bruker du sokker inne i våtskoene reduseres den vonde lukten betydelig. Våtskoene bør dessuten skylles godt etter hver tur og vaskes med jevne mellomrom.

Padlehansker og årevotter

Hendene er de kroppsdelene som er mest utsatt for kaldt vann. Det er derfor viktig å beskytte disse, og samtidig passe på at det ikke kommer mye kaldt vann opp på håndleddene. Dette kan du gjøre med padlehansker eller årevotter.

Padlehansker er som oftest laget av tynn neopren. Disse kan med fordel være ekstra tynne inne i hånden slik at du har god kontakt med åra. På utsiden (der du får vannspruten) kan de med fordel ha litt tykkere neopren for å isolere bedre.

Årevotter likner en pose som festes rundt åreskaftet og trekkes opp over håndleddet og underarmen. De sikrer maksimal kontakt med åra, men beskytter noe dårligere mot vinterkaldt vann enn padlehansker.

Tips:

Hvis du overraskes av dårlig vær og ikke har noe å ha på hendene, kan du tre hendene inn i et par plastposer og gripe rundt åreskaftet inne i disse.

Lue og sydvest

Kald vind kombinert med vannsprut kan være ekstremt nedkjølende for hodet. Det er derfor viktig å bruke egnet lue etter årstiden. Om sommeren bruker mange padlere bare en caps med brem som beskytter mot sola. I kaldere vær, eller om det blåser kraftig, liker vi best fjelluer i Gore-Tex, Triplepoint, Dermizax eller liknende vanntett, vindtett og pustende materiale. Er det lite vind kan også en tradisjonell ullue for vintervær godt brukes.

I pøsende regnvær er den gode, gammeldagse sydvesten av vanntett materiale (”oljehyre”) å foretrekke, for den beskytter hodet, samtidig som den hindrer vann i å renne nedover nakken og ryggen. Er det derimot isende kaldt, er en dykkerhette av neopren en meget varm og sikker løsning.

Tips:

Vi har alltid en fôret og vanntett fjellue liggende blant det tørre tøyet når vi er på tur. Selv på sommerdager kan slike være gode å ha om det blåser kald vind.

Bekledning for varme dager

På varme sommerdager og når vannet måler over 16-17° C, trives vi godt i en lett padlejakke eller en såkalt «Hydroskin overdel». Brukes jakke, er det gjerne med en tynn sportstrøye under. Hydroskin og liknende materialer brukes rett på kroppen. På underkroppen har du en komfortabel shorts i hurtigtørkende kunstfiber eller tynn neopren, Hydroskin eller liknende materiale. På føttene brukes sandaler for vannsport eller våtsko.

Bekledning for kjølige og litt kalde dager

Tidlig på våren og seint på høsten kan det ofte være en hyggelig lufttemperatur, men samtidig skikkelig kaldt i vannet. Da foretrekker vi Long John våtdrakt, ulltrøye og padlejakke. På føttene bruker vi våtsko (gjerne knehøye Mukluks, om det er veldig kaldt vann), mens hendene dekkes av padlehansker. På hodet bruker vi en fjellue som f.eks Lowe Alpine Mountain Cap. Er det mye vind, kan du med fordel feste en brillesnor eller annen snor med hurtigregulering i hver av øreflappene slik at lua strammes godt ned på hodet uten å blåse av.

Bekledning for vinterpadling

Hvis det er så kaldt i vannet at selv en rask dupp kan være farlig, anbefaler vi tykk våtdrakt eller en tørrdrakt. Eventuelt er tørrtopp og -bukse en mulig løsning, men da må du være sikker på at dette passer sammen, slik at det ikke lekker inn vann i livet. På hodet bruker du dykkerhette eller fjellue, mens føttene nesten uansett hvor kaldt vann det er, vil trives godt i Mukluks av 3-5 mm neopren. Ved all vinterpadling anbefaler vi padlehansker av neopren.

Sittebrønnstrekk

Sittebrønnstrekket festes rundt sargen (kanten) på sittebrønnen, og holder vann ute fra kajakkens indre. Trekkene lages i ulike materialer, der lette nylontrekk egner seg godt på varme dager uten for store krumspring i bølger. Tykke neoprentrekk holder kajakken tørr selv i real skvalpesjø.

Det er flere faktorer enn materialet som gjør trekket tett. For det første må det passe på sittebrønnssargen. Blir trekket for stort (sitter løst), kan vann trenge seg inn under trekkanten der sargen er forholdsvis rett (sidene på sittebrønnen). Videre er det viktig at trekket passer akkurat rundt livet på padleren, og at det er konstruert uten hull og lekkasjepunkter. Har trekket sømmer på overflaten, er det veldig viktig at disse er tapet eller sveiset for å unngå at vann presses gjennom sømstikningene. Noen trekk har skulderstropper for å holde seg oppe. Ikke stram disse for mye, da drar du bare trekket av sargen om du må rulle eller jobbe ut til siden med åra.

Ikke padle med stramme neoprentrekk før du er helt sikker på at du klarer å løsne disse og komme deg ut ved velt. Noen av de kraftige neoprentrekkene sitter så godt, at de rett og slett kan lage problemer om du må ut av kajakken

Tips:

Tren på å frigjøre deg fra trekket og kajakken under trygge forhold.

Enkle trekk eller trekk med lommer

Vi foretrekker enkle trekk med minst mulig fiksfakserier. Det finnes også avanserte trekk med lommer, avstivere og andre detaljer – om du ønsker slikt. Husk imidlertid at alt som syes fast i trekket gir potensielle lekkasjepunkter.

Pakksekker og annet pakkutstyr

Selv om de vanntette skottene på kvalitetskajakker etter hvert har blitt helt tette, anbefaler vi deg å pakke ting som ikke må bli våte i vanntette pakkposer (les mer om dette under pakking i kajakk). Det finnes mange typer vanntette pakksekker på markedet, de fleste benytter seg av rullelukking og er helt tette om de lukkes som anbefalt av produsenten. Til de fleste kajakker er det greiest å pakke i små poser, størrelser som 2,5 og 5 liter er lette å plassere slik at bagasjeplassen brukes optimalt. I tillegg finnes det fasongsydde pakkposer for akterstevn og baug.

Mange padlere har også noe bagasje i pakkposer på akterdekket eller legger aktuelle gjenstander i en liten dekksbag som plasseres like foran sittebrønnen. Hvis du har med så mye bagasje at akterdekket må tas i bruk, er det viktig å plassere lette ting der og de tunge nede i kajakkens bagasjerom.

Dekksbag

En dekksbag festes i strikkene like foran sittebrønnen. I denne legger du en liten vanntett kikkert, evt vanntett kamera (eller kamera i vanntett hus), sjokolade, energibar og annet som er greit å ha raskt tilgjengelig. Det kan være smart å velge dekksbag med klar plastlomme til kart og/eller festeklips for GPS.

Sikkerhetsutstyret

Alle padlere som ferdes i kaldt vann og/eller åpne forhold bør ha med et minimum med sikkerhetsutstyr. Dette er årepose, pumpe og ekstra padleåre. I tillegg er det en fordel at minst en i gruppa har med kaste/slepeline. Padler du etter mørkets frembrudd, eller i skodde, er en lanterne med én rød og én grønn LED diode samt en hodelykt sterkt å anbefale. En kort dykkekniv festet i fronten på vesten kan være kjekk å ha om du skulle rote deg inn i tauverk eller om en av padlekompisene skulle få tauverk rundt roret.

Rene kasteliner brukes sjelden under havpadling, men er desto vanligere under elvepadling. For enkelhets skyld kan kastelina også brukes som taueline om det blir påkrevet å hjelpe en havarist eller padler med andre problemer.

Tips:

Slepeliner kan komme godt med om en av padlerne blir veldig sliten, utvikler belastningsskader som hindrer padling, eller rett og slett blir syk.

Åreposer er en selvskreven del av sikkerhetsutstyret. Det finnes mange typer på markedet; oppblåsbare åreposer, poser som fylles med gass fra en CO_2 patron eller poser med fast skum. Vi foretrekker sistnevnte type. Disse skal bare tres inn på et av årebladene, før reima strammes og posen er klar til bruk. En oppblåsbar årepose tar mindre plass når den ikke er i bruk, men er du kald på fingrene eller sliten av lange padleetapper, er det ikke alltid så greit å begynne å fikle med ventiler og munnstykker. Av samme grunn velger vi bort åreposer som fylles med gass av en CO_2 patron.

Kniver lages i utallige størrelser, typer og utforminger. Skal den betraktes som sikkerhetsredskap i kajakken må den være lett å få tak i, selv om du ligger i vannet. Den bør helst flyte og selvsagt være

laget av rustfritt stål med plastskaft. En drenert slir er kjekt, for selv det mest rustfrie knivstålet liker dårlig saltvann. En dykkerkniv, festet i vesten, er konstruert for bruk i våte element, er å anbefale som nødkniv. På langturer er også en multifunksjonskniv av typen Leatherman et godt hjelpemiddel i mange situasjoner.

En åreline/strikk er rett og slett en taustump eller en strikk som fester åra til kajakken. Skulle du velte og må ut av kajakken er det dermed ingen fare for at åra blåser eller driver vekk. Det samme gjelder om du legger åra ned for fotografering eller annet gjøremål.

Tips:

Lykter er helt nødvendige ved padling i mørket. En kraftig 1-3 watts LED hodelykt gir deg tilstrekkelig lys i de fleste situasjoner, samtidig som du har begge hendene fri.

Lanterner brukes dessverre sjelden av kajakkpadlere. En demonstrasjon på en padleleir viste imidlertid at de som hadde LED lanterner/markeringslys var lette å se, mens de andre kajakkene knapt var mulige å skimte i mørket. Vi anbefaler derfor alle som padler i mørket å bruke lys eller lanterner, ikke bare for egen sikkerhet, men også for andre som ferdes på vannet.

Kompass

Kart og kompass og kunnskapene om riktig bruk er en selvfølge hos alle som ferdes med kajakk i ukjente farvann (eller om det skulle bli tykk tåke i kjente farvann). Du kan bruke både håndholdte kompass eller kompass av den typen som festes på framdekket på kajakken. Begge har sine fordeler; det håndholdte kan du ta med deg på land når neste dags padlerute skal bestemmes. Bruk av denne kompasstypen krever imidlertid at minst en av hendene må slippe åra, hvilket ikke er så greit i grov sjø. Kompass som festes til dekket på kajakken er på sin side lette å bruke under padling, og gjør det enkelt å stikke ut og følge en gitt kurs om du skal på en lang kryssing.

GPS

Stadig flere padlere oppdager fordelen med en GPS. Inne på GPS`en kan du ha kart, innlagte padleruter og padlet distanse, og du kan lese snittfart, farten i øyeblikket og hvor langt det er til leirplass etter den oppgitte ruta. Sender du kartkoordinatene til padlekompiser via en SMS, er det dessuten lett å finne fram til treffpunkter der dere kan møtes. Til kajakkpadling bør du velge en vanntett GPS med skjerm som tydelig kan leses i dagslys. Et detaljert kart og fargeskjerm gjør det morsomt å finne fram.

Vi anbefaler GPS`er som drives av vanlige AA (LR6) batterier. Disse er stort sett tilgjengelige over alt, og finnes både som oppladbare- og tørrbatterier. Med en GPS som f.eks Garmin Legend Color varer batteriene i over 30 timer. Har du med et sett reservebatterier i en vanntett pakning, har du over 60 timer strøm, noe som for de fleste burde holde til 10 dagers padling, om du bruker apparatet med fornuft.

Vedlikehold av kajakk

Kajakker og det tilhørende utstyret er kostbare ting. Som med så mye annet turutstyr varer padleutstyret mye lenger om du tar vare på det og gir produktene det nødvendige stell.

Kajakken kan du med fordel sette inn med en UV-beskytter med jevne mellomrom, og da særlig om den oppbevares utendørs i sollys. Den har også godt av en vask nå og da. Padler du i flere innlandsvassdrag på samme tur, er det viktig å ta hensyn til smittsomme sykdommer som kan føres fra vassdrag til vassdrag med kajakk (krepsepest og gyrodactylus). Da bør du desinfisere kajakken og utstyret mellom hvert vassdrag.

Kontakt en veterinær for råd om desinfisering av kajakk og utstyr om du ferdes i forskjellige innlandsvassdrag. Du kan også vaske alt utstyret med sterk salmiakkoppløsning.

Tips:

La alt utstyret tørke skikkelig mellom hver dyr, slik at du ikke «dyrker» smittekilder i gjenblivende fuktighet.

Årene krever lite stell. Har du et delbart system, bør holkene få en liten dusj med silikonolje med jevne mellomrom. I tillegg bør du se etter små skader i bladene, og utbedre disse med en gang (mer om enkle reparasjoner i kapittelet om kajakktyper). Er det slått sår i skaftet kan du regne med at det brekker på neste tur. Bytt derfor åre, eller sikre deg i det minste med reserveåre.

Fotpedaler/ror og styresystem. Alle wirer og skruer/muttere som brukes i kajakker bør være av syrefast type. Sjekk at wirene er hele. Begynner de å flise seg opp bør de byttes med en gang. De ryker nemlig alltid på et ubeleilig tidspunkt. Kontroller at skruer/muttere som holder pedalsleidene og festene for rorwirer er godt tilskrudd. Sjekk også at selve pedalene er hele og faste FØR du padler i vei. Av og til kan det være lurt å smøre eller spraye wirer og wiregjennomføringer med silikonolje eller annet «glidemiddel».

Sittebrønn og sete. Sjekk om sittebrønnssargen sitter skikkelig fast i skroget. Kontroller også eventuelle bolter i setet, og sjekk at reimene i ryggstøttene er hele og riktig justert. Det samme gjelder alle strammemekanismer og spenner.

Vanntette skott/pakkerom. De vanntette lukene lukkes/tettes enten av et glassfiber- eller plastlokk som presses ned og holdes på plass av reimer, eller et gummilokk som presses ned over en tilpasset sarg (kant). Avhengig av hva slags festeanordning din kajakk har, bør du sjekke at strammereimene og spennene er hele, og at selve lokkene er festet til kajakken med tynne snorer. Med jevne mellomrom bør du sjekke at de vanntette skottene er hele og at det ikke har utviklet seg sprekker eller annen skade som kan føre til lekkasje.

Bekledning, padlevest og sittebrønnstrekk. Skyll alltid plaggene, vesten og trekket etter bruk i saltvann. Sørg dessuten for at alt utstyr tørkes grundig med en gang etter at turen er avsluttet. Sjekk at sømmer, spenner, glidelåser og liknende er hele. Har du kjøpt en kostbar supervest eller annet kostbart utstyr, er det viktig å være klar over at det meste kan fikses. Kontakt forhandler eller importør om du har problemer.

Har vesten eller tørrdrakten metallglidelåser er det viktig at disse smøres med fett eller silikon med jevne mellomrom.

Kapittel 4) Sikkerhet i kajakk

Dette er ikke ment som et skremmeskudd mot nervøse padlere eller nybegynnere, men som råd og rettledning om hvordan du skal opptre for å unngå farlige situasjoner og når uhellet inntreffer. Kajakker er ustabile farkoster som kan velte ved uhell, uforstandig bruk eller manglende padleferdigheter. Den padleren som er klar over dette og avpasser tur etter egen kompetanse og de stedlige forhold vil sjelden eller aldri bli utsatt for noen alvorlige uhell.

Vi må imidlertid huske at sykdom eller andre forhold som påvirker padlingen kan inntreffe – og være forberedt på dette. En padlers første bud bør derfor først og fremst være å tenke sikkerhet og å lære å bruke sikkerhetsutstyret riktig. I tillegg er det en stor fordel å kunne nødvendig førstehjelp.

Et velt eller annet uhell i kajakk er nesten alltid resultatet av uvørenhet, liten forståelse for båtens egenskaper eller rett og slett manglende respekt for vannet som element.

Mange velt på flatt vann skjer ved om bord og ilandstigning, så her må det utvises forsiktighet. Andre skjer i store bølger av vind eller fra store båter.

Dersom dette blir en ledetråd gjennom padlingen, vil det sjelden inntreffe alvorlige uhell.

Selvsagt kan sykdom og andre eksterne elementer være en medvirkende årsak til en ulykke, men da er den ikke provosert fram av padleren.

Det er viktig å lære seg å mestre båten før man legger ut på tur. Da kan mange problemer unngås allerede i utgangspunktet.

TIPS

Stikkord for alle padlere bør være «tur etter evne» og «respekt for vannet». Om du lever etter disse reglene er du ganske trygg.

Tur etter evne

Med uttrykket «tur etter evne» mener vi at du skal legge opp turen etter ferdighetsnivået til den svakeste padler i følget, slik at alle har glede av padlingen. Dersom du legger ut på turer som rent fysisk eller padleteknisk overstiger ditt eller gruppemedlemmenes kompetansenivå, kan dette fort gå ut over sikkerheten. En sliten eller usikker padler har også vanligvis dårligere vurderingsevne enn en som er opplagt og trygg.

Tips:

Planlegg alltid turen etter de svakeste padlernes ferdighetsnivå og respekter at noen blir fortere slitne enn andre og mer veltrente padlere.

Bruk av vest

En grunnleggende sikkerhetsregel for alle som padler er å bruke vest. I dag finnes det mange spesialvester som knapt merkes på kroppen, så det er ingen unnskyldning at den føles ubehagelig eller hindrer padlingen. Nå kan man selvsagt diskutere nødvendigheten av å bruke vest når sola steiker og det er varmt i vannet, men en hovedregel er at vesten alltid skal være med når du padler, uansett vær og temperatur. Det finnes imidlertid noen tilfeller da vesten alltid og uten unntak skal være på:

* Når du ikke er svømmedyktig

* Når du padler alene

* Når du har en sykdom eller svekkelse som kan gå ut over balanse eller andre

egenskaper

* Når du ikke føler deg sikker og trygg i kajakken

* Når det er kaldt i vannet

* Når du padler langt fra land og ved kryssing av åpne strekninger

* Når du padler i store bølger, vanskelig vind- og strøm eller under andre forhold som gjør

padlingen usikker

Hvis du følger disse reglene og ikke tar unødige sjanser vil det neppe inntreffe noen farlig situasjon du ikke klarer å takle. På den annen side må du heller ikke glemme at det er de uforutsette og uventede hendelsene som ofte fører til de farligste situasjonene.

Riktig størrelse

En padlevest er et personlig plagg som skal være tilpasset den enkelte padlers kroppsvekt og bygning. Dersom du låner en slik vest er det viktig at den passer skikkelig og sitter godt på kroppen. Eksempelvis kan en vest som er for stor gli opp over hodet på brukeren eller hindre padlingen.

Forskjellige vester

Det finnes mange forskjellige typer vester, og det er ikke sikkert at den første du prøver er det beste valget. Se deg derfor litt om og prøv flere typer før du bestemmer deg for hva du vil ha. Mange er spesialtilpasset forskjellige former for padling. Mens vi tidligere måtte ta til takke med de store, klumpete redningsvestene som umuliggjorde en hver form for avansert teknisk padling, er dagens tilbud er stort og variert. I svært grove trekk kan vi skille mellom tre typer:

1) Svømmevest (flyteplagg)

2) Redningsvest

3) Selvoppblåsbare vester

Uansett type og merke, skal vesten alltid ha varefaktamerking som forteller om hvor den kommer fra, størrelse, flytemateriale og oppdrift.

1) Svømmevesten (flyteplagg, seilervest, padlevest, windsurfervest mm) har oppdrift fra 45 – 80 Newton (4,5 – 8 kg), og er ofte konstruert som en vest med åpning i fronten (glidelås, snøring eller klipslukking) eller som en pullover. Vesten har ingen krage, og oppdriften er fordelt på plater som sitter på bryst- og ryggstykket, altså rundt brukerens kropp. Den gir både oppdrift og nødvendig beskyttelse mot slag, samtidig som den isolerer mot kulde.

Eksempelvis kreves det i internasjonal elvepadling at vesten skal ha en oppdrift på minimum 60 Newton, noe som er nok til å holde selv en tung person flytende i opprørt vann.

Mange turpadlevester har 45 N oppdrift, noe som er tilstrekkelig for en normalt bygd turpadler.

Tips:

Gamle vester med luft- eller væskefylte oppdriftskamre bør kasseres. Kamrene kan være punktert og oppdriften dermed redusert eller helt fraværende.

Padlevesten skal passe brukeren og ikke slenge fritt om kroppen. Da kan den lett gli opp hvis du havner i vannet. I verste fall kan padleren gli ut av vesten. Vær spesielt oppmerksom på dette problemet hvis det brukes for store vester på små barn, noe som dessverre er ganske vanlig.

Det finnes også flere praktiske vester som er spesialdesignet for fiskere og friluftsfolk. De har hette, mange lommer og andre finesser som vanlige turpadlere vil verdsette.

Enkelte spesialvester for havpadling og ekstrem elvepadling har lommer med kasteline, redningsutstyr og annet utstyr som er kjekt å ha, spesielt om du leder en gruppe padlere på tur. Disse vestene er forholdsvis kostbare, men en meget god investering, om du har behov for nevnte tilleggsutstyr.

Vær kritisk til fløyte og annet sikkerhetsutstyr på billige vester. Det er ikke alltid dette fungerer i vannet. Prøv derfor alt «ekstrautstyr» på forhånd. Det som ikke fungerer og som synes overflødig kapper du ganske enkelt vekk.

Med en svømmevest er det mulig å dukke ned under vannflata, noe som av og til kan være nødvendig.

Vær kresen ved valg av spesialvest, og ta ikke til takke med det første du finner hos din lokale sportsforhandler. Oppsøk helst en spesialforretning med godt utvalg og finn en type du er fortrolig med.

Husk at svømmevesten kun skal benyttes av svømmedyktige personer, mens andre bruker redningsvest (flyteplagg) når de er i kajakk.

Tips:

Det finnes egne vester tilpasset kvinnelig anatomi. Disse har en fasong i fronten som ikke klemmer ubehagelig på bysten.

2) Redningsvesten kjennetegnes med stor krage og voluminøse oppdriftsplater som gjør at du skal bli stående nesten loddrett, eller flyte lett tilbakelent på ryggen i vannet. Dette er imidlertid teori, og lette og små personer kan i spesielle tilfeller bli liggende på magen med ansiktet ned. Vær alltid oppmerksom på denne faren når du har med barn og andre som ikke klarer seg selv.

Redningsvester anbefales til alle som ikke er svømmedyktige eller ikke føler seg trygge på vannet. Ulempen er at de er store og klumpete i formen og kan hindre effektiv padling.

Redningsvesten har oppdrift på 60 – 80 N, noe som gjør at du flyter høyt i vannet. Alle redningsvester er inndelt i «vektklasser», påtenkt brukeren. I noen tilfeller er det forskjell på mengden oppdriftsmiddel, men som regel går inndelingen kun på størrelsen.

Sjekk alltid at vesten er rett størrelse og at den har tilstrekkelig oppdrift. Nødvendige data skal finnes på varedeklarasjonen som skal være fastsydd på flyteplagget. Om den mangler, bør du finne en annen vest.

3) Selvoppblåsende vest

Dette er egentlig ikke utstyr for padlere, men noen velger likevel å bruke en slik vest fordi den er lett, tar liten plass og ikke virker hemmende på padlingen.

Prinsippet er enkelt: Vesten har luftkammer som blåses opp med en CO_2 patron. Dette kan skje automatisk når du havner i vannet eller ved at brukeren trekker i en utløsermekanisme. For padlere har systemet flere svakheter, og det anbefales derfor ikke brukt:

1) Den automatiske mekanismen kan svikte

2) Ved akutte tilfeller eller sykdom er ikke padleren alltid i stand til å utløse CO_2 patronen

3) Når patronen er tom og vesten tømt for luft, har du ingen oppdrift og patronen må erstattes

4) Vesten gir ingen beskyttelse eller isolasjon for kroppen

5) Mange oppblåsbare vester blåser seg opp i form av en ”pølse”. Denne kan rett og slett hindre eller vanskeliggjøre entring av kajakken fra vannet.

Det mest positive å si om slike oppblåsbare vester i kajakk er at de er bedre enn ingen vest. Andre former for oppblåsbar oppdriftshjelp skal du ikke bruke når du padler.

Kjekt å vite:

Oppdrift og test av vesten:

Vestens oppdrift måles i Newton eller kp (eldre vester). Eksempelvis kan en vest med 60 Newton oppdrift (= 6 kp)belastes med et 6 kg's lodd uten at den synker. Dette sjekker du selv med jevne mellomrom ved å legge vesten i vann og så feste et 6 kg lodd til den.

Kurs og opplæring

Vi anbefaler alle padlere å melde seg inn i en lokal padleklubb eller i det minste delta i ferdighets- og sikkerhetskurs for å få innføring i elementære teknikker. Her vil du fort få «vasket vekk» nybegynnerfeil og selvlærte unoter. Norges Padleforbund har målrettede kurs for tur- og havpadlere. Disse holdes med jevne mellomrom over hele landet, og varierer fra enkle nybegynnerkurs til mer avanserte teknikkurs. Aktivitetslederkurs og veilederkurs er for deg som vil lede turer og undervise andre padlere. Noen kommersielle aktører kjører også opplæring etter det engelske padleforbundets (BCU – British Canoe Union) kursstige.

Riktig tilpasset Sikkerhetsutstyr

Det er svært viktig at kajakken og utstyret er godt tilpasset hverandre og at du mestrer bruken av det. Tren derfor på å velte og komme inn og ut av sittebrønnen under trygge forhold. Sikre deg kyndig hjelp om du er nybegynner. Sjekk også at evt. spruttrekk enkelt lar seg løsne om du må evakuere båten. Et skrekktilfelle var en tragisk drukningsulykke få meter fra land, hvor padleren ikke klarte å løsne spruttrekket etter et velt og ble hengende opp ned.

Selv om du behersker eskimorulla gir ikke dette alltid 100 % trygghet. Åra kan brekke, du kan miste den eller rett og slett ikke klare å komme på kjøl på grunn av høy oppakning eller andre forhold. Da er det viktig at det øvrige sikkerhetsutstyret fungerer, og at reserveåra ligger under strikkene på akterdekket.

Førstehjelp for padlere

Dette er ingen bok om livredning og førstehjelp, men vi vil allikevel gi noen grunnleggende råd. Vi anbefaler å kjøpe en førstehjelpsbok eller bli med på kurs i regi av Røde Kors eller annen redningstjeneste som driver praktisk livredningsarbeid.

Alle padlere bør lære elementær livredning. Tren på ilandføring av en forulykket person og bli fortrolig med munn til munn metoden og hjertemassasje. Ta gjerne kontakt med det lokale redningskorps og få praktiske tips om hvordan du skal opptre ved ulykker. Redningsøvelse kan du lære i basseng eller under betryggende forhold om sommeren.

Munn til munn metoden er enkel å utføre og du kan lære den fra en bok eller av venner som behersker teknikken. Ved et ulykkestilfelle er det viktig at den utføres korrekt for å gi optimal virkning. På den annen side er det få sjanser for ekstra skadevirkninger hos en pasient som forsøkes opplivet med munn til munn metoden, så dette bør du lære deg.

Et par stikkord:

* Sett i gang opplivning så fort som overhodet mulig om den forulykkede er bevisstløs

* Sjekk at tunga ikke har falt tilbake i halsen hos den forulykkede. I så tilfelle må den fram så hurtig som mulig.

* Tøm munn, svelg og luftveier for vann og evt. fremmedlegemer.

* Hold for nesen på voksne pasienter og blås inn i både nese og munn på barn.

* Blås inn dypt og jevnt og sjekk at brystkassa hever seg i takt med innblåsningen hos den forulykkede.

* Ikke gi opp før lege eller kyndige førstehjelpere er på plass for å overta gjenopplivingen

Hjertemassasje er vanskeligere å utføre riktig, og den innebærer også en viss risiko for skade. Dersom du trykker for hardt og på feil sted kan du knekke ribbein eller skade indre organer under behandlingen. Vi oppfordrer derfor alle padlere til å ta et kurs eller lære seg hjertemassasje hos en kyndig person. Det er ikke tilstrekkelig å lese om denne behandlingsformen i en bok.

Ved en ulykke skal du alltid og uten opphør tenke først på den forulykkede. Konsentrer deg fullt og helt om å redde liv, før du tenker på å berge utstyret. Dersom situasjonen er kritisk, og den forulykkede er bevisstløs eller alvorlig skadd på annen måte, skal lege eller redningstjeneste tilkalles umiddelbart.

Førstehjelpsutstyr:

På langtur skal du alltid ha med førstehjelpssaker, og selv på korte utflukter kan det være kjekt med et lite «lommeapotek» som inneholder det aller nødvendigste:

* Plaster

* Litt gasbind

* Sårsalve

* Solkrem

* Insektmiddel

* Noen smertestillende tabletter

* En støttebandasje

* Et trekanttørkle

* En liten saks

* En liten pinsett

* Fyrstikker i vanntett pakning

Dette utstyret pakker du vanntett i en liten veske eller taske som kan legges i en av lommene på padlevesten, i dekksbagen eller pakkes i et av de vanntette rommene. På lange utflukter bør du bygge ut førstehjelpssettet, slik at du er utstyrt til å takle uhell og skader.

Solbrenthet

Når sola endelig varmer og du kan kaste skjorta etter en lang og kald vinter, er det lett å gå «i solfella». Huden, som lenge har vært påkledd og beskyttet, er bleik og tåler ikke store doser sol. Refleksene fra vannet er like tøffe som de du opplever i påskefjellet, og i verste fall kan du få første- eller annengrads forbrenninger med store smerter, om du ikke er forsiktig. La kroppen gradvis venne seg til sola, og gjør det til en god vane å alltid bruke solkrem med tilstrekkelig høy faktor når du padler. Skjorte, hodeplagg og solbriller (med snor rundt nakken) er en selvfølge på solrike vår- og forsommerdager. En skyggelue (caps) beskytter både hodebunnen, panna og øynene, mens et tørkle beskytter hals og nakke mot solbrenthet.

Tips:
Lag en liten, vanntett sommerturpakning med plaster, leppepomade, solkrem med høy faktor, solbriller og evt. medisiner du trenger. Et lett hodeplagg med skygge er også lurt å ha med.

Hypotermi

Etter at padling for mange har blitt en helårsaktivitet, er det på sin plass å fokusere litt på hypotermi, noe som også er aktuelt for langtur- og ekspedisjonspadlere som oppholder seg i nordlige og arktiske strøk på sommeren.

Med hypotermi menes generell nedkjøling av organismen til en kroppstemperatur under 35 grader C. Tilstanden er snikende, symptomene skumle – og dessverre undervurdert. Dette er absolutt et faremoment du bør være oppmerksom på når du padler under veldig kalde forhold eller velter og må oppholde deg i kaldt vann.

Grader av hypotermi

Vi kan dele hypotermi i tre kategorier, og du skal være veldig på vakt mot alle symptomer:

Mild hypotermi (kroppstemperatur 34-35° C) kjennetegnes ved av at du begynner å grøsse og skjelve. Det er kroppens forsvar mot fallende temperatur. Du stresser, peser og må tisse oftere. De første varslene er endringer i humøret eller stemningsleiet. Du blir stille, innadvendt og svarer ikke på tiltale. Motorikken og vurderingsevnen nedsettes.

Etter hvert blir du forvirret og husker dårlig. Du er virkelig «ute og kjører», og det er i denne fasen du mister retningen og begynner å surre.

Din evne til å ta vare på deg selv synker sammen med kroppstemperaturen – og dette muliggjør at temperaturen kan synke ytterligere. Det er som en rus, og du vil kanskje oppleve lette hallusinasjoner.

Irrasjonell oppførsel er ikke uvanlig, og du kan få en subjektiv følelse av varme. Ofte medfører dette såkalt paradoksal avkledning. Dvs at den som burde kle på seg, kler av seg i stedet. Vær på vakt!

Næring er viktig

Spis når du er sulten og drikk litt før du føler tørst. En sjokoladeplate, en eske rosiner eller en energibar kan gi det lille overskuddet du trenger for å holde «kroppen i gang» når temperaturen og prestasjonsnivået synker. Kroppen produserer varme gjennom bl.a. forbrenning av inntatt næring. Er du først blitt sulten, er du mer utsatt for nedkjøling. På kalde dager bør du også ha med en termos med varm drikke i kajakken.

Tips:

Spis når du er sulten og drikk før du føler tørst. Kalorier og væske hjelper deg å holde varmen og kroppen i gang.

Moderat hypotermi

Når kroppstemperaturen har sunket til 30-34° C er du nede i overgangssonen hvor organismen ikke klarer å opprettholde varmebalansen og kroppsfunksjonene. Nå er du avhengig av hjelp og endringer i det fysiske miljø for å komme ut av den negative varmebalansen. Det er ikke lenger nok med ly, noe varmt å drikke, tørre klær o.l. Når kroppstemperaturen nærmer seg 30°, glir du inn i koma, og legebehandling er helt nødvendig.

Dyp hypotermi

Nå har kroppstemperaturen sunket under 30° C. Du er i koma og kroppen går på tomgang. Situasjonen er livstruende og legebehandling på sykehus er helt påkrevd.

Selvhjelp ved hypotermi

Hypotermi som får utvikle seg er en meget alvorlig tilstand, og for padlere er det viktig å kjenne til årsak og virkning. Vær på vakt mot ting som kan forårsake hypotermi. Bortsett fra det kalde vannet kan også faktorer som væromslag gi nedkjøling. Temperaturen kan synke drastisk og tiltakende vind kan kjøle deg ned. Vind øker også kuldevirkningen på kroppen. Eksempelvis vil -10° C og stiv kuling gi samme kuldevirkning som -50 °C og vindstille.

Fuktighet er et annet viktig faremoment. Når det er kaldt bør du ikke stresse eller padle deg varm og svett. Når tøyet blir vått, enten ved sprut fra padlingen, ved svette eller nedbør, vil kombinasjonen av fuktighet og kulde straks «trekke» varme og energi ut av kroppen. Kle deg derfor før du begynner å fryse, men ikke så mye at du svetter ved lett anstrengelse. Ved padling under kjølige forhold er det viktig at bærevevet (ytterlaget) i padlejakken ikke blir vått og bør derfor ikke nedkjøles unødig fra vannsprut. Kle deg med tynne (gjerne flere) ullplagg på innsiden, for å unngå nedkjøling fra kalde bølger.

Kjekt å vite:

Humøret, og spesielt vekslinger i dette, er det reneste «hypotermitermometer». Det forteller ofte at noe skjer med kroppen. Vær derfor på vakt når noen går sure, går inn i seg selv, begynner å surre med padlingen eller viser annen unormal atferd som f.eks likegyldighet. Gå på land og få vedkommende til å kle seg bedre og drikke noe varmt.

Førstehjelp ved hypotermi

Behandlingen er først og fremst å få den hypoterme i ly for vær og vind og komme i hus hvis mulig. Etter at pasienten har kommet innendørs, bør du skifte våte klær og gi varm drikke, hvis vedkommende er ved bevissthet. Pasienten bør ikke forsøke å gå eller anstrenge seg på annen måte. Hovedsaken er å hindre ytterligere varmetap. Det kan du gjøre ved å pakke vedkommende ned i en sovepose, tepper, tykke klær el.

Ved behandling av moderat og dyp hypotermi kan det inntreffe mange komplikasjoner. Fra fagmedisinsk hold sies det så sterkt at en forlenget transport i nedkjølt tilstand vil være forbundet med mindre fare enn entusiastiske forsøk på oppvarming under forhold hvor komplikasjoner ikke kan takles.

Dersom det ikke er mulig å få pasienten i hus, kan det tenkes situasjoner hvor det er bedre å beholde det våte tøyet på og heller pakke den nedkjølte inn i tørre, tette og varme klær.

En avkledning ved lav temperatur utendørs kan føre til ytterligere temperaturfall og forverret situasjon.

Hypotermi må tas alvorlig. Det er lett å undervurdere situasjonen, så kontakt alltid lege hvis du er i den minste tvil om situasjonen og hvordan den best bør takles.

Tips:

Ved padling i kaldt vær skal du alltid være på vakt mot generelle forfrysningssymptomer. Hold hodet «kaldt» og kroppen varm uten å utsette deg for nedkjølingsrisiko. Se etter hvite flekker på åpen hud, beskytt utsatte kroppsdeler, vær oppmerksom på unormal oppførsel og hold deg tørr. Skader kan også være medvirkende årsak til hypotermi. Vær ekstra på vakt mot forfrysninger og generell nedkjøling hvis noen har skadet seg.

Sikkerhetsutstyr

Kasteline: En kasteline kan du kjøpe ferdig eller lage selv. Den består av en tynn, smidig line med belastning (kastepose) i enden. Noen kasteliner er laget slik at selve lina ligger inne i en beholder. Den ene enden er festet til beholderen, som fungerer som kastepose. Den andre enden har karabinkrok eller annen festeanordning som skal festes til padler eller kajakk.

Noen avanserte padlevester har kasteline i egen lomme på ryggstykket.

En kasteline bruker du for at en veltet padler eller forulykket person skal få tak i den og bli halt i sikkerhet. Lina kan selvsagt også brukes til å taue en kajakk eller «fløte i land» annet utstyr.

Åreposer

En årepose er enten en oppblåsbar pose eller en skumfylt pose som festes på et av årebladene og stroppes fast så den ikke kan gli av. Det andre årebladet festes inn under dekkslinene bak sittebrønnen. Dette fungerer som en utrigger/stabilisator for kajakken, som dermed blir lett å entre fra vannet. (Se Kapittel 6) Teknikk). Vi foretrekker skumfylte åreposer/flyteelement da disse er klare til bruk med en gang. Det er ikke alltid like lett å blåse opp en årepose mens du flyter i opprørt sjø, eller utløse en gasspatron med kalde fingrer.

Kameratredning og entring fra vannet

Ved siden av å ha med kasteline, pumpe og årepose (les mer om sikkerhetsutstyret i kapittel 3), bør alle padlere mestre kameratredning og entring av egen kajakk fra vannet med hjelp av åreposer. Ulike former for kameratredning og selvredning med årepose beskrives grundig under kapittel 6) Teknikk.

10 SIKKERHETSTIPS FOR PADLERE

1) Bruk alltid godkjent vest.

2) Alle padlere bør kunne svømme eller i det minste være fortrolig med vann.

3) Kajakken skal ha tilstrekkelig oppdrift, slik at den flyter etter et velt.

4) Unngå lange kryssinger, hold deg helst nær land.

5) Padle aldri under forhold du eller gruppa ikke mestrer.

6) Unngå konfrontasjon med motoriserte fartøyer. Gjør deg godt synlig for annen båttrafikk.

7) Helst ikke padle alene. Gjør du det bør du mestre åreposeredning og eventuelt rulle.

8) Gi beskjed om hvor du padler og når du regner med å komme hjem.

9) Ikke velte eller provosere andre padlere som ikke selv er «med på leken».

10) Ikke legg ut på tur før du mestrer kajakken. Tren på å velte og komme deg ut av sittebrønnen for egen kraft under oppsyn av andre.

Kapittel 5) Kajakk for nybegynnere

Padleglede!

Hver sommer kommer det mange nye padlere til kajakksporten. Mange av disse begynner å padle uten å delta på nybegynnerkurs eller melde seg inn i en klubb. De kan også oppleve så som så med råd om valg av utstyr i kajakkbutikken eller om kajakken kjøpes på bruktmarkedet.

Start med sikkerhetskurs

Vi vil på det sterkeste anbefale alle uerfarne padlere å ta et nybegynnerkurs i regi av en klubb tilsluttet Norges Padleforbund! Det er imidlertid ikke alltid så enkelt å få dette til; avstaden til nærmeste klubb kan være stor, arbeids- eller familiesituasjonen kan stikke kjepper i hjulene, eller andre grunner kan gjøre kursdeltakelse vanskelig.

Vi har derfor laget dette kapittelet for deg som skal prøve kajakk for første gang. Her finner du tips om sikkerhet, teknikk og valg av utstyr. Det å lese om sikkerhet og teknikk kan imidlertid aldri oppveie et kurs med tilhørende praktisk prøving. Har du ikke tilgang på et kurs nær deg, bør du eventuelt be forhandleren gi deg en liten innføring i kajakkpadling, eller oppsøke erfarne padlere i området der du bor og be om råd. Informasjon om nærmeste padleklubb finner du på nettsidene til Norges Padleforbund.

Valg av din første kajakk

Det er langt fra noen enkel sak å velge kajakk. Selv for erfarne padlere kan det være vanskelig å finne fram i mylderet av kajakkmodeller på det norske markedet. Før du lar deg forføre flotte trykksaker fulle av heftige bilder, lekre farger og flotte skrog, bør du gjøre en ærlig vurdering av egne ferdigheter, fysisk form og ikke minst ambisjoner. Vær ærlig, du straffer kun deg selv ved å bløffe.

Egne ferdigheter

Det er viktig å vurdere egne ferdigheter før du begynner å padle eller evt kjøper kajakk for første gang. Har du padlet før? Er du helt uerfaren? Har du eventuelt padlet mye kano, eller drevet med annen vannsport som har gitt deg verdifulle erfaringer med opphold i det våte? Eksempler er brettseiling, vannski, roing, svømming osv. Slike aktiviteter kan gi deg et verdifullt springbrett videre i lærekurven.

Fysisk form

God fysisk form er ikke noe absolutt krav for å begynne med padling. Men hva slags nivå du befinner deg på rent fysisk har en del å si med hvor raskt du kommer til å beherske kajakken. Er den fysiske formen generelt svak, kan det være fornuftig å starte med en veldig stabil og lettpadlet rekreasjonskajakk. Er du fysisk aktiv i ulike idretter vil du som oftest mestre padlingen raskere, og kan derfor kanskje satse på en noe raskere (og mer krevende) kajakk om du ønsker det.

Ambisjoner

Ambisjonsnivået henger ofte sammen med den fysiske formen. En utrent person vil ofte trives best med en så lettpadlet og stabil kajakk som mulig, mens en godt trent langrennsløper som vil bedre styrken i overkroppen med kajakkpadling, ofte vil bli mest fornøyd med en raskere (og dermed ikke så stabil) kajakk. Ser du for deg mye padling i årene som kommer, kan det være en ide å leie nybegynnerkajakker til du føler deg trygg nok til å kjøpe en viderekommende modell.

Mange forhandlere gir avslag i kajakkprisen om du først velger å leie noen ganger av samme forhandler.

Eventuelt kan du oppsøke den lokale klubben og prøve deg fram med ulike klubbkajakker før du handler din egen. Kjøper du en rekreasjonskajakk og synes denne blir for stabil og treig, kan den selvsagt selges igjen om du vil oppgradere. Kvalitetskajakker holder seg godt i pris på bruktmarkedet.

Tips:

Vurder og bestem ditt eget ambisjonsnivå før du kjøper din første kajakk.

Stabilitet

Få faktorer ødelegger gleden over å padle og starten på årelang kajakkglede så raskt som en for ustø kajakk. Vi har flere ganger snakket med padlere som har kjøpt en kajakk for viderekommende havpadlere, og som selv etter flere sesonger med padling ikke tør ta havkajakken sin ut i den minste skvalpesjø fordi de føler seg ustøe. Vedkommende ville i slike tilfeller hatt det mye morsommere med en stabil kajakk, som heller kunne blitt solgt videre etter en stund når han/hun var klar for neste steg i læringskurven.

Tips

Hvis du må ta støttetak oftere enn en gang i kvarteret mens du padler, så er kajakken litt for ustø for deg.

Rekreasjonskajakker

Det kan være lurt å velge en stødig kajakk første gang

For helt uerfarne padlere som ikke behersker støttetak, bør kajakken være så stabil at du føler deg helt trygg ombord. I de fleste tilfeller betyr dette at du skal velge en rekreasjonskajakk. Disse er mellom 350 og 450 cm lange og er gjerne 55 – 65 cm brede (se kapittelet om kajakktyper), og er primært laget for å være lette å padle og enkle å holde på rett kurs. Er du atletisk og veltrent, og har ambisjoner om mye padling, kan en mer rendyrket hav-, mosjons- eller skjærgårdskajakk være gode alternativ.

Hva slags utstyr trenger du

Ved siden av kajakken må du ha en egnet åre og godkjent padlevest (evt. redningsvest). Skal du padle i litt bølger er også et sittebrønnstrekk å anbefale.

Åra bør være av tradisjonell type i en lengde som passer din fysiske styrke og bredden på kajakken. De fleste årer selges i lengder mellom 210 og 225 cm, med hovedvekt på lengdene 215 – 220 cm. Det er vanligst at årebladene er vinklet i forhold til hverandre, og du må derfor velge om du vil vri åra med venstre eller høyre hånd. I kajakksportens tidlige år var venstrevridde årer standard i Norge, men dette er mer åpent nå.

Velg åre med tradisjonelle ”spadeblad”, ikke vingårer. Det finnes butikker som selger vingårer sammen med brede rekreasjonskajakker. Dette er ikke så gunstig etter vår mening. Vingårer er fantastisk gode å padle med, men krever både en smal kajakk (smal der åren settes i vannet) og god padleteknikk for å fungere optimalt.

Padlevesten må ha en oppdrift på minst 6 kg (60 Newton) og passe godt til din kropp. Finn en modell som tillater god bevegelsesfrihet, og er komfortabel å bruke. Se forøvrig mer om padlevester i kapittelet om sikkerhet.

Sittebrønnstrekket hindrer vannsprut fra store bølger å komme inn i kajakken. Du bør ha padlet litt, og ikke minst være helt sikker på hvordan du kommer deg ut av en veltet kajakk, før du begynner å padle med trekk. Velg et sittebrønnstrekk av glatt nylon til å begynne med. Kraftige trekk av tykk neopren er fantastiske for gode padlere som leiker i grov sjø, men kan rett og slett sitte så godt fast at de er farlige for uerfarne og nybegynnere. I trekkets framkant skal det være en hempe for å dra

trekket av ved velt. Denne hempen MÅ LIGGE SLIK AT DU KAN FÅ TAK I DEN NÅR TREKKET ER FESTET PÅ SITTEBRØNNSSARGEN (se bilde).

Om du også vil bruke penger på bekledning og fottøy, er et valg du må gjøre selv. Sommerstid kan du stort sett padle med lette klær i Sør-Norge, mens det kalde vannet i landets nordlige halvdel krever skikkelig utstyr som Long John våtdrakt, våtsko og padlejakke med ullundertøy også på de varmeste sommerdagene. Mer om bekledning finner du under kapittelet om utstyret.

Tips:

Lær deg å komme deg trygt ut av kajakken ved velt før du begynner med sittebrønnstrekk.

Hva du trenger å kunne av padleteknikk

Ingen nybegynnere kan padle kajakk. Enkelt sagt er det bare å sette seg i kajakken og padle i vei. Drar du åra gjennom vannet vekselvis på annenhver side av kajakken, så går den noen lunde rett fram – om ikke så elegant.

Til å begynne med bør du lære deg å komme inn og ut av kajakken samt noen elementære tak som gjør padlingen enklere og mer effektiv. Det lønner seg å trene godt på disse før du tar neste steg.

Inn og ut av kajakken er det første du bør lære deg. Det beste er å bruke en brygge som er omtrent like høy som kajakken, men slike finnes som oftest kun ved båthusene til kajakklubbene. Du kan også bruke steiner ol, men pass deg for å skade kajakken. Begynn med å legge kajakken på vannet inntil den steinen eller brygga du går ut fra. Legg så åra slik at skaftet blir liggende tvers over akterdekket like bak sittebrønnen og med årebladet mot land (se bildet). Legg hånden på åreskaftet, slik at vekten stabiliserer kajakken mot steinen eller bryggekanten. Sett deg så rolig ned på kajakkens akterdekk eller rett ned på setet om sittebrønnen er stor nok. Når du er trygt nede i kajakken, griper du åra med begge hendene og padler i vei.

Tips

Tren på å komme inn og ut av kajakken under sikre forhold til du er helt sikker på å mestre dette. I begynnelsen kan det være lurt å få noen til å holde kajakken stø.

Framdriftstaket. Vil du jobbe litt med teknikken kan du prøve å strekke armene ut i starten på padletaket, og dessuten vri deg fram før du setter åra i vannet. Vri deg så bakover mens åra trekkes gjennom vannet. Ved å gjøre dette, fordeler du belastningen på flere store muskelgrupper, og padler dermed ikke bare med armene, som mange nybegynnere har lett for å gjøre.

Tips:

Riktig padleteknikk fordeler belastningen på flere store muskelgrupper i kroppen og du reduserer faren for skader på en utrent kropp.

Lavt støttetak brukes for å «ta inn» en krengning eller ustøhet. Det utføres ved å slå eller raskt presse baksiden av årebladet kjapt mot vannflaten på den siden ustøheten oppstår. Ikke legg årebladet mot vannflaten og skyv sakte fra, da velter du bare. Tren gradvis på dette, venn deg til å slå baksiden av årebladet hardt mot vannflaten mens du retter opp kajakken igjen. Gode padlere kan korrigere selv ganske store ustøheter.

Sveipetak kan utføre framlengs og baklengs. Framlengs sveipetak er som et vanlig fremdriftstak, du tar bare taket i en bred bue ut fra kajakksiden i stedet for å trekke åra langs kajakksiden. Kajakken svinger vekk fra den siden du tar taket på, og det brukes til raske retningsforandringer når du er i farta.

Baklengs sveipetak tar du helt fra kajakkens akterstevn og i en bue framover. Kan brukes til store og mindre kursendringer. Se for øvrig bedre beskrivelser av de ulike teknikkene i kapittel 6) Teknikk.

Før din første padletur

Det er noen få ting som må gjøres før du padler i vei for første gang. Det første er å stille inn ryggstøtten, hvis kajakken har en slik. Stramme/slakke ryggstøtten til den gir deg nødvendig støtte for å kunne sitte med rett rygg og god holdning, slik at sittestillingen er bekvem.

Deretter stiller du inn fotstøttene/rorpedalene. Sett deg opp i kajakken (legg den på gresset eller i myk sand og løft opp evt ror eller senkekjøl) og strekk føttene framover. Ideelt sett skal du ha en liten bøy på begge knærne når du sitter normalt i setet med tåballen på fotstøtten. I havkajakker må knærne peke noe ut mot siden, mens de fleste rekreasjons- og skjærgårdskajakker tillater at padleren sitter med knærne noe trukket opp i sittebrønnen (mer behagelig for ryggen).

Riktig grep på åra. Når kajakken er riktig innstilt, er turen kommet til åra. Grip tak i åra med den avstanden du får mellom hendene når du legger åra på hodet og har 90 ° vinkel i albuen (se bilde). Når du padler, skal åra vris enten med venstre eller høyre hånd, mens den skal rotere fritt i den andre hånden. Ikke hold krampeaktig hardt i åreskaftet, da ender du fort med seneskjedebetennelse i håndleddene.

Sikkerhet

Sikker padling, redningsteknikker og fornuftig oppførsel på sjøen beskrives grundig i kapitlene om sikkerhet og teknikk. Les begge to! Som nybegynner bør du spesielt tenke på å holde deg nær land, unngå padling i store bølger og/eller hard vind, passe deg for annen båttrafikk og helst padle sammen med andre. Bruk alltid padlevest, og husk sittebrønnstrekket om du skal padle i litt sjø. Øv deg på å komme ut av kajakken ved velt, og lær deg gjerne redningsteknikker som åreposeredning og kameratredning så snart som mulig. Sjekk dessuten typiske vind- og strømforhold der du skal padle så du ikke driver til havs!

Wet exit. Det første du bør lære er hvordan du kommer deg ut av kajakken ved velt. Dette gjør du ved å velte like ved en strand eller grunne, slik at du lett kommer deg til land med kajakken. Når du tipper, venter du til kajakken har veltet helt rundt før du plasserer en hånd på hver side av sittebrønnen. Skyv deg så raskt bakover, ut av kajakken og svøm til overflaten. Begynner du å streve for å komme ut allerede når kajakken ligger halvveis over på siden, kan det være vanskelig å komme seg ut.

Tips

Hvis du venter til kajakken har gått helt rundt med å frigjøre deg etter et velt, vil du oppleve at du lett glir ut uten problemer. Tren på dette, slik at du ikke får panikk i en reell situasjon.

Når du begynner å padle med sittebrønnstrekk, bør du også prøve å gå rundt og komme deg ut av kajakken. La kajakken gå helt rundt før du griper fast i hempa i trekkets framkant og trekker det av sargen. Når trekket er løst, plasserer du en hånd på hver side av sittebrønnen og skyver deg enkelt ut. Ikke begynne å kave med å komme deg løs før trekket et løsnet. Da kan du i verste fall risikere å bli sittende fast.

Ikke gi opp

Alle tekniske aktiviteter må læres, og vi mennesker bruker ulik tid på å forstå aktiviteten og bevegelsene den krever. Ikke gi opp selv om du synes det er vanskelig til å begynne med. Kajakkpadling kan læres av så godt som alle! Be om hjelp av kvalifiserte instruktører, delta på kurs eller padle i klubbmiljøer. Når du først mestrer kajakken, vil den gi deg opplevelser ingen annen farkost kan matche.

Kapittel 6) Padleteknikk

Det hjelper lite å ha verdens beste kajakk om ikke din egen teknikk lar deg utnytte de egenskaper den har. Ikke misforstå oss, du trenger langt fra å være noen superpadler for å ha glede av kajakken, men en grunnleggende forståelse av hva som driver den fremover, hvordan den svinger og hvordan du enkelt kan komme inn og ut er viktig å ha inne. I dette kapittelet finner du forklaring på en del grunnleggende og noen viderekommende teknikker.

Det er ikke lett å lese seg til god kajakkteknikk. Vi anbefaler derfor alle padlere å delta på Norges Padleforbunds teknikkurs som vil gi deg større forståelse av både teknikk og kajakkens egenskaper.

For enkelhets skyld har vi delt teknikkdelen i to; grunnleggende teknikk for nybegynnere og avansert teknikk for viderekommende. Førstnevnte bør mestres av alle padlere, mens sistnevnte kan være et mål å trene mot.

Grunnleggende teknikk for nybegynnere

Nesten uansett hvilket ambisjonsnivå du har innen padlingen, bør du beherske ombord- og ilandstigning, fremdriftstak, lavt støttetak og enkle styretak.

Sitt riktig

Det første du bør gjøre er å justere ryggstøtten (om kajakken har en slik) og avstanden mellom fotstøtter/rorpedaler og setet. Legg kajakken på en plen eller et annet mykt underlag. NB! Gjelder ikke kajakker som har fastmontert ror under akterstevnen, disse bør tilpasses mens de ligger på vannet. Skyv fotstøttene/rorpedalene inn til der du tror de skal være. Slakk ryggstøtten og sett deg ned i kajakken. Juster så fotstøttene/rorpedalene slik at føttene nesten er strake når du sitter i padlestilling og har tåballen mot fotstøtten. I havkajakker sitter de fleste med knærne trukket ut til siden. Dekket er utformet for denne sittestillingen, og den gir størst kontroll på kajakken i skvulpesjø.

I mer racerpregede kajakker, eller tradisjonelle skandinaviske turkajakker med stor sittebrønn, er det vanlig å sitte med beina rett fram med knærne trukket noe opp. Denne fotstillingen er optimal for effektiv padling og gjør det lettere å bruke musklene i hofte, lår og legger. Mange mener også at den er mer behagelig for ryggen.

Juster til slutt den eventuelle ryggstøtten slik at den er så stram at den støtter deg i riktig sittestilling uten å hindre bevegelse i nedre del av ryggen.

Tips:

Prøv å padle med slakk ryggstøtte når du padler fort.

Ombord- og ilandstigning

Det er ikke alltid like enkelt å entre en kajakk eller å komme seg ut av den uten å velte. Finn en stein eller en brygge (fastpunkt på land) som er omtrent like høy som kajakkens akterdekk. Legg så åra flatt over akterdekket og fastpunktet. Når åra vektlegges stabiliserer du kajakken. Sett baken på akterdekket eller nede i kajakken (avhengig av hvor romslig sittebrønnen er) og stikk beina framover, under dekket. Skyv føttene fram til fotstøttene, mens du glir ned på setet. Hold deg fast i fastpunktet mens du gjør dette. Det er viktig å holde tyngdepunktet så midt i kajakken som mulig. Når du sitter støtt kan du feste spruttrekket eller ganske enkelt ta padlegrep og legge i vei.

Når du skal ut av kajakken, legger du først åra over akterdekket og fastpunktet på land, før du aker deg opp på akterdekket, trekker føttene etter og stiger ut av kajakken, mens du holder i åreskaftet. Hvis sittebrønnen er så romslig at du kan sette deg rett ned på setet og la føttene følge etter, eller reise deg rett opp fra setet, så gjør du selvsagt dette.

Padleteknikk for nybegynnere og uerfarne

Følgende teknikker er enkle å lære og lette å forstå. Selv om du synes det er vrient til å begynne med, skal det som regel bare litt øvelse til før de sitter.

De fleste svingteknikkene forklares her for kajakker uten ror. Har kajakken din ror bruker du selvsagt dette. Trening på svingteknikker er allikevel smart, enten de brukes sammen med roret for å

forsterke svingeffekten, eller i en nødssituasjon der roret er ødelagt. Teknikkene er dessuten effektive om du skulle komme ut i grov sjø, om du må svinge kajakken 180° eller andre situasjoner.

Tips:

God padleteknikk hjelper deg å manøvrere kajakken i vanskelige farvann.

Framdriftstak

Noe av det vanskeligste å lære seg er effektive framdriftstak der belastningen fordeles på hele kroppen. For å forklare dette så enkelt som mulig, handler det om å bruke de store og sterke musklene i rygg, midje, bryst, skuldre, armer, hofter og lår, og ikke bare armene, som de fleste uerfarne padlere har lett for å gjøre.

Begynn med å vri kroppen fram på venstre side. Stikk åra i vannet på samme side når du har vridd deg fram så langt du kan i normal sittestilling. Trekk så åra bakover med nesten strak arm mens du samtidig vrir deg bakover på padletaksiden. Når årebladet passerer hofta kan du løfte det opp av vannet. Parallelt med dette vrir du overkroppen framover på høyre side, og gjentar taket på den siden. Tenk deg at ryggen er en akse som er festet i kajakksetet, og at overkroppen bare vrir seg rundt denne.

Litt senere i dette kapittelet, under «padleteknikk for viderekomne» forklarer vi hvordan åra skal føres gjennom vannet.

Lavt støttetak

Raske støttetak kan redde deg ut av ustøe situasjoner, og lavt støttetak er en grunnleggende teknikk som alle padlere MÅ beherske før de legger ut på tur. Begynn med å sitte rolig i kajakken med normalt grep om åreskaftet. Vri så skaftet slik at årebladets bakside vender ned mot vannflaten. Prøv først å presse eller slå årebladet mot vannflaten, og føl hvor godt dette løfter deg. Vipp så kajakken forsiktig ned mot en av sidene, før du slår årebladet mot vannflaten og kjapt retter kajakken opp igjen. Press raskt, for i motsatt fall vil bare årebladet synke ned i vannet mens du velter. I samme øyeblikk som du slår årebladets bakside mot vannflaten trekker du overkroppen inn mot senter av kajakken og retter den opp. Teknikken kan utføres med alle åretyper, og er det beste støttetaket for deg som bruker vingåre.

Tips:

Det er lettest å trene inn støttetak på en strand eller relativt grunt vann der en kompis kan stå i vannet og hjelpe deg opp igjen om du skulle velte.

Sveipetak (viftetak)

Dette er et enkelt padletak der årebladet føres ut i en bred bue fra baugen og bakover mot akterstevnen. Teknikken gjør at kajakken svinger vekk fra padlesiden. Taket brukes både ved mindre retningsforandringer og sammen med baklengs sveipetak på motsatt side når kajakken skal vendes

90 eller 180 °. For viderekommende padlere kombineres ofte taket med carvingteknikk når kajakken skal svinges uten særlig ekstra kraftforbruk.

Begynne med å vri deg fram på den siden taket skal utføres og sett årebladet i vannet så langt fram mot baugen du kan. Før så årebladet i en bred bue langs kajakken. Jo bredere bue, desto kraftigere blir svingeffekten. For å unngå å få skuldrene i en sårbar posisjon bør du prøve å vri overkroppen slik at brystkassa hele tiden er omtrent parallell med åreskaftet. Teknikken kan utføres med alle åretyper.

Styretak

Styretak brukes når du har behov for store kursendringer eller for eksempel må snu kajakken 180 °. Begynn med å vri deg så langt bakover som mulig. Størst svingeffekt får du når du vrir deg til du kan sette årebladet i vannet ved siden av akterstevnen. Før så åra framover mot baugen i en bred bue mens du gjør samme bevegelse med overkroppen. For å spare skuldrene bør brystkassa være omtrent parallell med åreskaftet.

Har du behov for å svinge kraftig, kan en kombinasjon av sveipetak og styretak på hver sin side nesten rotere kajakken rundt sin egen akse. Begge teknikkene gir dessuten også god stabiliserende effekt, noe som kommer godt med om du må svinge hardt i grov sjø.

Havkajakker med utpreget v-bunn kan være vonde å styre i bølger. På store og brytende bølger eller på surf er det mer effektivt å svinge med styretak enn å bruke roret. I slike situasjoner utføres styretaket med åren parallelt med siden av kajakken, med årebladet i vannet så langt bak du rekker. Teknikken kan utføres med alle åretyper.

Padleteknikk for viderekommende

Når du behersker alle teknikkene som er beskrevet ovenfor, er det på tide å ta fatt på viderekommende tak og teknikker. Øvelse gjør mester, men husk at det tar tid å bli det.

Effektiv padleteknikk

For å fordele belastningen på flere muskelgrupper, er det viktig med rotasjon i overkroppen. Unngå å padle med armene alene. Du bør også koble inn de store muskelgruppene i overkroppen, midjen, hofta og tildels lår/legger i den grad kajakkens sitteposisjon tillater det. For å finne fram til god rotasjon, kan du vri deg fram så langt du naturlig kommer med riktig grep på åreskaftet. Der du setter åra i vannet, merker du av med en tapebit på hver side av kajakken. Dette blir utgangspunktet for padletakene.

Bøyd albue

Det er gunstig å padle med litt bøyd albue. Tenk mer på å rotere overkroppen fram for å hente vannet enn på å strekke ut armen maksimalt. Avslutt dessuten taket når årebladet passerer hofta. Trekkes åra lengre bakover, gir dette mer svingeffekt enn framdrift (trekker kajakkens akterende mot den siden åra brukes på).

Bruk føttene

Et godt sparkebrett eller gode rorpedaler er også viktig for effektiv padling. Uansett kajakktype er det viktig å skyve fra med beinet på den siden taket tas, og slappe av på den andre siden når åra skyves fram. Blir du sliten i lår og legger av å padle raskt rett fram er dette et godt tegn. Racerpadlere fester gjerne stropper på sparkebrettet for mer aktivt å kunne trekke hofta fram til starten på taket.

Framoverbøyd eller rett i ryggen

Sitt svakt fremoverbøyd eller rett i ryggen. Unngå å lene deg bakover eller å hvile med full tyngde mot ryggstøtten. Riktig padleteknikk er dessuten lettere å utføre om du slakker ryggstøtten.

Hold åra riktig

For å finne riktig grep på åra legger du åreskaftet på hodet og justerer bredden mellom hendene til du har 90° vinkel i albuene. (Se bildet).

Når åra føres fram kan du med fordel strekke fingrene ut og slappe av i grepet. Hold håndleddene rette, for bøyde håndledd under framføring av åra eller i selve taket øker faren for håndleddsproblemer.

Tips:

En enkel øvelse for vridning av overkroppen er å sette seg på gulvet med føttene framover og lett bøyde knær. Hold et kosteskaft over skuldrene og roter fra side til side.

Lav åreføring

Lav åreføring brukes best sammen med rene havpadleårer med langt og smalt åreblad. Åra skyves frem lavere enn skulderhøyden. Da blir belastningen mindre for skuldrene, men samtidig får hvert tak større svingeffekt. Dette fordi åra føres i en mer markert bue ut fra kajakksiden enn den gjør med høy åreføring.

Lav åreføring kan også være gunstig under krevende vindforhold, og spesielt der vinden kommer med stor kraft inn mot siden av kajakken. Dette gir vinden mindre mulighet til å ”gripe tak” i årebladet og dermed påvirke padlerens balanse.

Høy åreføring

Med høy åreføring skal åra skyves fram med topphånden i skulderhøyde, og trekkes langs kajakksiden med skaftet så vertikalt som mulig. Skyv fram i en rett linje til du setter årebladet i vannet. Trekk så åra bakover med albuen litt ut fra kroppen. Ikke klem albuen inn, da er det lettere å binde seg og dermed padle dårligere. Padle med armene svakt krummet. Bøy albuen noe gjennom trekkfasen og strekk den ut igjen i skyvefasen. Sitt svakt fremoverbøyd eller med rett rygg. Unngå å hvile på ryggstøtten mens du padler.

Tips:

Høy åreføring passer best til rask padling, og da helst med årer med relativt store åreblad. Husk at åra skal trekkes gjennom vannet ganske nær kajakksiden.

Vingåreteknikk

Det er ikke vanskeligere å padle med vingåre enn med tradisjonelle årer. De oppfører seg imidlertid så ulikt i vannet, at de fleste som har lært seg padling med tradisjonelle årer trenger en viss tilvenningstid. Det første man merker er at åra stikker rett ut til siden når den settes i vannet. Ikke jobb mot denne effekten, bare trekk åra bakover. Ser man på bilder av gode racerkajakkpadlere, så ser man tydelig at årebladet går skrått utover fra det punktet den settes i vannet, og ikke tett langs kajakksiden. Dette i sterk kontrast til høy åreføring med tradisjonelle årer. De gir nemlig best effekt om åra trekkes bakover langs kajakksiden med skaftet nesten vertikalt.

Fordi en vingåre går skrått ut fra kajakksiden, er det naturlig å padle med nesten strake armer. Prøv deg litt fram, og finn ut hva som passer deg best. Åpne dessuten avstanden mellom albuen og siden av kroppen uten å klemme albuen inn mot kroppen.

Grønlandsteknikk

I noen havpadlemiljøer er det populært med grønlandinspirerte årer. Disse har lange og smale åreblad, og krever en noe annen teknikk en tradisjonelle årer. På samme måte som gamle eskimoer hadde flere padle- og rulleteknikker, hadde de også årer til ulike behov. Normal årelengde kunne være rundt 220 cm, mens en stormåre kunne være så kort som 180 cm, og ble padlet med en helt annerledes teknikk.

Tradisjonelle grønlandsårer padles med en markert armbevegelse og lavt framskyv. Også her er det viktig med god vridning i overkroppen for å fordele belastningen på flere store muskelgrupper.

Stormårer padles ved å forskyve grepet sideveis etter hvilken side man padler på. Når taket utføres på venstre side, flyttes hendene ut mot høyre del av åra og omvendt. Dette høres kanskje tungvint ut, men fordelen er at det er mye mindre åre å gripe fatt i for vinden.

Tips:

Å padle med smale grønlandsårer kan sammenliknes med å sykle på lette gir. Teknikken gir liten belastning for skuldrene og overkroppen

Høyt støttetak

Høyt støttetak er en teknikk for viderekommende padlere som behersker grunnleggende padling. Det henger nært sammen med innlæringen av eskimorulle.

Høyt støttetak i sin mest ekstreme form er den teknikken som innebærer størst fare for skulderskade. Du bestemmer selv om du vil lære deg teknikken, men lær den for all del riktig. I mange padlemiljøer foretrekkes lavt støttetak. Hvis kajakken krenger så mye på f.eks sidesurfing at

høyt støttetak virkelig er nødvendig er det mange som heller foretrekker å velte og vippe seg opp igjen med eskimorulle. Se forøvrig mer under avsnittet om skulderskader lengre ned i dette kapittelet.

Høyt støttetak kan også utføres som en del av selve framdriftstaket. Dersom du får en ustøhet eller vipp mot padlesiden, kan denne korrigeres ved å vri årebladet kjapt til det ligger parallelt med kajakken. Trekk så bladet raskt inn mot båten ved å klemme albuen inn mot siden av kroppen. Ideen er å løfte deg tilbake til riktig posisjon ved å bruke årebladets løft i vannskorpen.

Om støttetaket utføres når du ligger helt over på siden, er det viktig å først rette opp kajakken med hoftene og så la kroppen følge etter. La hodet komme sist opp av vannet, som i siste fase av en sveipetaksrulle.

Et brått støttetak, med båten lagt helt ned på den ene siden, gir stor belastning på skuldrene. Bøy albuen på den armen du støtter med og hold albuen lavere enn skulderen. Løft så kajakken tilbake med hoftene og midjen, ikke kun med rå kraft på armene. Havner du på tvers av en brytende bølge er det viktig å ikke strekke armene opp over hodet i et støttetak. I denne posisjonen er nemlig skuldrene ekstremt utsatt for skade. Sørg for at albuene ligger lavere enn skuldrene i slike situasjoner, ellers kan du i krevende tilfeller rett og slett dra skuldra av ledd. Teknikken passer best med tradisjonelle åreblad, men kan også utføres med vingårer om du er ekstra bevisst årebladets bevegelse i vannet.

Tips

Tren høyt støttetak sammen med en erfaren padler som står på bunn og holder i baugen på kajakken. Når støttetaket mislykkes, kan denne hjelpe deg å vri kajakken opp igjen og samtidig rettlede deg.

Baugtak

Baugtak er en effektiv måte å svinge kajakken på. Kombineres taket med carvingteknikk, kan selv de lengste havkajakkene relativt lett styres blant holmer og skjær.

Teknikken har flere navn. Snakker padlere om høyt styretak eller Duffek, er dette det samme som baugtak. Fordelen med baugtak kontra baklengs sveipetak, er at kajakken bremses mindre i vannet og at du kan utføre taket som en del av selve framdriftstaket.

Høyt styretak er enkelt å utføre: Gjør deg klar til et normalt framdriftstak. Vipp deretter håndleddene bakover, slik at årebladenes padleside nesten vender framover. Sett så årebladet i vannet på den siden av kajakken du vil svinge mot. Trekk samtidig den øverste hånden mot siden av hodet. Når åra settes i vannet, er det viktig at det er årebladets padleside som trekker kajakken til siden. Ved å vinkle årebladet i vannet kan du øke eller minske effekten i styretaket. Høyt styretak gir bedre effekt jo lengre fram mot baugen det utføres. Prøv derfor å strekke deg litt framover, slik at åra stikkes i vannet omtrent rett ut for leggene dine. Teknikken er lettest å utføre med tradisjonelle årer, men kan også utføres med vingåre.

Høyt styretak er perfekt å kombinere med carvingteknikk. Vippes kajakken ned på høyre side, kombinert med et høyt styretak på venstre side, blir svingbuen på de aller fleste kajakker

imponerende krapp. Det er en stor fordel å begynne med lav fart, for det er lett å føle seg ustø i denne kombinasjonen.

Tips

Begynn å trene inn høyt styretak med lav fart på kajakken. Padler du fort, vil det være vanskelig å holde åra korrekt i vannet på grunn av stort vannpress.

Carving – effektiv og enkel svingteknikk

Du behøver nødvendigvis ikke å ha ror for å styre kajakken. Det eneste alternativet til ror er heller ikke styretak. Det finnes nemlig flere svingteknikker der verken ror eller kraftkrevende årebruk er nødvendig, deriblant carving.

Den som har et godt fungerende ror bruker selvsagt dette under padlingen. Men den som samtidig behersker god og effektiv svingteknikk uten ror vil snart bli en bedre padler og få større utbytte av turen. God teknikk gjør dessuten padlingen mye morsommere. I tillegg er god svingteknikk en forsikring om du skulle være så uheldig å ødelegge roret.

Padle rolig rett fram. Vipp kajakken ned på siden og hold stillingen samtidig som du tar et litt bredere framdriftstak på samme side. Du vil nå svinge til motsatt side. For å avslutte taket retter du opp kajakken, samtidig som du tar et litt bredere tak på den siden du svinger mot.

For å øve inn carving kan du legge ut fire – fem bøyer med noen meters mellomrom og padle slalåm mellom disse ved å bruke nevnte teknikk.

Noen kajakker reagerer så kjapt på carving at det er fare for å velte om du overdriver. Ta det derfor pent i starten, og prøv deg fram. Når du mestrer teknikken, kan du leke deg fram i trange passasjer mellom holmer og skjær.

Kjekt å vite:

De fleste slalåmkjørere forstår begrepet carving – en skjærende sving der skienes sideprofil former svingbuen. Kajakkens sideprofil er også bueformet, men omvendt av skiens innsving. En kajakk som vippes ned på venstre side svinger derfor til høyre og omvendt.

Padle bakover

Du bør beherske bakoverpadling. Teknikken er enkel å lære seg: Utfør omvendte padletak ved å skyve åra framover med vannpresset på bladet bakside. Du kan svinge ved å bruke styretak eller carvingteknikk. Noe av det viktigste er å ha kontroll på hvor kajakken går. For å få dette kan du gjøre det til en vane å se over en av skuldrene på hvert annet tak. Dette gir bedre flyt i padlingen enn om du snur deg til hvert tak.

Sideveis forskyving

Sideveis forskyvning er greit å beherske når du skal legge til brygger, trekke deg bort til kajakkflåten eller raskt komme deg vekk fra en stein eller bøye. Det er nemlig i mange tilfeller raskere å trekke kajakken sideveis enn å svinge den vekk fra hindringen.

Dette kan du gjøre på to måter; ved hengtak eller ved sculling. Hengtak vil si at du setter årebladet i vannet med bladet parallelt med kajakken, rett ut for sittebrønnen. Trekk så årebladet rett inn mot kajakksiden, men stopp før det kommer helt inn. Med årebladet klistret mot kajakksiden er du nemlig veldig sårbar for ustøheter og velt. Når årebladet er nesten inne ved kajakken, kan du trekke åra opp av vannet og fortsette å padle, eller vri skaftet slik at årebladet kommer på tvers av fartsretningen og føre det rett ut til siden og ta et nytt hengtak.

Sculling (åttetallstak) brukes best til sideveis forskyving av en kajakk som ligger helt rolig. Før årebladet i buer eller som et åttetall gjennom vannet, der du har åras padleside inn mot kajakken. Jo større kraft du legger på åra, desto mer trekkes kajakken sideveis. Legg vekt på rolig gjennomføring, og husk at du føler deg støere om taket utføres litt ut fra kajakken enn du gjør med åra helt inn mot kajakksiden.

Frekvens og rytme i padlingen

I alle idretter er rytme et viktig element. Med rytme menes at bevegelsen er flytende og holder samme frekvens. Ved padling rett framover betyr dette at lengden på hvert padletak er like lang, og at kraften du legger i takene er tilnærmet lik. I K2 (tomannskajakk) er rytmen også viktig for å unngå at årene til de to padlerne slår i hverandre. Helt ulik rytme gir dessuten kajakken en ujevn gange i sjøen.

Frekvensen er også viktig. På lange rolige turer er gjerne frekvensen lav, mens man under rask padling og trening øker den uten å gjøre padletakene kortere.

Tips

Det viktig å finne sin egen komfortrytme uten å stresse padlingen.

Eskimorulle

Kjært barn har mange navn, og dette gjelder i høy grad «rulla». Teknikken, som går ut på å vende kajakken på rett kjøl etter en velt med hjelp av åra eller hendene, ble først utviklet av eskimoene. De fleste padlere kaller den derfor eskimorulle. Men også navn som rulle, eskimovending og eskimorunding er brukt. Vi kaller den heretter kun «rulle».

Eskimoene utviklet ikke bare én rulle, de hadde mange ulike rulleteknikker etter hvilken kajakktype de brukte, hvilken åre de hadde, hva slags vær det var, geografisk opphav og liknende. I mesterskap i grønlandsteknikk skal padlerne etter sigende mestre opp mot 30 ulike ruller, noen med årene og andre med kun hendene og kroppen til hjelp.

I denne boka beskrives vanlig sveiperulle og håndrulle i tekst og bilder. Vil du lære deg flere teknikker anbefales instruksjonsfilmer innen grønlandsteknikk, trening sammen med miljøer som praktiserer slik teknikk eller deltakelse på kurs. Den amerikanske instruktøren Kent Ford har også laget en meget informativ DVD om rulleteknikker (The Kayak Roll)

Generelt om rulla

Under innlæring av rulleteknikker er det viktig å forstå at rulla skal utføres med minst mulig kraft på åra. Dette både fordi du ruller sikrere med riktig bruk av føttene og hoftene, samtidig som bevegelsen med åra eller hendene utføres. Da utsetter du skuldrene for mindre belastning og begrenser dermed skadepotensialet.

Ved alle ruller er det viktig å først rette opp kajakken så langt som mulig med bein og hofter, og så følge på med åretak og samtidig la overkroppen gli inn på akterdekket med hodet så lavt som mulig. Det er viktig at hodet kommer sist opp av vannet, ikke først, som mange har lett for å gjøre til å begynne med.

Som med alle annen læring av teknikk er det viktig å både perfeksjonere og ikke minst automatisere rulla med veldig mange repetisjoner. Med å automatisere rulla menes at du automatisk ruller opp igjen ved en velt uten å tenke deg om. For å klare dette er det også viktig at du trener på rulla under realistiske forhold, dvs. ved høy sjø, i stri strøm, ved bølgesurfing og andre forhold man lett kan velte i.

Tips:

Rulle er en teknikk du best lærer av dyktige instruktører. For å si det litt brutalt, kan en god instruktør lære de fleste padlere å rulle i løpet av en kveldstime eller to, mens du lett kan holde på i dagevis alene.

Sweep roll – sveipetakrulle

Sveipetakrulle er, som navnet indikerer, en rulleteknikk som benytter sveipetak for å vende kajakken på rett kjøl. Når kajakken ligger rolig opp-ned fører du åra i en bred bue bakover i vannflaten. Dette gir et løft som du kombinerer med å rette kajakken med hofte og bein. Når kajakken nesten er oppe avslutter du ved å la overkroppen gli rolig inn på kajakkens akterdekk. Husk at hodet skal sist opp av vannet.

Håndrulle

Håndrulla er en relativt vanskelig teknikk, og man kan godt diskutere hvilken verdi den har for turpadlere. Teknikken er etter vår mening grei å kunne om du f.eks skulle brekke eller miste åra. I tillegg gir den deg meget god forståelse av vanlig rulle, noe som gjør deg til en sikrere padler. Bevegelsen i underkroppen og midjen blir som med årerulle, forskjellen er at du kun bruker hendene til å rette opp kajakken. «Padle» hendene opp til vannflaten, og ”slå” deg opp samtidig som kajakken rettes maksimalt med underkroppen. Husk at hodet skal sist opp av vannet, og at du legger ryggen og hodet så langt ned mot akterdekket du kan.

Redningsteknikker

Rulla er bare en av mange redningsteknikker. For å lære deg flere redningsteknikker, anbefaler vi nok en gang å delta på *Teknikkurs Hav* i regi av Norges Padleforbund. Vil du perfeksjonere dette og dessuten lære andre det samme, er *Veilederkurs Hav* det øverste padleforbundet har å by på.

Åreposeredning

De fleste kajakker lar seg greit entre fra vannet. Stabiliteten er imidlertid en viktig faktor. Det vanligste er derfor å stabilisere kajakken ved bruk av åra og en årepose med luft eller flytestoff.

Ved velt posisjonerer du deg i vannet ved siden av kajakkens sittebrønn. Monter åreposen på et av årebladene og stram reima så godt at posen ikke sklir av. Fest deretter det andre årebladet inn under strikkene/reimene like bak sittebrønnen. Løft deg så med overkroppen inn over akterdekket, mens du hjelper til med den ene foten på åreskaftet. Trekk deg på magen inn over akterdekket mens du stikker føttene i sittebrønnen. Når begge føttene er plassert i sittebrønnen, vrir du deg rundt og setter deg ned på setet. Pump ut vann fra sittebrønnen og løsne åra forsiktig fra festet så du ikke tipper igjen. Fjern åreposen og fest den på dekk igjen.

Tips:

Vi foretrekker åreposer som er fylt med flyteskum, og ikke den typen som skal blåses opp. Det kan ofte være fomlete å blåse opp posen, lukke ventilen og montere den med kalde fingre i grov sjø.

Kameratredning

Det finnes mange måter å berge havarerte kajakker på. En av de enkleste å utføre er T-redning. Padle bort til den veltede padlekameraten og legg deg slik at baugen på havaristen ligger i 90 ° vinkel, opp-ned, mot sittebrønnen på din kajakk.

Den havarerte padleren skal flytte seg til akterstevnen på den veltede kajakken og holde seg fast der. Grip så tak i baugen og press denne raskt ned i vannet. Bruk returen til å løfte baugen på kajakken opp av vannet og trekk denne inn over din egen sittebrønn. Trekk kajakken gradvis over din egen, slik at mesteparten av vannet renner ut.

Når du har tømt ut vannet, snur du kajakken, skyver den tilbake og griper med begge hendene rundt sittebrønnen. Slik stabiliserer du kajakken, for at havaristen kan trekke seg inn på akterdekket på sin kajakk, stikke føttene i sittebrønnen og til slutt plassere seg i setet. Så kan sittebrønnstrekket festes og havaristen gjøre seg klar til padling igjen FØR du slipper grepet rundt vedkommendes sittebrønn.

Leik og moro i bølger

Når ferske padlere har kommet seg over den rene nybegynnerfasen og føler seg trygge i kajakken, kommer raskt lysten til å prøve seg i bølger og kanskje utfordre elementene. Gode havkajakker har fantastiske sjøegenskaper og det er utrolig hva en dyktig padler kan klare i en slik farkost. Å surfe eller leke i bølgene og beherske elementene er ikke bare utrolig moro, det gir også en stor naturopplevelse og en fartsfull opplevelse som vanskelig kan beskrives.

En god padler bør beherske de fleste forhold og samtidig ta hensyn til værforholdene, og ikke minst unngå at padlingen strekkes ut over eget ferdighetsnivå. Det er vanligvis ikke bølgehøyden som skaper problemer når du padler i grov sjø, men vinden.

Begynn derfor i det små, under trygge forhold, og la livsgleden få utløp. Ikke hold igjen; rop og hyl når du føler for det, gi uttrykk for at livet på vannet er herlig.

I dag finnes det spesialkajakker for de fleste former for padling, men det er vel de færreste som har råd til en båt for hver variant. Undersøk derfor hvilken type som passer best for den slags aktivitet du foretrekker.

Uten å skremme må vi påpeke at kajakkpadling i grov sjø innebærer en viss farerisiko. Ikke begynn med dette før du er vant til å komme ut av og om bord i kajakken igjen ved velt. Du må også beherske teknikker som støttetak og åreposeredning. Unngå dessuten leikepadling på egen hånd; vær alltid flere sammen. Det høyner både sikkerheten og det sosiale elementet ved padlingen.

Tips: Oppsøk en lokal padleklubb og undersøk om de holder kurs ute om sommeren eller i basseng om vinteren. Der kan du lære deg elementære teknikker som å komme trygt inn- og ut av kajakken og senere eskimorulle.

Bølgesurfing

Kajakksurfing minner om vanlig bølgesurfing på brett. Det er størrelsen og vinkelen på bølgene som avgjør farten. Det finnes spesialiserte surfekajakker med planende skrog, og på større strender som Jæren, Saltstein og andre populære surfspots brukes også elvekajakker med korte planende skrog med stort hell. De fleste bruker imidlertid havkajakken, og legger inn surfingen som en del av turen. Å surfe på en medvindsbølge gir deg dessuten langt høyere hastighet enn det du klarer på flatt vann.

Bølgesurfing krever meget god kontroll over kajakken, samtidig som padleren må kunne «lese» bølgene og treffe dem riktig. En god surf gir høy fart, og når du først er i gang må du stå på og ikke trekke deg. Ikke triumfer for tidlig, det er først når bølgen bryter problemene kommer.

En god kajakksurfer bør beherske de fleste åretak og ikke minst eskimorulle. Et velt langt fra land i store bølger kan være tøft både for farkost og mannskap. I mindre bølger er det vanskeligere å treffe surfen, men øvelse gjør mester.

Tips: Husk å avslutte surfen i tide. Glem ikke at det er vanskelig eller umulig å utføre eskimorulla når du har veltet på grunna og glir innover en steinete strand.

Kajakktyper for surf og leik

Havkajakker

Alle kajakker kan i utgangspunktet brukes til å surfe på en bølge, men ikke alle er like gode i store bølger. Havkajakker egner seg ofte spesielt godt til surfing, særlig de som har så liten sittebrønn at padleren har god kontakt med kajakkens bevegelser. Lange kajakker fanger bølgene bedre (raskere skrog), mens kortere kajakker (16 fot) er mer manøvrerbare på bølgen. Skrogets fasong spiller imidlertid også inn. En kajakk med spring er lettere å svinge på bølgen, mens en som har rett kjøllinje er mye tyngre å manøvrere. En kajakk med utpreget v-formet bunn dreies dessuten lettere til siden av bølgen enn en med flatere bunn. Sistnevnte er lettere å manøvrere.

Surfskis

Surfskis er enten lange, ranke og ekstremt raske racere for bruk i store dønninger på havet, eller kortere og svært manøvrerbare båter for bruk i stor surf.

Skrogformen på en havracer er optimalisert med tanke på surfing på store dønninger. Epic V10 er et godt eksempel. Den er 21 fot lang og kun 43 cm bred. Korte rendyrkede surfskis for bruk i stor surf har planende undervannsskrog som likner på surfebrett.

Elvekajakker

Denne boka handler ikke om elvepadling, men siden moderne korte elvekajakker med planende skrog egner seg så godt til surfing på store bølger, tar vi med litt om denne kajakktypen. Elvekajakker til surf er gjerne mellom 250 og 300 cm lange, og har planende skrog med relativt skarpe sidekanter for å kunne skjære svinger på bølgen. Med elvekajakker og korte surfskis er det nettopp svingbarheten som er morsom. Padleren kan stort sett gjøre de samme svingene som en brettsurfer, samt andre spesialiserte kajakkteknikker.

Tips

Vil du lære mer om kajakksurfing anbefales DVD`en "In the Surfzone" med Kent Ford.

Teknikk

Som kajakksurfer må du beherske flere former for støttetak. Lavt støttetak er det enkleste og sikreste, men høyt kan være mer effektivt om du havner på tvers av en brytende bølge.

For å fange bølgen må du plassere kajakken i riktig posisjon og starte padlingen i rett tid. Legg deg med nesa i fartsretningen, ikke på skrå. Start padlingen med en rask akselerasjon like før bølgen begynner å heve kajakkens bakpart. Når bølgen tar fatt, lener du deg bakover, mens du holder retningen med styretak. Du bør ikke vippe kajakken, for da skjærer den fort ut i en sving som er vanskelig å rette opp igjen. Husk også at det er mye lettere å utføre retningsforandringer når kajakken ligger på topp av bølgen. Nede i bølgedalen er hele kajakkens vannlinje godt forankret i vannet, noe som gjør det tungt å svinge et langt skrog.

Før du legger ut i bølgene bør du være sikker på at du kommer trygt ut av kajakken ved velt. Det er mange som «får hetta» når de henger opp ned og glemmer elementær lærdom. Panikk fører lett til at du mister hodet og gjør gale ting. Tren derfor på å velte og frigjøre deg fra kajakken under trygge forhold og senere i bølger – før du surfer for alvor.

Litt om sikkerhet

Padle alltid flere sammen, hold øye med de andre gruppemedlemmene, og hjelp hverandre om det trengs. Godkjent vest er en selvfølge, og hvis du surfer på steinete strender, over grunner eller nær skjær i vannflaten, bør du også bruke hjelm.

Vurder alltid vær- og vindforholdene og unngå forhold du ikke mestrer.

Kle deg etter vanntemperaturen, IKKE etter lufttemperaturen. Det hjelper lite med +25 varmegrader i luften om det knapt er +8 i vannet.

Husk at bølgesurfing i kajakk skal være en stor opplevelse og en adrenalinkick, ikke lek med livet.

Rockhopping – leik og moro i store bølger

Stadig flere padlere oppdager at man kan ha styggmye moro med havkajakker i grov sjø. Begrepet Rockhopping kommer fra engelske havpadlemiljøer, og går rett og slett ut på å leike med kajakken under de forhold som finnes. Dyktige rockhoppere surfer over skjær, leker i strømmer og returbølger nær land. Vil du ha utbytte av slik leik, bør de fleste styretak beherskes, og du bør være sikker på rulla. Følg dessuten de samme sikkerhetsregler som under surfing.

Tips

Vil du bli en god Rockhopper bør du lære deg å lese bølger, brytende sjø, forstå undervannstrømmer og hva det er som skjer når sjøen går mot land i høy hastighet.

Utstyr for Rockhopping og bølgesurfing

Ved siden av kajakken, et tett trekk, god padlevest og riktig bekledning, bør du alltid bruke hjelm. Velg samme type hjelm som elvepadlere bruker. I tillegg bør du selv på varme dager kle deg med en relativt tykk (3 mm) Long John våtdrakt, da en slik beskytter kroppen bedre enn om du bare padler i shorts og lett padlejakke. Vinterstid er tørrdrakt en god løsning, men pass deg for å skrubbe drakten over rurbevokste skjær. En tørrdrakt med hull der vannet lekker inn kan rett og slett være farlig.

I tillegg til padleutstyret, er sikkerhetsutstyr som redningsline, førstehjelpsutstyr og pumpe viktig å ha med i kajakken.

I form til padling

Du trenger ikke være i spesielt god form for å ha glede av kajakkpadling. Allikevel vil litt enkel trening gi deg større utbytte av turene, og dessuten forberede deg for sommerens langtur. Har du ønsker om å lære mer om trening enn vi har plass til i denne boka, kan du kontakte Norges Padleforbund og

bestikke de spesialheftene som brukes under trenerutdanning. Eventuelt kan du oppsøke klubber med aktive padlere og gode trenere.

Raskt i form med intervalltrening

Har du planer om å delta i et turløp, eller skal på langtur kommende sommer, kan en periode med intervalltrening gi deg rask formbedring. Når du har padlet såpass at teknikken sitter, og at du orker å padle en time i godt tempo, kan du prøve følgende: Varm først opp med 10-15 minutter jevn padling. På slutten av oppvarmingsperioden legger du inn noen raske drag i god fart. Kjør så fire intervaller på fire minutter hver. Mellom hvert intervall padler du rolig i tre minutter. Padle hvert intervall så hardt at du stivner litt mot slutten, men pass deg for å ta i så mye at du stivner tidlig i det første og dermed får problemer med å gjennomføre resten. Etter siste intervall avslutter du med 10 minutter rolig padling.

Bruker du pulsklokke og kjenner din egen maksimalpuls, kan intervallene kjøres opp mot 90 % av maks. 220 slag minus alder er et utgangspunkt for maksimalpuls.

Tips

Har du ikke trent på lenge, bør du ikke sette i gang med hard trening uten å ta en legesjekk først.

Større padleglede med riktig styrketrening

Den beste padletreningen får du gjennom nettopp padling. Er du ofte ute i kajakken, vil muskulaturen i rygg, skuldrer, bryst, armer, midje, hofter og bein bli stadig bedre. Allikevel er det slik at de fleste av oss padler mest sent på våren, om sommeren og tidlig på høsten, og lar kajakken ligge i ro om vinteren. Vi mener derfor at riktig utført styrketrening i vintersesongen vil gi deg enda større padleglede, gjøre det mulig å padle lengre uten å bli sliten og ikke minst hjelpe deg med å forebygge belastningsskader.

Tips:

Skulle du bli overrasket av hard motvind, komme inn i partier med seig strøm eller måtte ta en padlekompis på slep, vil dette gå bedre med en sterk og veltrent kropp.

Forebygge skader

Riktig styrketrening hjelper deg å forebygge skader. Kajakkpadling er en snill aktivitet mot kroppen. Trener du på øvelser som styrker musklene som stabiliserer skulderleddet, er du mindre utsatt om uhellet skulle være ute. Veltrent muskulatur rehabiliteres også raskere enn utrent muskulatur.

Serier og repetisjoner

I styrketreningssammenheng snakkes det om serier og repetisjoner. En serie er en omgang gjentakelser av samme øvelse, mens repetisjoner er hvor mange ganger du gjør øvelsen i hver serie. En styrkeøvelse kan da typisk kjøres i 3 serier med 10 repetisjoner i hver serie. Dette kalles 3 x 10.

Treningsprinsipper

Tunge vekter og få repetisjoner bygger større maksimal muskelstyrke. En elitepadler som trener for sprintdistanser vil kjøre opp mot maksimal belastning i serier på 1-5 repetisjoner, mens en turpadler som har som mål å orke mer på tur godt kan kjøre serier på 10-12 repetisjoner. Normalt kjøres 2-4 serier av hver øvelse. Unntakene her er maveøvelser, som godt kan kjøres i enda lengre serier.

Kjernemuskulatur

Kjernemuskulaturen er musklene i hoftene, midjen, nakken, langs ryggraden og i brystkassen. Denne muskulaturen har en stor skadeforebyggende funksjon, men er også i høyeste grad med på å utvikle kraftfulle padletak.

Eksempler på effektiv trening av kjernemuskulaturen er balanseøvelser på oppblåsbar treningsball, eller trening i Terapimaster tauslynge.

Alt fra det å sitte på treningsballen og balansere mens du ser på TV, til å trene push ups med føttene på ballen, alternativt en fot av gangen på ballen, ryggøvelser og annet gir god trening av kjernemuskulaturen. Det samme gjør riktig utført padleteknikk.

Basistrening uten apparater

Det er ikke nødvendig med kostbare treningsapparater eller haugevis av kilo med jern for å trene padlemuskulaturen effektivt for turpadlere. Med push ups (armhevninger), pull ups (oppheisninger), maveøvelser og balanseøvelser på treningsball, gir du padlemuskulaturen en komplett styrkeøkt.

Kjør serier med push ups der du veksler mellom å ha liten avstand mellom hendene, skulderbreddes avstand, bred avstand og eventuelt enarms push ups om du er veldig sterk. Pull ups kan du f.eks ta i en solid grein, trappetrinn eller liknende. Veksle mellom over- og undertak.

Tips:

Et enkelt treningsprogram med kroppsvekten som belastning kan gi flotte resultater.

Trening med vekter

De fleste forbinder styrketrening med vektstenger, vektskiver i ulike størrelser og diverse benker og nedtrekksapparater. Har du tilgang på dette utstyret vil øvelser som benkpress, nedtrekk, skulderpress, liggende roing, armcurl og tricepsstrekk gi en god økt for alle de store musklene i overkroppen. Det faktum at vekstangen må balanseres mens du gjør øvelsene, gir god tilleggseffekt som du ikke oppnår i treningsmaskiner med låste bevegelsesbaner.

Treningsmaskiner

I større treningssentre er det ofte et godt utvalg av ulike styrketreningsapparater. Som padler bør du velge de som gir best generell treningseffekt, med andre ord de som trener flest mulig av aktuelle muskelgrupper i samme bevegelse. Studiomedlemskap betyr også at du har tilgang på instruktører. Bruk disse, både til å lære deg øvelsene og til å lage et treningsprogram for deg som kajakkpadler.

Håndvektsøvelser

På lange padleetapper blir man ofte spesielt sliten i skuldrene. Håndvektsøvelser med lette vekter og mange repetisjoner er effektivt for dette. Kjører du 3 x 20 fronthevinger, sidehevinger og foroverbøyde sidehevinger vil hele skuldermuskelen få sitt. Hold albuen svakt bøyd, og varier mellom å ha tommelen og lillefingeren høyest.

Tips:

Riktig utført styrketrening er viktig for å forebygge skader og gir deg dessuten en bedre turopplevelse fordi du orker mer.

Mosjonsløp i kajakk

Som i andre utholdenhetsidretter arrangeres det også mosjonsløp for padlere. Disse arrangeres av padleklubbene, og varierer fra noen få kilometer lange klubbkonkurranser til lange maratonløp med overbæringer og matstasjoner. I tillegg arrangeres det flotte langdistanseløp i Danmark og Sverige, der henholdsvis Tour de Gudenå (DK) og Dalslands Kanotmaraton (S) er de to største med rundt 1000 deltakere hver.

I de fleste løpene kan du padle den kajakken du har, enten det er en bred rekreasjonskajakk, kraftig havkajakk eller en lettere mosjonskajakk. Det beste er allikevel å padle turracere som er laget spesielt for turløp og trening. De senere årene har det også dukket opp til dels ekstremt raske havracere, raske surfskis og multisportkajakker. Alle disse egner seg godt for turløp, men husk at selv om havkajakken er aldri så rask, er den tung å bære om den veier 25 kg.

Kajakkpadling som trening for langrenn

Dagens langrennsløpere staker mye mer enn det som var vanlig for 20 år siden. Mange har derfor tatt i bruk kajakkpadling som sommertrening og gjennomfører denne på lik linje med rulleskibruk, løping og annen barmarkstrening. Padling kan kjøres som intervalltrening, tempotrening og langtur, og er også godt egnet til turpregede restitusjonsøkter.

Padling og skader

Kajakkpadling er en sunn aktivitet som effektivt styrker muskulaturen i overkropp og midje. Skuldrene er allikevel utsatt ved enkelte teknikker under krevende forhold. Skulderskader er heldigvis relativt enkle å forbygge, men krever en viss innsats fra deg. Padling er generelt en aktivitet med få skadeproblemer. På flatt vann er dessuten padling ofte god trening for folk som allerede har vonde

skuldre. Allikevel er det ikke så uvanlig med relativt kompliserte og alvorlige skulderskader hos elvepadlere og havpadlere som leiker seg med bølgesurfing, rockhopping og annen moro i kajakken.

Det er store krefter som overføres gjennom skuldra og ut i årebladet fra en lang havkajakk som tverrstilles på en surfebølge. Samtidig er det en innebygd sikkerhet at bevegelsen dempes av vannet. Det er mye større fare for å skade seg i harde mekaniske støt som i håndball, fotball, fall på ski eller sykkel ol, enn i padling.

Skuldra – et komplisert ledd

Skuldrene er et fantastisk avansert ledd, som har store bevegelsesmuligheter og som effektivt kan overføre kraft fra kroppen og ut i armene. Det som er viktig å forstå er i hvilke posisjoner leddet er mest utsatt, og så unngå disse. Pass deg dessuten for overdreven uttøyning av skulderleddet, du trenger ikke mer enn normalt bevegelsesutslag.

Alvorlige skulderskader

Eksempler på alvorlige skulderskader er revnet bruskleppe og luksasjon/subluksasjon. En revnet bruskleppe kan kile seg i leddet, og gi smerter og dårlig stabilitet. Luksasjon (skuldra helt ute av ledd) og subluksasjon (skuldra nesten ute av ledd) forekommer også. Skulder ute av ledd vil vanligvis kunne settes på plass av kyndig personale. Skjer dette, kan du skade muskelkomplekset rotator cuff og den lange bicepssenen. Det er også en viss fare for overstrekking av nerver og i sjeldne tilfeller helt eller delvis avrevne muskelfester.

Dette er smertefulle tilstander, og kan i verste fall kreve et operativt inngrep og lang opptreningstid før man kan padle igjen. Selve operasjonen utføres som oftest med kikkehullsteknikker, og går gjerne smertefritt. Det er rehabiliteringen etter skaden som tar tid og krever bevisst trening.

Ensidige og/eller overdrevne belastninger i utsatte posisjoner kan også gi betennelsesreaksjoner i skulderleddet eller i håndleddene. Mye padling med ubeskyttede håndledd i kaldt vann kan også føre til seneskjedebetennelser.

Tips:

Forebygg skulderskader med riktig teknikk

Hvordan skader kan oppstå

Det skal i utgangspunktet en del til før alvorlige skulderskader oppstår, men om uhellet først er ute, eller om man er spesielt disponert grunnet løs skulder eller har tendens til å få skuldra ut av ledd, kan skaden være et faktum. De vanligste årsakene er galt utført rulle, høyt støttetak med armene høyt løftet over hodet, og styretak der feil armposisjon i forhold til skuldra gjør leddet ustabilt og dermed lettere å skade.

Belastningsskader, eller skader ved overdreven eksponering i kaldt vann, forebygger du med varme klær som effektivt dekker utsatte punkter, og gjerne med massasje med varmekrem på det aktuelle stedet.

Lær riktig teknikk

Ved rulletrening kan man faktisk løfte skuldra ut av ledd om man trener på bevegelsen med en strak arm som vinkles oppover/bakover på slutten av rulla (oppover i forhold til skulderleddet). Ved sidesurfing på brytende bølger, har det lenge vært vanlig å stabilisere med høyt støttetak. Mange padlere har nå droppet denne teknikken. Den gjør det nemlig lett å komme i en posisjon der armen på støttetaksiden strekkes opp over hodet. I denne posisjonen kan skuldra løftes av ledd, og man kan ryke hele eller deler av festet for biceps, skade bruskleppa eller musklene i rotator cuff.

Styretak utsetter også skuldra for fare, blant annet om du frontsurfer i høy hastighet og samtidig prøver å forandre retningen på kajakken.

Forebygge skulderskader

Første bud er å alltid ha albuen lavere enn skuldrene i styretak, høyt støttetak og ved avslutning av rulla. Sørger du for at albuen er lavere enn skuldra og i tillegg bøyd, stabiliseres skulderleddet i veldig stor grad ved at knokkelen på overarmsbenet trekkes inn i skulderskåla. Unngå teknikker der du holder armen strakt rett ut til siden eller oppover/bakover. Gjør du rulla med feil teknikk, blir faren for skade enda større om du holder helt bak på åra for å få lengre arm å jobbe med.

Ved styretak er det viktig å vri overkropp/brystkasse nesten 90°, så den i størst mulig grad er parallell med åreskaftet når taket starter.

Kjekt å vite:

Riktig trening forebygger skader, og desto bedre du er trent, jo mindre er faren for skader under padling.

Kapittel 7) Tur og turutstyr

på tur i kajakk

Når du har anskaffet deg kajakk og lært å bruke den, dukker snart ønsker og drømmer om herlige padleturer opp. For å gjennomføre en tur trenger du et minimum av utstyr for å fungere ute i det fri. Nå skal vi se litt på hvordan du bør ferdes ute i naturen, hva du bør anskaffe deg, hva som er praktisk å ha med på lange og korte turer og hvordan dette pakkes i kajakken. Husk at godt og veltilpasset utstyr gjør turen lettere, slik at du får bedre tid til å nyte padlingen og naturen som omgir deg.

Friluftsloven

I motsetning til nesten alle andre land, har ikke Norge lover som setter begrensninger for friluftslivet. Vi har faktisk en lov, kalt «Friluftsloven» (Lov av 28. juni 1957, med endringer, sist ved lov av 11. juni 1993), som *beskytter våre interesser når vi ferdes ute*. Allemannsretten, friheten til å ferdes ute, er nedarvet i det norske folk – og vi vet å benytte den.

Det er i loven ikke satt noen begrensninger for umotorisert ferdsel (padling) på elver, vann, vassdrag eller langs kysten, så lenge du ferdes utenfor det som defineres som «innmark».

På den annen side kan du komme i krangel med laksefiskere, som i den aktuelle periode har kjøpt fiskeretten på en elvestrekning, som også kan være fin å padle.

Du kan fritt ferdes på elver og vassdrag, men ikke legge deg til og «lekepadle» på en privateid eller utleid strekning hvor det foregår slikt fiske.

For å unngå noen interessekonflikt eller rent håndgemeng, bør derfor laksefiskere og padlere ikke oppsøke samme område. På mange vann er det også begrensninger på fiske fra kano og kajakk.

Før du legger ut på padletur, bør du sette deg inn i *friluftsloven*, hvor det er klart beskrevet hva som er tillatt og hva du bør passe deg for.

Leirslagning på innmark er ikke tillatt med mindre du har grunneierens tillatelse. De som bor på landet er neppe mer interessert i turister på sin innmark enn byboere i fremmedfolk i hagen.

Friluftsloven definerer klart hvor og hvor lenge du kan ligge i leir i utmark. Mer enn et par dager fordrer grunneiers samtykke, noe som alltid lønner seg om du vil ha goodwill fra lokalbefolkningen der du ferdes.

Ved planlegging av fellesturer lønner det seg å ta kontakt med grunneiere, slik at avtaler og eventuelle plassanvisninger blir ordnet på forhånd.

Om det er nødvendig å hugge trevirke til leirslagning, lavvustenger eller annet, bør også grunneier kontaktes, slik at du ikke forgriper deg på annen manns eiendom.

Ofte kan det være en fordel å bruke «gamle» leirplasser hvor det ikke er nødvendig å rigge opp nye bekvemmeligheter. Selv om noe av villmarkssjarmen forsvinner, sparer du «nye» steder for unødig slitasje. Langs kysten er det flere steder tilrettelagt leirplasser for padlere og småbåtturister. Her er ferdige ildsteder (griller), avfallsdeponi og sanitæranlegg. Slike plasser sparer naturen for unødig slitasje og konsentrerer turismen.

Masseturisme er en fare for naturen, noe padlere i deler av Sverige har fått merke. Utsatt natur i Dalslands Sjøsystem er i fare på grunn av sterk overflateslitasje fra padleturister. Jordsmonnet og alt som vokser er helt nedslitt av padlere som skal bære fra ett vann til det neste, eller forbi et vanskelig parti.

Spark ikke løs sentvoksende lav og unngå leirslagning på steder med ømfintlig natur og sparsom eller sjelden flora. Plantefelt og andre kultiverte områder skal du selvsagt holde deg unna.

La «sporløs ferdsel» bli et motto og husk at fin framferd viser hvem som er en god friluftsmann.

Tips:

De regler som gjelder i for friluftsliv Norge er ikke nødvendigvis praksis i andre land. Eksempelvis er det sterke restriksjoner på både ferdsel og leirslagning i Tyskland, England og Danmark.

Kjekt å vite:

Padling i nasjonalparker virker forlokkende på mange friluftsfolk, men som oftest gjelder egne regler, enten du ferdes på land eller vann. Sett deg inn i regelverket og følg dette. De fleste parkene er utførlig beskrevet i bokform, og der kan du også finne hva som er tillatt og ikke. Her vil du finne mye av vår aller fineste og mest uberørte natur. Les mer om naturhelligdommene i Leif Ryvardens flotte bok: Våre Nasjonalparker.

Bål i skog og mark

På padletur er det fristende å gjøre opp bål når du går på land, enten for å lage mat, varme deg, tørke klær eller ganske enkelt nyte bålkosen. I den forbindelse må du være klar over at bålbrenning er underlagt visse bestemmelser, som i den mest aktuelle periode fratar deg gleden over en glødende nying. I Norge er det nemlig ikke tillatt å gjøre opp i ild i skog og mark fra 15. april til 15. september ihh til lov om brannvern (forskrifter av 15. desember 1987, § 13, nr 960 om brannvern m.v. § 8-2). I den aktuelle periode bør derfor maten lages på turkokeapparater som fyres med gass, parafin eller rødsprit.

Men også her må det utvises forsiktighet, for søl med brennbare væsker, kokeapparater som velter eller overtenning kan lett sette fyr på tørr vegetasjon og skogbunn eller i verste fall teltet. Henlegg derfor all kokevirksomhet til «trygge steder» nær vann, i tørre bekke- og elveleier eller på stein og fjell uten brennbart materiale.

Kjekt å vite:

En skogbrann har enorme konsekvenser, både økonomisk og miljømessig. Den som forårsaker en skogbrann kan også bli gjort helt eller delvis økonomisk ansvarlig. I spesielle tilfeller kan du søke det stedlige brannvesen om dispensasjon fra bålbrenningsforbudet, men dette gis bare unntaksvis.

Slå leir

En viktig del av en padletur som strekker seg over flere dager er leiren og leirslagningen. Leiren er ditt midlertidige hjem hvor du skal trives, lage mat, spise, kose deg og sove godt for å være uthvilt og klar til neste etappe.

Du bør derfor legge vekt på å finne en god og velegnet leirplass før du slår deg ned for natta. Da er det visse kriterier som må oppfylles:

1) Har du lov til å slå leir her?

Du må bruke sunn fornuft, følge de retningslinjer som er trukket opp i «friluftsloven» og rette deg etter de regler som der er gitt. Hvis du er i tvil om leirplassen ligger på inn- eller utmark, bør du ta kontakt med grunneier eller fastboende og spørre om lov. Om det ikke foreligger spesielle årsaker, vil du nesten alltid få positivt svar på en slik henvendelse, samtidig som litt høflig framferd også øker din goodwill som padler. En generell regel er at du kan fritt slå leir et par dager utenfor allfarvei, innmark (dyrket mark) og i fornuftig avstand fra bebyggelse.

2) Er leirplassen god?

En god leirplass er ganske avgjørende for et godt og avslappet opphold. Vær derfor kresen og slå ikke leir før du har funnet en tilfredsstillende plass. Selvsagt kan det hende at vær- og vindforhold jager deg på land, slik at du må lage en nødleir, men heldigvis skjer slikt ganske sjelden.

Det er ikke alltid like lett å finne gode leirplasser langs kysten, og spesielt i Sør-Norge er mye av strandstripa bebygd og okkupert av private brukere. På den annen side er mange av våre mindre øyer og holmer fortsatt «ledige», og her kan du ofte finne flotte leirplasser. Selv om øyene ser knudrete ut fra vannsiden, finner du ofte koselige glipper med grass bak steinene. Om det viser seg vanskelig å finne plass, kan du ta inn på en campingplass eller benytte annet losji, for de er det mange av langs Østlands- og Sørlandskysten.

Sjekkliste:

Før du bestemmer seg for leirplass bør du gå gjennom denne sjekklista.

Leirplassen skal ikke være til sjenanse for andre, ligge på innmark, plantefelt, bebodde hustufter eller på steder det går husdyr.

Telt/soveplassen skal være tørr.

Telt/soveplassen skal være så flat og jevn at du sover godt.

Leirplassen bør ikke ligge værutsatt og være i ly for vind- og uvær.

Leirplassen skal ikke ligge utsatt for sig eller skred av stein og leire.

Det må være drikkevann i rimelig nærhet, om du ikke har dette med selv.

Om du fyrer bål, må det være tilstrekkelig med ved i nærheten.

3) Rydde leirplass?

Før du reiser på tur bør du lære deg hvor stor plass teltet, lavvoen eller den bærbare huken/presenningen tar. Da er det lettere å vurdere en mulig leirplass ute i terrenget. Hvis du må rydde kratt og jevne bunnen for å få soveplass, tar dette tid og setter stygge merker.

Det er ofte fristende å rykke opp planter, grave bort kuler og slette bakken under teltbunnen, men det bør du ikke gjøre. Undervegetasjonen er viktig for dyr og fugler. Om du i tillegg fjerner lavvekst, eller samler løs lav som ”madrass” under teltet, kan dette gi stygge sår som sent leges. Lav vokser meget langsomt, og blir den først fjernet, kan den være borte for alltid.

Sats heller på en naturlig leirplass hvor små eller ingen inngrep er påkrevd.

Dersom du må kutte stokker (rajer) for å lage bekvemmeligheter i leiren, skal dette gjøres med varsomhet og helst etter tillatelse fra grunneier. Kutt aldri gran, furu eller bjørk; tresorter som grunneieren kan gjøre seg nytte av. Bruk fortrinnsvis osp, or og andre treslag som sjelden har noen særlig verdi.

Tips:

Det er viktig å begynne å lete etter høvelig plass før mørket faller på eller før du begynner å bli trøtt, sliten og sulten.

3) Latrinemuligheter?

Det lyder kanskje banalt, men akkurat avtredet kan være et problem langs kysten. Inne i landet, i skogsområder uten for mye ferdsel er det som regel greit å få ordnet seg. Spesielt blir dette viktig når padlegrupper setter leir. Om alle finner hver sin private plass, blir det fort mye søppel og uhygienisk griseri. Far derfor varsomt fram og grav gjerne felleslatrine eller oppsøk leirplasser med slike fasiliteter når dere ferdes langs kysten.

Grav en feltlatrine og bruk denne. Papiret kan du svi av etter bruk når det ikke er brannfare. Grav over dine etterlatenskaper. Gode kart viser deg hvor du finner teltplasser/friluftsområder med utedo.

4) Finn ly

Som padler må du lære deg å godta at været forandrer seg og forholde deg til det. Sitt ikke hjemme fordi værmeldingen er litt dårlig, men respekter de informasjoner som gis og utstyr deg deretter.

Været skifter ofte om natta, og selv om du kryper i posen til tindrende stjerner, kan det regne og blåse om morgenen. Derfor er det viktig å ta visse forholdsregler, spesielt når værforholdene er utrygge.

Slå gjerne leir i ly av en ås, fjellkam eller tett skog hvor ikke vinden kan gjøre ugagn. Vurder vindretningen og forholdene før du slår leir. I etterkant kan det være for sent, for når vinden sliter i teltduken og mørket siger på, er det ikke lett å flytte og legge ut på vannet for å lete etter ny leirplass.

Ta hensyn til skredfare. Hvis det er den minste fare for at leire, stein, is fra breer eller annet kan skli ut, må det finnes et annet leiralternativ, selv om det er sent på kvelden.

Ta hensyn til vindretningen når leir og evt. bålplass rigges til. Det er ikke særlig behagelig når telt, lavvo, huk eller annet ly fylles med sur røyk.

5) Fuktighet og vann

Fuktighet fra bakken eller overflatevann kan forsure mange fine netter i det fri. Før du slår leir må du derfor forsikre deg om at grunnen er tørr. Stikk fingeren i bakken eller grav en liten grop om du er i tvil. Da kjenner eller ser du straks om det er fuktighet på stedet.

Hvis det regner mye og bakken drenerer dårlig, bør du grave dreneringskanal rundt soveplassen. Den bør ikke være dyp, bare slik at vannet ledes bort. Av samme årsak bør du aldri legge teltet i bunn av en liten dump hvor overflatevann kan samle seg.

Ved sterk nedbør kan bekker og elver stige uhyggelig raskt og oversvømme leirplassen. Ta hensyn til dette når værgudene raser på det verste.

Tips:

Sterk pålandsvind kan skylle bølgene så langt opp på land at de rekker telt og utstyr. Ta hensyn til dette når kajakkene lagres for natta. Om været er tvilsomt og forholdene usikre bør du feste dem forsvarlig, slik at de ikke flyter eller blåser bort i uværet.

6) Aktiviteter

Dersom du har små barn med på tur eller er glad i å bade, bør du finne en leirplass med gode bade- og svømmemuligheter. En sandstrand er lett å legge til på, samtidig som de yngste vil kose seg mye.

Er du sportsfisker eller glad i andre vannbaserte aktiviteter, bør du finne en plass hvor det er gode muligheter for å utfolde seg.

Pakke vanntett

Det kan sikkert skrives en hel bok om hvordan man best pakker bagasje og utstyr i kajakk, men her skal vi begrense oss til å gi noen praktiske råd. Det første er:

Pakk alt utstyr som ikke tåler fuktighet vanntett!

Selv om du er en dyktig padler, kan et uventet velt eller sterk nedbør ødelegge foto- og videoapparater, mobiltelefoner og annet elektronisk utstyr. Likeledes må ekstra klær, sovepose og matvarer pakkes forsvarlig og vanntett. Det kan du gjøre på mange måter, men ikke stol blindt på vanntette bagasjeskott og luker. De har kostet mange kameraer livet.

Vanntettheten må sjekkes med jevne mellomrom. Punkteringer, dårlige pakninger, hull og annen form for lekkasje kan ødelegge turen fullstendig. En ting er våte klær og våt sovepose. De kan tørkes. Verre er det når maten blir ødelagt eller elektronikken ligger og plasker i vann.

Du kan pakke vanntett på mange måter, og vi begynner med de store oppakningene:

Vanntette pakksekker og poser leveres i mange størrelser, der de minste passer best for kajakkpadlere. Pakkposene er lette, fleksible og greie å få med seg. På den annen side kan de punktere eller rives i stykker. Bagasjen er heller ikke beskyttet mot slag eller trykk. De fleste lukkes etter «brett-over-og-klem-igjen-metoden». Posene er glatte og myke og kan pakkes ned i bagasjeskott og luker. Unngå søppelsekker eller annen emballasje av tynn plast. De holder aldri helt tett og har lett for å få rifter og hull. Hvis bagasjen havner i kaldt vann vil lufta inni pakksekkene krympe på grunn av temperaturfallet, og du får overtrykk fra utsiden. Vannet vil da formelig bli sugd inn i pakningen, om det finnes en ørliten åpning. Av den grunn er det helt nødvendig at det som er pakket vanntett virkelig er vanntett.

Vanntette spesialpakninger: Noen produsenter har spesialisert seg på vanntett emballasje for kamerautstyr, mobiltelefoner og annet som ikke tåler vann. Mange er polstret innvendig for å beskytte utstyret, og de fleste lukkes etter «brett-over-og-klem-igjen» prinsippet. Det finnes også gjennomsiktige, praktiske kartmapper av denne type. Slike spesialposer kan oppbevares i pakkrommene eller festet på dekket, hvor de er mer tilgjengelige.

Tips

Før hver tur må du sjekke at vanntette poser virkelig er tette: Fyll dem med luft, lukk igjen og press den mot brystkassa eller gulvet. Du vil både høre og merke en evt. lekkasje.

-

Tips

Det finnes små, kjekke og vanntette beholdere for fyrstikker, briller, små mobiltelefoner, penger og annet utstyr som ikke tåler vann.

Pelicase

Pelicase er vanntette og slagfaste kofferter for alle typer utstyr. De leveres i en rekke størrelser, men de største passer dårlig for kajakkturer. De mindre modellene kan du legge i kajakkens pakkrom eller feste på dekket, hvis du vil ha dem for hånden. Det er svært vanlig å bruke en middels stor Pelicase til oppbevaring av foto- og videoutstyr. Hvis den festes godt på fordekket, har du lett og rask adgang til foto- eller videoutstyret, men pass deg for at boksen ikke kommer i veien for åra når du padler. Som regel er det også plass til mobiltelefon, lommebok og en liten kikkert ved siden av foto- og/eller videoutstyret, selv om det ikke er så praktisk.

-

Annen vanntett pakking

Du kan selvsagt bruke andre slags vanntette containere, pakkesker eller poser, men de må ikke være for store eller så klumpete at de ikke lar seg pakke på eller i kajakken. Dersom bagasjen er vanntett pakket, vil den vanligvis også inneholde så mye luft at den flyter, hvis den må kuttes løs fra dekket i rom sjø etter et velt. Likeledes vil sovepose og liggeunderlag også være god oppdriftshjelp.

Tips:

Plastsekkene som bensinstasjonene selger ballast- og strøsand i er gode pakkposer. De er sterke, passe store og har rull-og-brett lukking som er enkel og tett.

Telt og Gapahuk

Når du er ute på flere dagers tur, er det godt med «tak over hodet» når natta siger på eller værgudene lar sin vrede øse over folk og land. Det beste er telt eller lavvo, men en lett, bærbar huk av vanntett materiale er også et godt hjelpemiddel i nøden, selv om den ikke holder insekter og kald trekk ute. Både Fjellduken og ferdigproduserte nylonhuker gjør nytten, slik at du slipper å dra på tunge og store presenninger.

Siden du har begrenset bagasjekapasitet i en kajakk bør du velge et lett og lite telt som kun rommer det nødvendigste. Om selve teltpakka blir stor, kan du dele den opp i tre: Legg duken i kompresjonstrekk og reduser volumet makismalt. Plassér posen med plugger og evt. ekstrabarduner og annet for seg selv. Posen med stenger kan du feste på dekket, om den ikke passer nede i kajakken. Du kan også fordele posene på flere kajakker, der det er praktisk.

Kokeutstyr

Om du ikke vil satse på ferdigsmurte nistepakker eller kald mat, er kokeutstyr nødvendig. Du trenger ikke mye; bare et lett funksjonelt kokeapparat, en liten stekepanne og en kjele. Hvis dere er flere sammen, kan det være nødvendig med to lette kjeler som passer inni hverandre. Kaffe/te/kakao kan du koke i en av dem, om du ikke vil dra på egen kaffekjele. For å utnytte plassen, legger du fyrstikker, gassbokser, koker og annet utstyr oppi kjelen når du pakker. Husk transporttrekk, slik at du ikke soter til annet utstyr.

Du får kjøpt praktiske kjelesett med to eller tre kjeler som passer inni hverandre i sportsforretninger. De er greie å bruke.

Kokeapparatet må være lite og lett. Vi anbefaler et såkalt multifuel- eller gassapparat. Selve kokerne er veldig små sammenlagt og veier bare noen hundre gram. Flytende brennstoff kan du ha på en metallflaske som passer brenneren.

Propanapparater er enkle, funksjonelle og renslige i bruk. Brenneren på moderne apparater er sammenleggbar og omtrent identisk med multifuelbrenneren. Ulempen med gassapparater er at du må ta med tomme gassbokser hjem.

Tips

Lag ditt eget turkokesett med brenner, kjeler, stekepanne, fyrstikker og det du trenger i en egen pakning. Når alt er samlet er du sikker på å få med alt, og det er fort å komme i gang med «kjøkkentjenesten».

Sovepose og underlag

Sovepose må du velge etter eget behov, for mens noen aldri fryser, er det andre som ikke kan få varm nok pose. Men husk at du stort sett padler i den varme årstid, og bør velge pose deretter. Selv om dunposer er lettere og mindre enn tilsvarende kunstfiberposer, anbefaler vi sistnevnte på padleturer fordi de tåler mer fuktighet. En våt (eller bare fuktig) dunpose blir svært ubehagelig og gir elendig isolasjon, mens en kunstfiberpose også duger selv om den er fuktig.

Såkalte kompaktposer har mindre volum enn vanlige poser, så du bør satse på slike for å lette pakningen.

Legg soveposen i kompresjonstrekk og reduser volumet så mye som mulig. Om den ikke leveres i slikt trekk, kan dette kjøpes separat. Deretter legger du den i vanntett pakkpose, som oppbevares i et av kajakkens skott eller pakkrom.

Du kan velge mellom underlag av celleskum eller den selvoppblåsbare typen. Celleskumunderlagene er store og tar mye plass i kajakken. Det kan også plasseres oppå dekket, bak sittebrønnen, om det ikke er plass nede under dekk.

Selvoppblåsbare underlag er litt tyngre, men de kan brettes og rulles, slik at de tar liten plass. Et sammenbrettet underlag av selvoppblåsende type blir ikke bredere enn 25 eller 30 cm og passer godt i kajakkens pakkrom. Tre cm tykke underlag er tilstrekkelig, selv om det også leveres tykkere utgaver.

Hvis du pakker soveposen i kompresjonstrekk må den straks tas ut når du er kommet i leir eller hjem, slik at ikke fiber- eller dunfyllet blir flatt. Rist den godt etter at den er rullet ut og la den ligge og «svelle». Da føles den mer myk, behagelig og varm enn en flat pose.

Det finnes også kjekke turputer, oppblåsbare eller fiberfylte, om du liker å ligge med hodet høyt.

Tips

Om ikke liggeunderlaget leveres i trekk, bør du sy et selv. Da er det lettere å pakke. Bruk også remmer eller solide strikker til å holde rullen godt sammen.

Sitt godt

Selv om du er på tur og ute i det fri, kan du unne deg litt komfort. Et godt liggeunderlag er et must, og dette kan du også sitte på når du spiser og har rast eller kosestund om kvelden. Til mange av de oppblåsbare modellene kan du få kjøpt en holder som omgjør madrassen til en praktisk liten stol som er svært komfortabel.

Mat på padletur

Mye kan skrives om mat og tillaging av mat på tur, men vi skal kun begrense oss til noen praktiske råd for deg som padler:

1) All mat må være holdbar og tåle oppbevaring i solvarme den tiden du er ute. Sats derfor på ris, makaroni, spagetti, frysetørret mat og enkle retter som er raske å tilberede og som samtidig gir nødvendig næring. På slitsomme turer er det viktig med mye karbohydrater.

2) All mat som ikke tåler vann må pakkes vanntett, slik den ikke blir ødelagt av fuktighet. Brødmat er derfor ingen god løsning. Fjern unødig emballasje, unngå glass og pakk maten lett og fornuftig.

3) Dagens ferdige, frysetørkede retter tilberedes i liten kjele eller direkte i posen, og er både velsmakende og praktiske. De er dessuten raske å tilbrede. Et eksempel er Real Turmat (norskprodusert) som leveres i et bredt utvalg smaksvarianter som kan tilberedes på bål eller kokeapparat og spises rett fra folieposen. Slik mat har lang lagringstid og tåler varme.

4) Havregrøt eller kornblanding er bedre enn brødmat, som har en tendens til å ende opp som smuler. Kornblanding kan spises tørr, med vann eller tørrmelkblanding.

5) Husk ferskvann i drikkeflasker og beholder når du padler på sjøen. I innlandet kan du som regel drikke vannet du padler på. En stor kopp i snor på dekket eller i sittebrønnen er kjekk å ha for hånden. En drikkeflaske med sportsdrikk eller svak saft legger du under en av strikkene på framdekket, mens en passende beholder med rent vann legges i et av lasterommene. Husk at lange dager i kajakken i varmt vær krever mye vann; du bruker fort opp en 10 liters dunk!

Saftkonsentrat er bedre enn brus og leskedrikk, som tar stor plass og veier mye. Du får også kjøpt saftkonsentrat og sportsdrikk i pulverform, og det kan fint brukes på tur.

6) Dersom du har mulighet for å proviantere underveis, er dette en fordel. Da slipper du å tenke holdbarhet på ferskmat og pakkevolum hele tiden. Du bør imidlertid sjekke åpningstider og vareutvalg hos de butikker du planlegger å besøke.

7) Unn deg litt god mat og drikke på padletur. Kveldens hovedmåltid skal være en kosestund, så selv om du ikke har så mange ingredienser, bør de være gode og energirike. Krydder er lett og tar liten plass, og med et utvalg krydder i f.eks filmbokser, kan du tilsette smak og smaksvariere kjedelige retter.

8) På sjøen har du lov til å fiske over alt (unntatt laks og sjøørret). En kort sammenleggbar stang med snelle eller et håndsnøre er nok til at du kan fange din egen mat. I innlandet må du ha fiskekort, og det er ikke alltid lov til å fiske fra kajakk. Husk at barn under 16 år kan fiske fritt fra land.

Tips:

Om du synes Real Turmat og liknende turretter er for dyre, kan du bruke en rimelig basisgryte fra f.eks Toro sammen med f.eks makaroni og evt ferdigstekt kjøttdeig.

Kjekt å vite:

Når du padler i sterk varme og vedvarende solskinn tørkes kroppen fort ut. Da er det viktig å drikke ofte. Drikk før du føler tørst, for har du først blitt riktig tørst er kroppen allerede for tørr. Som drikke velger du rent vann, svak saft eller sportsdrikk med karbohydrater og salter.

Pakking

Kajakker har relativt begrenset bagasjeplass, og må derfor pakkes med omtanke. Fordel utstyret på flere små kolli og tenk praktisk hele tiden.

På dagsturer er ikke dette noe stort problem, om du tar hensyn til vektfordeling og vanntett pakking av ømfintlig utstyr. Men på lange turer må du tenke litt annerledes.

I en kajakk har du tre pakkemuligheter:

1) På dekket. Du bør helst ikke ha bagasje på dekket i det hele tatt, men noen ganger kan det ikke unngåes. Mye last på dekket hever tyngdepunktet og ødelegger balansen i kajakken. Om mulig bør du begrense deg til en delt reserveåre på bakdekket, mens drikkeflaske, kart og kompass og eventuell foto/filmutrustning, hvis denne ikke er for voluminøs, kan plasseres foran sittebrønnen. Elastiske festebånd og nettinglommer er en fordel for å holde bagasjen på plass og helt ned på dekket.

2) I bagasjelukene/skottene. Moderne turkajakker har som regel to vanntette dekksluker for plassering av bagasje. Her kan du legge komprimert bagasje, pakket i vanntette pakkposer eller annen emballasje. Noen kajakker har også såkalt dagluke (day hatch) bak sittebrønnen. Her er niste eller dagens matrasjon lett tilgjengelig.

Ved å fordele bagasjen og pakke fornuftig, er det utrolig hvor mye du kan stappe i kajakkens skott. Prøvepakk gjerne hjemme, før du legger ut, for da er det raskere å komme i gang når du er klar til å

padle. En fargekode på pakkposene, eller annen merking som forteller hva de inneholder, er også greit når du skal finne igjen utstyret. Gjennomsiktlige pakkposer er også fornuftige.

3) I kajakken. Har ikke kajakken vanntette skott og lasteluker, er det også plass til mye bagasje nede i selve kajakkskroget. Husk at vekten må fordeles, slik at ikke båten blir skjevlastet, for- eller baktung. Bagasjen må heller ikke komme i konflikt med wirer eller annen styreoverføring, hvis disse ligger åpne inni skroget. Den må heller ikke gjøre det vanskelig å komme seg ut fra kajakken om det skulle være nødvendig.

Fasongsydde pakkposer som passer inn i for- og akterstevn er praktiske, for da blir plassen optimalt utnyttet. Her kan du alternativt også pakke vanlige pakkposer, telt, sovepose, liggeunderlag, klær i egne pakksekker, om du ikke vil investere i spesialutstyr.

En drikkevannsdunk kan du plassere foran føttene.

Copyright: Øystein Køhn/Harald Rishovd

Kapittel 8) Planlegging, navigering og turgjennomføring

kajakk med kart og kompass

Noe av det mest spennende ved padling er å oppdage og utforske ukjente steder og finne nye padleruter. Mange steder kjenner du sikkert godt fra før, mens andre er helt nye. Det er kanskje det siste alternativet som er mest spennende. For mange padlere ligger mye av turgleden i å planlegge på kartet, skape forventning og så se fram til å gjennomføre turen. Andre gleder seg like mye over overraskelsene som kan ligge rundt hver odde. Uansett hva du setter mest pris på, er både planlegging og gjennomføring av tur like viktig, om resultatet skal bli topp.

Planlegging av padleturer

Tur- og mosjonspadling er både en naturopplevelse, rekreasjon, mosjon og et avbrekk i hverdagens trivialiteter. Det er derfor viktig å skille mellom turpadling og ren trening. Hvis padlingen alltid blir treningsbetont og styrt av pulsmåler og klokke, forsvinner mye av den ro og sjarm som skal prege denne flotte utendørsaktiviteten. Selv om du er svært treningsbevisst, bør du derfor også ta deg tid til stille turer hvor opplevelsen er det viktigste.

En av de store fordelene med padling er at du kan velge makker, padle alene eller dra ut sammen med en gruppe. På småturer er du ikke avhengig av noe spesielt opplegg og kan derfor dra ut på kort varsel. Lange turer må selvsagt planlegges nøye, og akkurat i denne planleggingsfasen skapes det ofte forventning og spenning om hva som skal skje. Derfor er også dette en viktig del av turen. Vi skal se litt nærmere på de muligheter du har som padler:

Planleggingen

I planleggingsfasen bør du innledningsvis gjøre dette:

1) Bestemme deg for et område/en rute som skal padles og hvor lang turen skal være.

2) Bestemme tidsrom og hvor lenge du skal være ute.

3) Finne evt. medpadlere som er enige i opplegget.

4) Skaffe kart over området og tegne inn ruta med overnattingsplasser proviantering ol.

5) Skaffe tilgjengelig litteratur eller annen opplysning om området som skal padles.

6) Klargjøre økonomi og alle kostnader i forbindelse med turen, slik at ingen blir overrasket og må trekke seg fordi de ikke har råd.

Punkt 5 synes kanskje litt overdrevet, men det er viktig å skaffe grunnleggende kunnskap og viten om det området man skal ferdes gjennom. Kultur, historie, spesiell natur, severdigheter, fiskemuligheter, badeplasser, leirplasser, drikkevann, butikker og mye annet er kjekt å vite om før du legger ut. Med slik viten blir det også morsommere å gjennomføre turen og besøke noen av de stedene du på forhånd har lest om.

Når ruta er endelig bestemt bør du lage en turskisse hvor dagsetapper og leirplasser/overnattinger er tegnet inn. Det er ikke alltid nødvendig å ligge i telt, for langs kysten og i mange av våre flotte vassdrag er det mange muligheter for rimelig losji.

Det er viktig å bestemme noenlunde hvor langt det skal padles hver dag. Denne avgjørelsen må tas ut fra den svakeste padlers nivå, slik at ingen blir utslitt og får turen ødelagt. Det er lettere for gode padlere å somle eller gjøre noen avstikkere enn for en utrent padler å måtte slite som en galeislave hele turen.

Når turen nærmer seg må utstyret sjekkes og klargjøres. Det du mangler bør anskaffes i god tid før avreise og prøves grundig, slik at du er sikker på at det fungerer. Her har mange uerfarne turfolk dummet seg ut og kjøpt nytt utstyr rett før avreise, med den senere erfaring at det slett ikke fungerte som forventet.

Sett opp en utstyrsliste, slik at ikke alle drar på det samme fellesutstyret som telt, kokeutstyr, førstehjelpsutstyr, reparasjonsutstyr mm. En detaljert liste er også kjekt å forholde seg til for nybegynnere og uerfarne kajakkturister.

Kajakken(e) må selvsagt være overhalt og i orden. Sjekk alle detaljer og vær spesielt nøye med ror og styreanordning. Kontroller samtidig at åra er hel og anskaff en delt ekstraåre om du ikke har det fra før. Denne fester du på kajakkens bakdekk.

Tips

Før en tur starter bør alle deltakerne komme sammen og gå gjennom opplegget og klargjøre turens hovedhensikt. Er dette en ren padletur, badetur, er fiske viktig, skal kulturminnes besøkes, osv? Hvis alle enige på forhånd, er det liten sjanse for uenighet underveis.

I god tid før avreise bør kajakkene prøvepakkes, slik at du er sikker på å få med all bagasjen. (Les mer om dette i kapittel 7: Turutstyr). Hvis noe må fjernes eller erstattes med mindre og lettere utstyr, har du fortsatt tid til å ordne dette.

Proviant er viktig, og på sjøen må du heller ikke glemme ferskvann. Sett opp en detaljert liste over hva du skal spise og drikke og fordel dette på alle deltakere. Om mulig bør du etterproviantere

underveis. I så tilfelle bør du kontakte vedkommende forretning og forsikre deg om at de har varene, og aller helst legge inn en bestilling. Evt. kan det legges ut et depot underveis, slik at du slipper å dra på alt fra utgangspunktet.

Dersom du skal på langtur som strekker seg over mange dager, er det en fordel å sjekke om du kan bryte av turen underveis, om det skulle bli nødvendig, eller fordi du rett og slett ikke rekker fram til bestemmelsesstedet i tide.

Trening er viktig, slik at du er i form til å gjennomføre den påtenkte turen og ikke pådrar deg belastningsskader etter kort tids padling. (Les mer om dette i kapittel 6, trening og forberedelse). Gjennom jevnlig trening på vannet, gjerne sammen med turkameratene, blir dere fort en sammensveiset gjeng som vet hva de andre tåler og står for rent padlemessig.

Rett før avreise bør alle deltakerne komme sammen og gå gjennom opplegget, slik at alt er klarlagt på forhånd. Da blir også gjennomføringen bedre, for dårlig planlegging fører fort til gnisninger og misnøye underveis. Gjennom slike samvær, gjerne avholdt på vannet, blir gjengen dessuten bedre sammensveiset.

Husk mottoet: Tur etter evne! Hvis du alltid følger dette, vil alle få en fin tur.

Padle alene eller i gruppe?

Som kajakkpadler har du mange muligheter, enten du er en ensom ulv som liker å være alene og padle i stillhet eller en supersosial type som trives best i lag med andre:

Padle alene:

Å padle alene setter krav til både padler, utstyr og planlegging. Du må være oppmerksom på at vind, strøm og andre værforhold kan forsinke deg når tidsskjemaet legges opp. Det bør ikke være for stramt, slik at du har tid til å nyte turen. I tillegg er det viktig å planlegge turen på en slik måte at den er mulig å gjennomføre uten vanvittige anstrengelser eller farlige utfordringer.

Gruppeturer i kajakk:

Kajakkpadling er sosialt!

Padling sammen med venner er en svært sosial form for friluftsliv. Dere bestemmer selv tempoet, distansen og turens varighet. Underveis er det mulig å stoppe, kombinere med andre aktiviteter, land- eller vannbaserte, og ha det moro sammen med andre padlere. Du kan dessuten prate med medpadler eller andre turdeltakere og på den måten bli godt kjent mens du padler. Selv om dere er mange kajakker sammen, forhindrer det ikke soloutflukter til «hemmelige» steder. Husk bare å gi beskjed til resten av gruppen hvor lenge du er borte og omtrent hvor du skal.

Tips

Når leiren er slått er det duket for mye gøy på vannet. Du kan arrangere uhøytidelige padlekonkurranser, kameratredning, entring fra vannet, slalåmpadling med eller uten innlagte hindre eller legge opp til orienteringsløp med poster.

Kart, kompass og GPS

Som turpadler er det viktig å kunne lese kartet og bruke et kompass, selv om mange etter hvert sverger til GPS (Global Positioning System).Vi synes imidlertid at en kombinasjon er det beste, batteriene i GPS`en kan jo gå tomme.

Kart: Å lese kart er både lærerikt og nødvendig ved planleggingen av padleturer langs kysten eller i innlandet. De fleste land har i dag meget gode kart, og til turpadling trenger du ikke annen målestokk enn 1:50 000. Grovplanlegging kan skje på kart med målestokk 1:100 000 eller 1:250 000. Disse har imidlertid ikke nok detaljer for selve gjennomføringen.

Kystpadlere bruker gjerne sjøkart, men siden vi vanligvis holder oss nær land, er vanlige gradteigskart som oftest gode nok. Fordi kajakken kun stikker noen cm under vannflata, trenger vi heller ikke all informasjonen om dybdeforhold ol som finnes på sjøkart. På den annen side er det mye annen informasjon på slike kart som kan være nyttig, så hva du velger får bli et vurderingsspørsmål.

Lær deg å lese kartet og forstå karttegnene. Legg opp tenkt rute og tegn den gjerne inn på kartet, slik at den er lettere å følge når du er ute. Spesielt viktig er dette på steder med vanskelig navigasjon.

Tips

Papirkart blir lett våte og ødelagt på padletur. Lag kopier i A-4 format og laminer disse i plast. Med en vannfast tusjpenn kan du gjøre turnotater på kartet. Fest det plastbelagte kartet på dekk eller i en kartmappe foran sittebrønnen.

Kompass: Du bør alltid ha med et godt kompass på padletur. Ukjente steder, kryssinger, plutselig tåke og dårlig sikt kan vanskeliggjøre navigeringen. Mange havkajakker er utstyrt med kompass på dekket, og det er fint. Om det mangler kan du ettermontere det selv. Alternativet er løst kompass, men det kan du lettere miste. Det bør derfor festes til kajakken eller bæres i snor rundt halsen. Men husk at det kan være en utfordring å peile kursen med et håndhold kompass ute i grov sjø. Et kompass som er montert på dekket til kajakken er derfor å foretrekke.

Lær deg å bruke kompasset og husk misvisningen, hvis du må navigere nøyaktig. Det er vanskelig å vurdere avstanden over åpne havstrekninger og padle rett fram ved lange kryssinger. Da er kompasset godt å ha, slik at du ikke kommer på villstrå eller padler lenger enn nødvendig.

Tips:

Det er ikke plass til «lærebok i kart og kompass» i denne boka, så vi anbefaler å kjøpe en egen bok som omhandler dette temaet, hvis du ikke føler deg fortrolig og sikker på forhånd.

Tips:

Med hver GPS følger som regel utførlig bruksanvisning og "kurs" på CD ROM. Sett deg inn i denne før du legger ut på tur.

GPS: GPS ble egentlig utviklet for militært personell, men har i dag også stor utbredelse blant sivile brukere. En moderne GPS har ofte gode kart innlagt, innebygd elektronisk kompass og en rekke fasiliteter du har mer eller mindre bruk for ute i naturen. Padlere kan ha nytte av å vite hvor langt de har padlet, tilbakelagt distanse, gjennomsnittshastighet og annen informasjon som krydrer turen. Dersom apparatet brukes med fornuft og ikke blir en slags «tur-Nintendo» er det et meget godt hjelpemiddel du kan stole på.

De elektroniske kartene har blitt meget gode og nøyaktige, samtidig som du kan legge opp ruter, avmerke steder du vil finne tilbake til og lese annen viktig informasjon. Ulempen er at apparatene er relativt strømkrevende. Husk derfor ekstra batterier!

Dersom du skal kjøpe GPS bør du velge apparat fra en kjent leverandør. Den må være vanntett og tåle en trøkk. Sjekk også at den lar seg oppdatere med nye kartversjoner eller annen informasjon om du ønsker en modell med kart.

Kjekt å vite:

Misvisning er forholdet mellom geografisk og magnetisk nordpol. Kompasspila (nord) vil alltid peke mot magnetisk nordpol, og dette kompenserer du ved å justere misvisningen på kompasset.

Lese værtegn

Du er kanskje en av dem som ler av gamle værtegn. Våre foreldre og besteforeldre kunne i hvert fall mange – og trodde på dem. Hvor pålitelige de egentlig var kan vi kanskje diskutere, men ofte ga de i det minste en pekepinn på hva som var i vente.

Som turpadler bør du lære deg å «lese været». Det er både spennende og en utfordring du kan triumfere med når det stemmer. Selv om mange av våre forfedres værtegn ofte bygde på tvilsomme elementer, er det enkelte vi fortsatt bør ta alvorlig. Her er noen mer eller mindre pålitelige værtegn:

* Plutselig temperaturfall/stigning kan ofte gi radikal værendring

* Fall eller stigning i lufttrykket varsler gjerne værendring

* Skytype og endring i skyformasjoner kan varsle vær- og vindendring

* Mørke striper på vannflata varsler ofte vindøkning

* Sterkt farget solnedgang kan varsle om radikal værendring. («Aften rød gir morgen blød»).

* Tykk kveldståke om fjelltoppene kan gi skodde neste dag. («Aften hette gir morgen tette»).

* Lys ring rundt månen gir ofte kulde og nedbør i form av snø.

* Lysglimt fra under horisonten (St. Elms ild) varsler at det er tordenvær på gang.

Det er sikkert mange som vil blåse av dette og mumle om gammel overtro, men det viser seg ofte at den som har lært å «lese været» ofte har rett. Ut fra skyformasjoner og skytype kan en dyktig værprofet fortelle mye. Selv har vi ofte fått innvendinger mot spådommer med det spøkefulle utsagnet om at det eneste troverdige værtegnet er dette: «Hvis skaren bærer en fullvoksen mann til St. Hans, blir det sein vår.»

Flo og fjære

Flo og fjære er vanligvis ikke noe stort problem for padlere i sørnorske farvann, mens det i Nord-Norge og mange andre steder i verden kan skape virkelig store utfordringer.

Flo og fjære bestemmes av månefasene. Siden tidevannet påvirkes av månen, som går i elliptisk bane rundt jorda, vil også flo og fjære variere fra dag til dag.

Vi må imidlertid huske på at det alltid oppstår strømmer ved flo og fjære. Selv om disse ikke er så sterke på våre kanter, kan de enkelte steder nordpå være verd å ta med i beregningen når turen planlegges, spesielt om du må krysse på tvers av tidevannsretningen. Glem heller ikke at forskjeller på flo og fjære kan vanskeliggjøre ombord- og ilandstigning fra kajakk i ekstreme tilfeller.

Dersom du planlegger padleturer til fjerne kyststrøk av f.eks Alaska, må du skaffe deg en tidevannstabell for det aktuelle området. Vi har selv padlet i områder hvor tidevannsforskjellen har vært ca 10 meter, og da kommer vannet fossende som en bølge når det flør. Det er heller ikke noe morsomt å sitte fast i gjørma i timevis ved lavvann.

Bølger og strømforhold

Som kajakkpadler må du alltid være forberedt på å padle i bølger. Litt avhengig av kajakktype og ferdigheter kan du mestre ufattelig store bølger, surfe og ha det moro i opprørt vann. På den annen side må du samtidig utvise stor respekt for naturkreftene og ikke legge ut under forhold du kanskje ikke mestrer. Å surfe på bølger er morsomt – og det går fort. Å padle motsatt vei under samme forhold er slitsomt – og det går langsomt. På lange turer bør du alltid legge inn en «vindfaktor», slik at tidsforbruket også kalkulerer med motvind i perioder.

Store bølger er som oftest ganske «tørre» å padle, mens korte, krappe bølger gjerne gir en våt opplevelse. Husk spruttrekk under slike forhold, slik at kajakken ikke fylles med vann.

På stille innsjøer og sakteflytende elver med god vannføring er strøm sjelden noe problem for padlere. I sjøen kan det imidlertid forholde seg litt annerledes. Noen steder er det permanent strøm;

noen steder svak strøm, og andre steder er den meget sterk og farlig. Et eksempel på sistnevnte er Saltstraumen i Nordland, som er så sterk at den er meget farlig å begi seg ut. Slike steder skal padlere alltid ligge unna.

Dersom strømmen går mot padleretningen kan det bli slitsomt å padle. Man bør da heller velge en alternativ rute, selv om den er lenger. Strøm, ofte i kombinasjon med vind, kan skape svært urolig sjø som kan være vond å hanskes med. Under slike forhold er det viktig å holde styrefart på kajakken, slik at ikke vær og vann blir den styrende faktor.

Bakstrøm kan være en god hjelper, men også en farlig fiende. Når vann fra bølger eller strøm presses inn i smale passasjer kan de få fryktelig fart og bli tvunget i mange retninger. Å surfe gjennom slike sund kan være veldig morsomt, men padleren må være uhyre påpasselig, slik at ikke vannet får makt over kajakken. Slike forhold bør alltid vurderes før de padles.

Tips:

I mange områder er solgangsbrisen så sjenerende at den skaper vansker for padlere i rom sjø. Det kan derfor være en fordel å tilbakelegge vanskelige distanser før sola vender.

Odder, nes og øyer

Når du padler over store åpne flater eller på brede elver, vil du ofte møte odder og nes som stikker ut i vannet. I sterk strøm eller vind vil disse danne bakevjer, mens de på stille vann i verste fall gir deg en omvei. Det lønner seg derfor å planlegge tidlig hvordan denne hindringen best kan forseres, slik at du ikke padler unødig langt.

Stikk tidlig ut en kurs, gjerne ytterst på odden, og hold retningen strakt mot den. Da padler du korteste veg. Bruk gjerne kompasset for å unngå avvik.

Hvis du får en stor kryssing over åpent vann, bør du velge en annen framgangsmåte: Sett et øyemerke langt inne på odden, og padle rett mot dette. Når du nærmer deg, flytter du merket utover og stikker en ny kurs. Dette gjentar du til du endelig sikter på oddens ytterste punkt. På den måten skjærer du «sektorer» av den store kryssingen, og samtidig holder du deg langs land. (Se tegning).

Hvis du har sidevind, må du beregne avdriften, ellers vil du padle i en stor bue i stedet for rett fram. Dette er imidlertid vanskelig å oppdage mens du padler, så det lønner seg å ha et fast siktepunkt inne på land. Her er roret til stor hjelp.

Ut for lange, flate odder er det som regel grunt vann. Pass derfor på å padle så langt fra land at du ikke setter deg fast. Dessuten vil du fort merke at grunnene «suger», slik at du mister fart. Blir det skikkelig grunt bør du vippe opp roret, slik at dette ikke skades.

Om odden er en forlenget «steinrøys», vil den nesten alltid fortsette under vann. Av samme årsak som nevnt over, bør du holde deg et stykke fra land.

Spisse odder som stikker ut i elva forlenges nesten alltid med en terskel under vannflata. Den kan være vond å se fra vannet, men odden bør være et sikkert tegn på terrengets beskaffenhet.

I likhet med odder og nes kan også øyer gi deg ly når værgudene raser. Ofte er det viktig å snike seg inn mellom øyer og skjær, søke ly bak utstikkende odder og holde seg langs land i stedet for å ta den

strake, korte kursen rett fram. Både vind og strømforhold kan gjøre det nødvendig å søke ly der naturen selv gir muligheter til dette.

Ta dette med i planleggingen og tegn gjerne inn slike «nødruter» på kartet før du legger ut på tur.

Tips

Når du padler på store åpne flater, er det lett å vingle og krysse litt fram og tilbake. Du kan bruke stevnen som fastmerke og sikte mot det punktet du har satt på land. Husk å beregne avdrift på grunn av vind, bølger eller strøm.

Vind

Når du padler på sjøen må du alltid ta hensyn til de rådende forhold. Om vinden plutselig friskner mye til eller snur, kan det ofte være lurt med litt landligge og kanskje utsette framdriften til været har endret seg. Det samme gjelder tåke, hard nedbør og forhold som gjør sikten dårlig. Husk at padleturen skal være til glede, ikke bare slitsom.

Å padle i moderat med- eller motvind er bare gøy, og med litt trening mestrer du fort varierende vindforhold. Vær imidlertid på vakt når det blåser opp. Plutselige kastevinder kan i verste fall rett og slett hive deg rundt, selv om dette sjelden skjer.

Om forholdne endrer seg mens du er i rom sjø, kan det ofte være bedre å krysse seg inn i smult farvann enn å padle korteste vei.

Sidevind er vanskelig å takle. Mange velger å krysse litt for å unngå å få vinden rett inn fra siden. Ved kryssinger bør du derfor alltid planlegge kursen og beregne vindretningen, slik at du ikke får noen slitsomme overraskelser underveis. Husk å beregne avdriften, som øker med vindstyrken.

Båttrafikk

Alle som har padlet mye langs kysten har sikkert opplevd at motorisert båttrafikk kan være en plage på varme sommerdager. Unngå derfor sterkt trafikkerte strekninger og legg turen på steder hvor ikke slike fartøyer kommer til. Selv om du har retten på din side, skal du ikke provosere andre båtførere. Husk at i en konfrontasjon med en større båt er sannsynligvis padleren den svake part. Respekter derfor vikeplikt for motoriserte fartøyer og opptre fornuftig uten å pukke på din egen rett bestandig.

En kajakk kan være vanskelig å se fra en stor båt, så i rom sjø kan det lønne seg å utstyre den med en vimpel eller annet synlig merke.

Når du padler i mørke skal kajakken ha lys som andre båter. Hvis ikke kan du risikere å bli rent i senk, kanskje uten at den andre båtføreren merker det. Lanterner kan du kjøpe ferdig i en spesialforretning eller lage selv. En LED-lykt er et godt alternativ.

Tips:

Hold deg langt unna store skip og hurtiggående båter, selv om det kan være fristende å surfe på hekkbølgen. Hvis du er uheldig og velter eller blir trukket inn mot skroget, kan det oppstå svært farlige situasjoner.

Radio og annen kommunikasjon

I «Fjellvettreglene» lærer vi å lytte til radio og respektere værmeldingen. Dette er like viktig for turpadlere. Været er nemlig svært avgjørende for gjennomføringen av en tur. Garvede ekspedisjonspadlere med stor teknisk ferdighet takler de fleste forhold, mens mer tilfeldige tur- og mosjonspadlere lett får turen ødelagt av dårlig vær. Plutselige værendringer kan dessuten føre til truende eller direkte farlige situasjoner for den som ikke er forberedt på det. Lytt derfor til værmeldingen og respekter den. Ta gjerne med en liten radio på tur, men pakk den vanntett. De aller fleste steder i Sør-Norge er det mulig å få inn ”Båtradioen” på FM-nettet. Her sendes ut oppdaterte værmeldinger hver tredje time.

Med dagens kommunikasjonsmuligheter kan padlere «sikre seg» med kontakt via mobiltelefon eller VHF-radio. Det finnes flere muligheter, men alle er ikke alltid like sikre. Vi må også huske at elektronisk utstyr kan bli ødelagt av fuktighet, gå tomme for strøm eller rett og slett gå til bunns ved et velt. Løfte om å gi tilbakemelding via telefon eller radio har utløst mange unødvendige redningsaksjoner, så vær varsom med hva du lover.

Faktaramme:

Du skal aldri misbruke radioen når du er ute på tur. Spar på batteriene og bruk den kun til nødvendige samtaler. Det er heller ikke særlig smart å blokkere VHF-nettet med tullprat. Personlige samtaler kan du gjøre når du er hjemme, eller med en mobiltelefon.

En mobiltelefon kan du pakke i en vanntett pakksekk, sammen med fotoutstyret i en Pelicase eller i en vanntett mobiltelefonpose. Vær imidlertid klar over at dekningsnettet er svært variabelt når du kommer utenfor allfarvei. Sjekk derfor forholdene for mobiltelefon før du legger i vei, så vet du hvor du kan bruke den og ikke. Det kan være tungt for de som sitter hjemme og venter på beskjed, hvis du ikke ringer. De vet kanskje ikke at du er utenfor dekningsområdet.

Satellittbaserte mobiltelefoner kan brukes nesten over alt i verden, men de er kostbare i anskaffelse og bruker mye batterier.

Tips

Du bør forenkle mobilbruken mest mulig på tur. Hvis du tullprater mye, leker deg med å laste ned e-post, ta bilder og lage videosnutter ender du fort opp med flate batterier.

Walkietalkie har kort rekkevidde og plages ofte av støy. Det er derfor et dårlig alternativ som sikringskommunikasjon og anbefales ikke brukt på kajakkturer.

S*ikringsradio* på VHF-nettet har lang rekkevidde, og som regel vil noen ligge på kanalen og snappe opp dine meldinger. Slik radio er imidlertid konsesjonsbelagt og forholdsvis dyr i anskaffelse, men et godt hjelpemiddel med visse begrensninger.

Jaktradio (VHF) er i dag tilgjengelig for alle, men rekkevidden er mer begrenset enn vanlig sikringsradio, spesielt i kupert terreng.

Batterier

Ha alltid med ekstra batterier til elektronisk utstyr. Det finnes i dag små, hendige solcelleladere som kan brukes på både mobiltelefoner og annet utstyr. VHF radioer har vanligvis batteripakker for både tørr- og oppladbare batterier, så her kan du gardere deg mot å gå tom. Det finnes også små hendige ladere for mobiltelefon. Disse drives vanligvis av et batteri og er tilstrekkelige til én lading av en normal mobiltelefon.

Tips:

Det finnes flere gode værstasjoner på internett. F. eks gir den norske www.met.no gode og detaljerte værmeldinger noen dager fram i tid.

Norske fjorder byr på fantastiske padleopplevelser

Copyright: Øystein Køhn/Harald Rishovd

Kapittel 9) Barn i kajakk

familie på kajakktur

Alle barn ønsker å oppleve noe spennende, være med på voksne aktiviteter og gjerne identifisere seg med kjente personer eller opplevelser de har sett på film eller TV. Mange får tilfredsstilt sine behov gjennom aktiv lek, mens andre barn setter større krav. En glimrende måte å la dem få en slik opplevelse er gjennom padling og friluftsopplevelser sammen med voksne.

De fleste barn som får prøve kajakkpadling, blir raskt glade i aktiviteten og å være ute. Dette er nemlig så spennende og forlokkende at de vil være med ut på vannet, ikke bare se på fra land.

Enten de er med mor, far, bror eller søster på tur, eller kanskje melder seg inn i og trener sammen med den lokale kajakklubben, legger padling i ung alder grunnlag for en livslang aktivitet og mange fine opplevelser. Når barn og voksne padler sammen viskes generasjonskløften fort ut, for på vannet er vi alle like. Selv om styrkeforholdet kanskje ikke er det samme, vil de unges iver og pågangsmot fort oppveie manglende muskelstyrke og teknikk.

Ta med minsten i kajakken

Når barna er små lønner det seg å gjennomføre de første kajakkturene med barnet sittende mellom mor eller fars bein, i lasteluka eller i en av sittebrønnene på en toerkajakk (K-2). Det går greit å ha et lite barn sittende på fanget til en voksen, men det er veldig viktig at kajakken har en såpass stor sittebrønn at begge lett kommer seg ut ved velt. Dette må du forsikre deg om på forhånd, før du legger ut på tur. En sikrere løsning for de minste er å sitte i lasterommet med lukene oppe, men kun ved stille sjø.

Den aller beste løsningen for en kajakkpadlende småbarnsfamilie er å la mor eller far padle en enmannskajakk, mens den andre voksne og en eller to barn sitter i en K2. De fleste havkajakkprodusentene lager brede og stabile turtoere, og disse kan greit brukes med voksen sammen med et barn i sittebrønnen og et annet i det midtre bagasjerommet (mellom sittebrønnene).

Starte tidlig

Barn opplever som regel kajakker som stødigere enn voksne på grunn av lavt tungdepunkt

Dersom du har ambisjoner om å ta med barna ut på padletur mens de vokser opp, er det viktig å starte tidlig og venne dem til å sitte i kajakken. Husk at alle turer må tilpasses svakeste deltaker, som i dette tilfellet er barnet. Dersom barnet føler seg trygt i og på vannet, kan det under kontrollerte forhold være lurt å la det krabbe ut/falle ut av kajakken for selv å oppleve hva som skjer. Husk at det må være lek- og lystbetont, at det alltid benyttes vest og at de foresatte har full kontroll. Dette må ikke bli en sjokkopplevelse, men en nyttig erfaring for barnet.

Tips

Mange kajakker har så store sitteromshull at det er god plass for små barn «i fanget» på den voksne padleren. Ettersom barnet blir større, kan det godt benytte det ene hullet i en tomannskajakk.

Korte distanser

Som med alle andre aktiviteter med barn, skal kajakkturer handle om korte distanser og hyppige pauser. Bruk like mye tid på å utforske vannkanten, fiske etter krabber, spise god mat, campe og kose dere, som til selve padlingen.

Legg inn hyppige bade- og lekepauser, slik at det blir moro å være ute. For de minste er det ikke bare selve padlingen som er gøy, men den totale opplevelse som f.eks. å sove i telt og fiske og padle som en del av turen.

Det er også viktig å huske at de aller fleste barn gjerne vil padle selv, ikke bare være passive passasjerer. La dem få sin egen, tilpassede åre og glem irritasjonen over at de aldri kan holde takten, sleper åra i vannet og stadig dunker inn i din åre.

Ettersom de blir eldre kan du langsomt lære dem padleteknikk, og når tiden er moden, la dem få sin egen juniorkajakk.

Tips

Det finnes flere gode kajakker spesiallaget for barn

Det finnes korte, smale kajakker og korte årer som er tilpasset barn og ungdom.

Tips

Legg gjerne et vannperiskop eller annet utstyr som engasjerer i kajakken. Det er nemlig utrolig fascinerende å sitte i kajakken og stirre ned på det som skjer under båten.

Sikkerhet

Alle typer padling krever at spillets regler følges. Når du har små barn om bord er det enda viktigere å være forsiktig og ta sikkerheten på alvor. Barn kan gjøre uforutsette ting og bevegelser du ikke er forberedt på. Dette kan i verste fall forårsake velt.

Været og vindforholdene kan også plutselig skifte, slik at du bør søke land. Vurder derfor alle forhold før du legger ut på tur med barn som ikke mestrer slike situasjoner på egenhånd.

Hvis barna padler egen kajakk må du på forhånd planlegge etappene og gjerne ha en nødløsning i bakhånd om kreftene tar slutt. En mobiltelefon eller annet kommunikasjonsutstyr i vanntett forpakning er greit å ha, dersom du har forsikret deg om at det er dekning i det aktuelle området. Da kan du avtale henting på annet sted enn det som opprinnelig var planlagt om det skulle bli nødvendig.

Kjekt å vite og tenke gjennom når du padler med barn::

Her er noen regler som bør følges når du har små barn med på turen. De lyder kanskje selvfølgelige, men kan være lette å glemme en vakker, solvarm dag på fjorden:

** Padle alltid nær land. Der ser og opplever du mer.*

** Unngå åpne strekk og lange kryssinger.*

** Legg opp turen i korte etapper med lek og hvile mellom.*

** Padle aldri i store bølger med små barn om bord.*

** Unngå alle steder med sterk strøm eller andre tekniske vanskeligheter.*

** Ha alltid godkjent padlevest på alle som padler. Barn skal bruke redningsvest.*

** Kle voksne og barn etter vanntemperaturen – ikke lufttemperaturen.*

** Velt eller provoser aldri en kajakk med barn om bord, selv om det virker gøy for alle.*

* Lytt til barnets ønsker og føy deg etter disse.

Mange produsenter av padlebekledning lager våtdrakter ned i 1-2 års størrelse, og det samme gjelder flyte- og redningsvester. Selv om dette kan virke som en dårlig investering, vil barnet få mye større utbytte av turen med godt utstyr de ikke fryser i og som de trives med.

Husk at barn blir fortere nedkjølt enn voksne, særlig om de ikke deltar aktivt i padlingen. Kle dem derfor etter forholdene, men ikke overdriv.

Glem ikke solskjerming, for refleksene fra vannet kan være harde for både hud og øyne. På solblanke sommerdager er fort å bli brent uten å merke hva som skjer. Bruk derfor solkrem med høy faktor, briller og hodeplagg på de yngste. Ha alltid et vanntett pakket tørt skift liggende lett tilgjengelig. Så snart leiren er etablert, bør minsten få på tørre og varme klær.

Kjekt å vite:

La barna tidlig bli fortrolige med vannet gjennom lek og moro. Ikke press svømmeopplæring på de yngste, men la det komme suksessivt som en naturlig del av badingen.

Tips

Det er viktig at barn som skal være med i kajakk ikke har panikk for å få hodet under vann. Lær dem å dukke, gjerne etter spennende gjenstander, slik at de blir fortrolig med det våte element.

Kajakksport for barn

I norske padlemiljøer er barn aktive fra 7-8 års alder. De kan gjerne være yngre, men et krav er relativ god svømmeferdighet. Det vanligste er å begynne i treningskajakker for flatt vann. Engelske Pyranha og portugisiske Sipre lager egne ”racerkajakker” for barn. Disse er lettpadlet, forholdsvis stabile og morsomme å padle for 7-12 åringer. I klubbene kan de delta i sprintkonkurranser over 200 meter, være med de eldre padlerne på treninger og generelt lære å oppføre seg i kajakk og trygg padling.

Barnet trenger heller ikke være gamle skrotten før han/hun kan begynne med elvepadling. Stadig flere produsenter lager gode kajakker for små padlere, og det er flere eksempler internasjonalt på at ungdommer på 13-14 år herjer med eldre padlere i rodeo.

Andre aktive kajakksporter som kan drives av barn er polo (basseng eller utendørs) og slalåm i elv. De fleste klubbene tilsluttet Norges Padleforbund driver dessuten innendørs bassengtrening vinterstid, noe som er perfekt når man skal lære seg å velte med kajakk, komme seg om bord igjen og andre teknikker som for eksempel eskimorulle.

Kapittel 10) Jakt og fiske fra kajakk

Å kunne kombinere padling med andre friluftsbaserte aktiviteter er flott. Hvis vi ser på kajakkens opprinnelse, var jo denne et jakt- og fiskefartøy for eskimoene, så hvorfor ikke ta opp arven etter dem?

Selv om vi ikke behandler kajakken med samme selvfølge som en eskimo, som sitter som limt fast i båten, kan den gi oss flotte og spennende opplevelser vi ellers hadde gått glipp av.

Dersom du kjenner begrensningene og planlegger jakt- eller fisketuren deretter, ligger mulighetene åpne. Kajakken er rask, og du kan forflytte deg langt på relativt kort tid. Samtidig kan du bevege deg omtrent lydløst og komme nær innpå vilt og fisk, enten du ferdes i salt- eller ferskvann.

Når fjorden «koker», kan du få spennende og uventede opplevelser. Du sitter lavt og kan risikere at fisken formelig spretter opp på dekket.

Det finnes flere gode kajakker spesiallaget for fisking

Utstyret

Til fiske anbefaler vi en forholdsvis bred rekreasjons- eller havkajakk. Disse er stabile sammenliknet med racer- og turracere, samtidig som sittebrønnen som oftest kan beskyttes med spruttrekk når bølgene eller nedbøren blir plagsom.

En ekspedisjonsutrustet havkajakk har flere festemuligheter på dekket, enten med tau, elastiske snorer eller hemper. I tillegg har den som regel vanntette bagasjeluker for transport og oppbevaring av utstyr.

Det finnes også spesielle jakt- og fiskekajakker. De er flatere, bredere og kortere enn tradisjonelle turkajakker. Stor sittebrønn gjør det også lett og fort å komme inn og ut. Disse kajakkene er trege å padle, med veldig stabile.

En flat fiskeveske som er festet på brystet er praktisk. Dersom frontstykket er avstivet, kan det foldes ut som et lite arbeidsbord. Fest små bokser og esker med sluker, jigger og fluer til «bordet» med borrelås, og ha alt småutstyret er lett tilgjengelig. Da slipper du å vri deg eller forflytte tyngdepunktet når du skal bytte sluker eller ordne på utstyret. På en bred stabil kajakk er det også en god ide å feste en fiskekum (plasteske/boks) på akterdekket. Denne legger du fangsten i.

Tips

Lag din egen «kajakkfiskeveske» som inneholder det nødvendige utstyret. Den fester du på dekket foran sittebrønnen, slik at den alltid er lett å få tak i.

Øvelse gjør mester

For at fisketuren skal bli vellykket, må du være fortrolig med kajakken. Dersom du sitter skjelvende og anspent, blir turen fort mer slitsom enn givende. Øv deg derfor under betryggende forhold, gjerne sammen med en erfaren padler, og velg en bred stabil kajakk som passer til aktiviteten.

Likeledes bør du trene på å bruke fiskeredskapen, slik at du ikke får en overraskelse når det blir «alvor». Sjekk din egen og kajakkens reaksjon når du kaster og haler inn fisk. Om du ikke får fisk under trening, kan du simulere en situasjon ved å henge litt vekt på kroken og hale dette om bord.

Tips

Si alltid fra hjemme hvor du skal jakte eller fiske og hvor lenge du skal være borte. Selv om du har det fint og glemmer klokka, bør ikke dagen ødelegges for de som sitter og venter på deg.

Fiskemetoder fra kajakk

En dyktig kajakkpadler kan klare det meste, selv om farkosten for utenforstående kan virke både smal og ustø. Men til tross for dette utsagnet begrenser mulighetene seg noe for de fleste turpadlere.

Dorgefiske er uten tvil det greieste. Bruk en kort stang med åpen haspel eller multiplikator. Sett stanga fast på dekket, slik at den ikke er i veien for padlingen. Du må ikke padle for fort, slik at sluken «planer» på overflaten. Husk gode svivler, ellers får du masse tvinn på snøret.

Fluefiske fra kajakk er mer krevende, vi anbefaler her en lett og forholdsvis kort stang, gjerne AFTM klasse 5. Glem alle ambisjoner om lange kast, og bruk heller tid på å lure deg lydløst inn på de fine fiskeplassene.

Sluk- og spinnerfiske er nok utvilsomt det som er lettest å gjennomføre når du sitter i en kajakk. Da kan du kombinere vanlig kasting med dorging eller pilkefiske på bunn. Bruk hurtigkoplinger mellom snøre og sluk, slik at unødig fomling unngås. Med en middels kraftig, ni fots haspel med toppaksjon kan du kaste riktig langt, selv om du sitter lavt og ustøtt. La stanga utføre kastet, ikke kroppen, slik at du beholder tyngdepunktet midt i kajakken. Det letteste er å kaste på skrå framover, slik at du slipper å vri kroppen.

Når du kaster og fisker, bør åra ligge tvers over dekket, rett foran sittebrønnen, slik at den er lett å få tak i om det blir påkrevd med et støttetak. Husk åreline/strikk så åra ikke blåser bort.

Håndsnøre og pilk er også grei redskap når du vil fiske fra kajakk. Da jobber du hele tiden loddrett og nær ripa, og det er liten sjanse for vipp og ustabilitet. Glem ikke å feste utstyret til dekket med snor eller klips slik at det ikke glir av og forsvinner i dypet.

Bruk hov

Når fisken skal landes, bør du bruke en kort hov som er festet i elastisk snor til kajakken.

Stor fisk kan være vond å håndtere, så en «priest» er å anbefale til avlivingen. Utsett sløyingen til du er på land og legg fisken rett i «fangstposen». Alternativt kan du la avlivet fisk henge i snor etter/under kajakken til du kommer på land.

Hvis dere er flere sammen, kan kajakkene støtte hverandre ved å ligge tett sammen under landingen av stor fisk.

Hodelykt

En hodelykt er praktisk og nesten uunnværlig når du fisker. Å tre snøre gjennom ørsmå øyer på flue eller sluk er nesten umulig i tussmørket. Det finnes gode, vanntette hodelykter for slike formål. De er dessuten meget gode «lanterner». En moderne LED-lykt har lang levetid på batteriet og gir mer enn godt nok arbeidslys.

Tips

Mange som jakter og fisker fra kajakk foretrekker årer uten vinkel mellom bladene. Dette fordi en rett åre ikke så lett skjærer ned i vannet om du legger den fra deg i fanget.

JAKT FRA KAJAKK

En kajakk er i utgangspunktet ikke spesielt egnet til alle former for jakt. Dertil den for liten og ustabil. Rekyl fra kraftige rifler eller hagler i sideskudd kan være nok til å forrykke tyngdepunktet og forårsake velt.

Til tross for disse dystre utsagn, skal vi allikevel ikke avskrive kajakken i jaktsammenheng, for i spesielle tilfeller som fugle- og seljakt er den svært anvendelige. Om du ikke skal jakte fra kajakken, kan den bringe deg til gode jaktplasser, og det er flott å kunne gli lydløst fram i trange sund, mellom holmer og skjær akkurat når dagen bryter fram.

Fuglejakt

Jakt på ender og gjess kan foregå fra kajakk, om du viser forståelse for de begrensninger farkosten har. Sjøfugljakt fra havkajakk er populært blant mange jegere, som har høstet godt bytte fra «sjøsiden».

Visse forutsetninger må man imidlertid ta under slik jakt. I en kajakk bør skuddet fortrinnsvis avfyres i båtens lengderetning eller på skrå ut fra denne. Et skudd på tvers kan lett føre til svømmetur om du ikke er flink til å fange opp rekylen med kroppen.

Dette er imidlertid en treningssak, og dersom du er trygg i kajakken, burde du også fort kunne lære å skyte i alle retninger uten fare for å tippe rundt.

En annen teknikk er å «ankre opp» inne i sivet og vente på at fuglene kommer trekkende. Da ligger du støtt og kan skyte uten fare for velt. Glem ikke at viltet skal hentes etter skuddet. I sivet kan det være vanskelig.

Beverjakt

Etter at beveren har formert seg fort i store deler av landet, har også jegerne fått opp øynene for denne ressursen. Tidligere var pelsen mest ettertraktet, men i dag er det også mange som setter pris på kjøttet.

Beveren er skumringsaktiv og kommer vanligvis ikke ut av hytta før sola er i ferd med å forsvinne. Den er sky og lett å skremme, om du går på post etter at den har kommet ut. Dessuten bygger den ofte dam og hytte på steder som er vanskelig å nå til fots. Du kan derfor padle deg fram til posteringsstedet og skyte fra land eller «ankre» opp og bruke kajakken som base.

I mange tilfeller vil beveren kaste seg i vannet og dukke etter at skuddet er gått, og da er du helt avhengig av en kajakk for å få tak i den.

Skudd fra kajakk må vurderes i hvert enkelt tilfelle. Spesielt gjelder dette rifleskudd som krever stor presisjon, hvor selv små ustøheter i underlaget gir avvik i treffpunktet.

Sikring og stell av våpen

Våpenet bør festes til kajakken eller sikres på annen måte, slik at det ikke forsvinner i dypet ved velt eller annet uhell. Bruk gjerne en lang og elastisk snor, slik at den ikke strammer når børsa legges til skuldra. Ammunisjon kan du stikke ned i et stykke celleplastmateriale eller isopor som festes med

tape eller annet foran sittebrønnen. Der er den lett tilgjengelig og flyter om den havner i det våte element. Et patronbelte festet på dekket foran sittebrønnen er et annet alternativ.

Etter hver tur på vannet må våpenet rengjøres, pusses og oljes grundig. Dette er spesielt viktig når du har padlet i saltvann. Om du slurver kan det bli forringet av rust og ødelagt på kort tid. Et strøk olje på alle metalldeler før du legger ut, er heller ikke dumt.

Et våpen skal ikke være ladd før selve jakta begynner – og selvsagt sikret fram til det er klart for skudd. Dersom dere er flere jegere i følge må dere tidlig bli enige om i hvilke retninger det kan skytes, slik at det ikke er noen mulighet for misforståelse.

Lovligheten av jakt og fiske fra kajakk

Dersom det ikke foreligger spesielle restriksjoner og du har gyldig fiskekort i innlandet, kan du bedrive sportsfiske fra kajakk. Vær imidlertid oppmerksom på at det i mange vann er forbudt å fiske fra medbrakt båt, kano og kajakk. Dette gjelder også barn under 16 år, som det ikke kreves fiskekort av.

I sjøen er det ikke restriksjoner på fiske fra kajakk, bortsett fra at det en del steder og i perioder ikke er lov til å fange edelfisk (laks og sjøørret).

Så lenge det ikke er montert eller benyttet motor på kajakken, er det ingen restriksjoner på jakt fra slik farkost, men jegeren må ha avlagt jegerprøve, betalt årets jegeravgift og ha fellingstillatelse(r).

Husk at jaktsesongen og fredningsbestemmelsene kan variere fra et sted til et annet. Sett deg inn i disse og følg dem.

Kjekt å vite:

Jakt og fiske er i følge Friluftsloven ikke underlagt den såkalte allemannsretten, og du må derfor alltid inneha tillatelse fra grunneier eller den som disponerer området. I kapittel XV i friluftsloven står det bl.a. «Tur- og friluftsfolket er som alle andre bundet av viltloven av 29. mai 1981 og av de forskrifter som er gitt i henhold til denne.»

Kapittel 11) Ta bedre padlebilder

Fristende kajakkpadling

Det er alltid hyggelig å ha med gode «skrytebilder» hjem fra padleturen, men dessverre blir det ikke alltid slik. Årsakene kan være så mange; varierende fra dårlig utstyr til manglende evne og innsikt i å lage gode bilder. Med dagens utstyr og et minimum av kunnskap om fototeknikk burde dette imidlertid ikke være noe problem. Du behøver slett ikke investere tusenvis av kroner for å ta bilder som holder mål. Bruk bare litt tid på å lære deg hvordan du tar slike bilder og litt grunnleggende fototeknikk.

Utstyret

Mens profesjonelle fotografer foretrekker tunge speilreflekskameraer og tunge linser, vil padleren og fotoamatøren som oftest være fornøyd med et godt kompaktkamera, gjerne med zoomobjektiv. Et lite kamera er også mer hensiktsmessig, både med tanke på bruk, oppbevaring og frakt. Det samme gjelder videoopptakere. En stor skulderstøttet modell egner seg dårlig i kajakken, så her bør du helst satse på lett og lite utstyr.

Tips

Tenk både volum, vekt og ikke minst emballasje og anvendelighet når du kjøper utstyr for å fotografere fra kajakk. Her er nemlig planlegging og pakking viktig.

Enkel betjening

De beste bildene er som regel øyeblikksbilder, plutselige hendelser og situasjoner som ikke er planlagt. Da er det viktig å ha kameraet for hånden og slippe å fomle med bagger og bokser. Nå er det imidlertid ikke så mange som tør å ha et kostbart kamera hengende om halsen, med sjøsprøyt og fare for velt, så da lønner det seg å satse på et vanntett kamera.

Det finnes flere meget gode vanntette og sprutsikre kameratyper på markedet. De er lette og vanligvis greie å betjene. Det er viktig, for i kajakken bør du ikke gjøre mer enn å zoome og trykke på knappen for å lage et bilde. Jo flere innstillinger, desto mer plunder og tidstap.

Hold deg derfor til enkle apparater som er lette å betjene, om du ikke er «proff» og avhengig av spesialutstyr.

I dag snakker vi nesten utelukkende om digitalkameraer, så det er de vi omtaler her. Vanlige filmbaserte apparater vil etter alt å dømme snart være vekk fra amatørmarkedet, og dessuten er de ikke så hendige som de digitale, sett med padlerens øyne. Med et digitalt kamera har du dessuten ufattelig mange muligheter, sammenliknet med de «gamle» analoge modellene.

Tips:

Baserer du fotograferingen på kun ett stort minnekort, kan du risikere å miste alle bildene om uhellet er ute og kortet blir ødelagt. Mange foretrekker derfor å ha med flere middels store minnekort (128 eller 256 mb minne) eller en ekstern lagringsenhet/harddisk.

Hvor god oppløsning

Som amatørfotograf uten planer om å lage enorme bildeforstørrelser, trenger du ikke drøssevis med megapiksler, men en viss terskel bør du bevege deg over. De billigste apparatene og mobiltelefonkameraer gir pr i dag lite tilfredsstillende bilder, så vi anbefaler derfor å sette grensa nedad ved 4 megapiksler. Hvis objektivet er godt, får du skarpe bilder som tåler forstørrelser opp til ca A-4 format med et slikt kamera.

Et padlekamera bør ha zoom, men den bør nødvendigvis ikke være så kraftig. 3 – 5 ggr er passe. Mange kameraer har såkalt «digital zoom» i tillegg til den analoge. Ligg unna denne, for da forstørres kun billedpunktene og en forstørret kopi blir meget kornete og uskarp.

Hvis zoomen blir større enn 5 ggr og været er rufsete, kan det noen ganger være vanskelig å holde kameraet stille, slik at bildene blir uskarpe. Ved rolige forhold er ikke dette noe problem.

Når du sitter i kajakken er faktisk en vidvinkel ofte mer anvendelig enn en telelinse, for som regel er motivet ganske nær, om du ikke driver med fotografering av dyr og fugler.

Bildekvalitet

Det hjelper lite med 4 mp om du ikke bruker kameraets oppløsning fullt ut. Det er trist å komme hjem og oppleve at ”drømmebildet” ble kornete og uskarpt da det ble blåst opp til A4 format, fordi bildene ble tatt i laveste jpeg-kvalitet.

Vi anbefaler derfor at du velger høyeste jpeg-kvalitet, som vanligvis kalles «Fine» eller «Super-Fine». Les mer om dette i kameraets bruksanvisning, under «bildemeny».

Noen kameraer kan også ta såkalte «Raw-filer», men disse er bare for spesielt fotointeresserte som liker å jobbe med bildebehandling på profesjonelt nivå på PC i etterkant. «Raw» formatet er ukomprimerte bildefiler som hver tar veldig stor plass (mange mb) på minnekortet.

Vanntett eller ikke

Vi har allerede nevnt at et vanntett kamera (waterproof) er å foretrekke. Da er du sikker på at det ikke blir ødelagt av nedbør, sjøsprøyt eller et uventet velt. Det kan du dessuten ha det hengende rundt halsen, i en frontlomme på vesten, eller festet på frontdekket mens du padler, slik at det alltid er tilgjengelig når en situasjon plutselig inntreffer. Slike kameraer koster litt mer enn andre, men de er verd investeringen. De rimeligste utgavene tåler bare en dypp ned til 1,5 meter, men dette holder i massevis for padling.

Vær oppmerksom på at enkelte apparater markedsføres som «vannavvisende» (water resistant»). De er ikke vanntette, men skal tåle sprut, nedbør og i beste fall en lynrask tur i vannet.

Saltvann er meget ødeleggende på alt elektronisk utstyr, så vær nøye med å lese forutsetningene før du evt. gjør krav på å få skade dekket på forsikring eller garanti.

For noen få tusenlapper får du fullgode, vanntette kameraer som gir utmerket resultat. Snakk med erfarne fotografer eller fotohandleren om hva som er best til ditt behov.

Selv vanntette kameraer trenger rengjøring, spesielt etter bruk i, på eller ved saltvann. Skyll derfor kameraet forsiktig under lunkent vann fra springen etter padleturen. Tørk så vekk all resterende fuktighet med en tørr klut. Bruker du et vanntett kamerahus utenpå kameraet, bør alle o-ringer og pakninger smøres med silikonfett med jevne mellomrom.

Tips

Videoopptakere er aldri vanntette, så disse må alltid pakkes forsvarlig, slik at de ikke utsettes for sprut og vann. Det skal nemlig svært lite fuktighet til før de svikter.

Vanntett emballasje

Aquapac vanntett kameraetui

Uansett hva slags padlekamera du satser på, bør det kunne emballeres vanntett. Og her har du mange muligheter.

Et kompaktkamera er så lett og lite at det er nok med en vanntett pose eller beholder som er spesiallaget for slike apparater. Den er ikke støtsikker, men vanntett, om den er lukket korrekt.

Det finnes også vanntette spesialvesker med rullelukking for tyngre kamerautstyr. De er meget solide og tåler langvarig og hardhendt bruk. De lages for både kompaktkameraer og speilrefleks (med korte linser) og kan bæres som en vanlig kameraveske.

Hvis du satser stort på fotograferingen, bør du investere i et vanntett hus som monteres rundt kameraet. Slike leveres til mange kompaktkameraer, enkelte speilreflekskameraer og videoopptakere, men koster forholdsvis mye.

I verste fall kan du fotografere eller filme gjennom en helt blank plastpose som er strukket stramt foran objektivet. Det reduserer billedkvaliteten, men du får jo bilder.

Den beste kameraemballasjen er utvilsomt vanntette og støtsikre bokser av den typen som Pelicase lager. De er meget solide og leveres i mange størrelser. En Pelicase kan monteres på dekket eller ligge nede i kajakken, mellom beina på padleren. Den bør alltid være sikret, slik at den ikke driver av sted ved et velt. Ulempen ved en slik boks er at den må åpnes og kameraet tas ut hver gang du skal ha bilde. Dersom du er veldig ivrig fotograf og foretrekker speilrefleksutstyr anbefaler vi dette i en Pelicase og et vanntett kompaktkamera rundt halsen for øyeblikkssituasjoner.

Tips

Bruk alltid linsebeskytter (støvdeksel) foran objektivet når du er på vannet. Sprut, vanndråper og saltavleiring på glasset gir stygge flekker og reflekser på bildene.

11 råd som gir deg bedre bilder

Med et moderne kamera er det lett å ta bilder, men ikke alltid like lett å ta *gode* bilder. Spesielt vanskelig blir det når du sitter i en ustø og kanskje vinglete kajakk. Vi skal derfor gi deg noen tips:

1) Gjør alle innstillinger før du setter deg i kajakken og bestem deg for hvilken følsomhet som er best. Vanligvis kan det lønne seg å velge en høy ISO verdi, for da takler du flere lysforhold. Dette er også en fordel fordi det er vanskelig å sitte stille mens du fotograferer, og da kan bildene bli bevegelsesuskarpe. 200 ASA er et greit utgangspunkt. Om lyset er ekstra dårlig må du kanskje øke verdien ytterligere, men vær da oppmerksom på at bildene fort blir kornete når de kopieres og forstørres. Vi råder deg derfor til å sjekke lysmåleren før du legger ut, så ser du hva som er best for dagens forhold. Fra kajakken bør du ikke eksponere under 1/125 sek. for å unngå uskarphet. Dersom objektet er i bevegelse, bør du eksponere enda raskere, for eksempel 1/250 sek. Dette kan du justere med ASA verdien (ISO) eller kameraets setting (f.eks ved å bruke «sport»).

2) Dersom bakgrunnen er veldig lys har lysmåleren lett for å bli lurt. Da må du sørge for at mesteparten av hovedmotivet dekker billedflaten eller stille inn kameraet manuelt. Det er mange som har blitt skuffet over «svarte padlere» mot en flott bakgrunn. Husk at solreflekser fra vannet også kan «lure lysmåleren».

3) Prøv å fotografere i medlys. Da vil motivet som regel framstå klart og du slipper motlysreflekser i objektivet.

4) En vanlig feil er å holde kameraet skjevt, slik at horisonten også blir skjev. Da ser det ut som vannet renner ut i den ene enden av bildet og padleren er på full fart mot avgrunnen. Det er ikke pent, så tenk horisont hver gang du tar et bilde over vannet.

5) Konsentrer deg om hva som er hovedmotivet, og la dette fylle bildet. En vanlig feil er at motivet er alt for langt vekk, slik at billedflaten fylles av himmel og hav. Nærbilder er ofte bedre enn vidvinklede «miljøbilder» (med padlerne som små objekter langt inne i bildet).

6) Om padleren du skal fotografere sitter i skyggen eller dårlig lys, kan du benytte blits, selv om det er dagslys. Det kan du også med fordel gjøre ved motlysfotografering.

7) Ikke plasser padleren helt øverst eller helt nederst i bildet – om du ikke har en spesiell mening med det. Hovedmotivet skal heller ikke plasseres midt i bildet, for da blir det hele dødt og uten bevegelse. Lær deg litt om «det gylne snitt», og la padleren komme inn i eller padle ut av bildet.

8) Vær ikke redd for å kutte av den lange kajakken om du skal ha et nærbilde. Gå nær inntil (eller bruk zoom), slik at padleren dominerer billedflaten (om ikke annet er ideen med bildet).

9) Tenk bakgrunner når du fotografer. Det er ikke alltid like pent med søppel og gamle bygninger bak kajakken på et ellers fint naturbilde. Husk at det er helheten som lager bildet, ikke bare hovedmotivet.

10) Dersom du fotograferer fra land og bruker en telelinse og stativ er det lett å lage gode bilder. Prøv å komme så nær vannflata som mulig, om du ikke har en spesiell hensikt med motivet. Bilder som er tatt ovenfra og ned er sjelden gode og vanskelige å komponere.

11) Bruk åra som kamerastøtte. Små kompakte digitalkameraer kan være vanskelige å holde helt stille når utløseren trykkes ned. Et tips er å legge kameraet flatt langs åreskaftet og bruke denne som base.

Spar på strømmen

Mange digitale foto- og videokameraer bruker mye strøm, og da spesielt om det er kaldt vær. Har kameraet både LCD-skjerm og søker, sparer du en del strøm på å slå av skjermen når den ikke brukes til å komponere bildet. Skal du på lange turer er et ekstra fulladet batteri smart å ha med. Skal du på virkelig langtur, er et kamera som kan brukes med vanlige AAA eller AA batterier å foretrekke, da slike batterier kan kjøpes over alt.