

I ALLA VÄDER! FRILUFTSFRÄMJEDETS TIDNING #2/2005 MAJ-SEPTEMBER PRIS 50:-

FRILUFTSLIV



FRILUFTSFRÄMJEDETS

VÅRA MODERNA VÄGVISARE

SÅ KLARAR DU KAJAKKAPSEJSNINGEN
KÄRLEK OCH FRILUFTSLIV – SVÄRT ATT KOMBINERA

STÖRSTA KAJAKTESTEN

KAJAK DRAMA

PÅ LÅTSAS

Kajaken har kantrat, hjärtat dunkar och iskallt vatten gör kläderna tunga. Att ta sig upp i den ranka kajaken kräver övning, utrustning och teknik. Magnus Fischer, vår duktige långpaddlare, ger oss en lektion.

FOTO DANIEL ERSSON TEXT ELISABETH BENGTSSON



Ett obehagligt läge. Många är oroliga för att bli sittandes fast i en trång sittbrunn och inte ramla ur. Kajaker med stor sittbrunn är då att föredra.



KLADD I SVART keps, röd jacka och sandaler anländer Magnus Fischer. Han har ett enda mål med eftermiddagen ute i snålblåsten och det 12-gradiga vattnet – att lära ut räddning och säkerhet i kajaken.

Det handlar om hur man själv agerar, vilka prylar man har men också hur man använder dem.

Okunskapen är anledningen till att Ulrika och kompisen Helena Ljungman sökt sig till kursen.

Under fyra intensiva timmar lär Magnus ut grunderna i räddning och säkerhet.

Tjejernas förväntansfulla leenden övergår i ett nervöst fnitter när Magnus skapar vågor i vattnet och gungar deras kajaker. Ni kommer att trilla i även om ni inte vill det, säger han.

MAGNUS DRILLAR TJEJERNA med olika övningar.

Den ena går runt, den andra räddar och tvärtom. Och när båda trillar i får de hjälpas åt att lösa sitt problem tillsammans. Och sedan är det dags att känna på hur det känns att inte kunna klara av att rädda sig upp i en kajak utan tvingas simma med kajaken på släp till land.

– Nu har ni vält 50 meter från land, simmat in till land och hittar där en brygga. Håll i kajakerna medan ni tar er upp, skriker Magnus för att överrösta den tilltagande vinden.

Med frusna händer greppar tjejerna tag i bryggkanten. Ulrika lyckas häva sig upp på första försöket.

Helena däremot blir liggande kvar i

vattnet en stund och kämpar för att ta sig upp på bryggan. Hon har varit i vattnet från och till den senaste timmen och orken börjar ta slut. Magnus peppar henne att ta tag i bryggan över kajaken.

– Full fart. Tjohej. Bra, ropar han när hon äntligen tagit sig upp på land.

Då är Ulrika redan ute och springer för att få upp värmen i kroppen.

– Det kändes som om jag hade varit upp och ner i tre dygn, förklarar hon skrattande när de blå läpparna åter börjar skifta i rött. Efteråt berättar Magnus att det brukar vara ungefär 50 procent av kursdeltagarna som klarar av att ta sig upp på bryggan efter att ha simmat 50 meter med kajaken.

Övriga brukar behöva hjälp.

– Och ändå är 50 meter ingenting, många paddlar flera hundra meter från land, ler han.

EFTER YTTRELLIGARE ETT par övningar i kajaken väntar en efterlängtd stund i bastun. Det tar en stund innan tjejerna slutar hacka tänder. Nervositeten har övergått till en känsla av trygghet. Nu vet de hur de reagerar när kajaken går runt, och de vet hur viktigt det är med rätt utrustning.

– Allt vi skulle lära oss var kul. Kamratövningen var nog ändå roligast, beskriver Helena.

Ulrika fyller i att det svåraste var att sätta på kapellet och samtidigt hålla i den andra kajaken.

Det var skitbra att gå en sån här kurs. Något alla borde göra, fortsätter hon.



▲ **Räddning med flottör**
Helena klättrar upp i kajaken. Flottören är fastsatt på paddeln och inskjuten under remmar på relingen. Det finns risk att kajaken tippar igen när stödet tas bort då man i blåsigt väder skall paddla in i lä.



▲ **Pontonens görs i ordning.**
Röret med pontonen som satt fast på akterdäck sticks in i ett genomgående hål tvärskepps i skrovet. Pontonen blåses upp. Därefter vändes kajaken på rätt köl med ett enkelt handgrepp och nästa ponton monteras. Sedan är det bara att äntra kajaken och paddla in med den dubbelsidiga stabiliseringen till lugnt vatten.



▲ **Tungt!**
Det är fysiskt mycket jobbigt att klara av en kappsejning. Efter ett par försök är risken stor att man helt enkelt inte orkar längre. Träna därför!



▲ **Pumpa läns!**
Att paddla en kajak full med vatten är väldigt vingligt. Ha alltid pump eller öskar med.



»Dubbel­sidig stabilisering är den säkraste räddningsplankan efter en kapsejs«

Övningen steg för steg

Magnus Fischer börjar med övningar på land innan deltagarna får pröva på kamraträddning samt hur pontoner och flottörer fungerar.

1. TRÄNING PÅ LAND

Deltagarna får lära sig hur de bäst tar sig i och ur kajaken och hur de enklast sätter på kapellet.

Man får också hålla andan för att se att man klarar minst femton sekunder. Då är man inte orolig för att vara under vattnet 1-2 sekunder.

2. FLYTVÄSTAR

Tillsammans kollar deltagarna storlek på flytvästarna och att de är rätt fastspända. Det är viktigt att de sitter kvar på kroppen och inte flyter upp över huvudet om man hamnar i vattnet.

– Det är flytvästen som gör att ni flyter i vattnet, manar Magnus.

Åker den upp orkar den inte bära er. Och sitter den inte fast ordentligt på kroppen flyter den upp till ytan och ni ligger kvar med ansiktet i vattenytan och flytvästen framför ögonen, förklarar Magnus.

3. UNDER VATTNET

Magnus instruerar därefter hur det är när kajaken slagit runt.

– Ni är under vattnet, ni kan inte andas, ni ser ingenting. Ni får inte släppa paddeln för den behöver ni. Den blåser bort om ni släpper den. Därför har många en lina

mellan paddel och kajak.

– När ni hänger upp och ner släpper ni paddeln med ena handen. Sätt handen på sittbrunnssargen och sök efter stroppen eller öglan till kapellet.

Lyft loss kapellets gummilina över sargkanten. Sätt båda händerna på sargkanten, tryck uppåt och bakåt för att komma ur kajaken. Håll fast paddeln samtidigt.

Magnus kajak har en stor sittbrunn­öppning. Där behöver man inte oroa sig för att sitta fast upp och ner när man tippar. Man faller ur direkt vid en kapsejs, påpekar han.

4. VÄND KAJAKEN

Två och två håller deltagarna ihop för att hjälpas åt att fixa bragden att snabbt och enkelt ta sig upp i kajaken igen.

Den som ligger i vattnet uppmanas att ta tag i sittbrunnssargen undertill i sin upp- och nedvända kajak och vända den rätt.

»Räddaren« paddlar fram till kajaken i vattnet och tar tag i dess för. Under tiden positionerar sig den nödställda vid räddarens för och håller i sig med armar och ben samtidigt som räddaren tömmer den vattenfyllda kajaken.

5. KAMRATRÄDDNING

Den som sitter i kajaken kan, om den nödställda verkar kapabel, ge sin paddel till den som ligger i vattnet och han frigör därmed båda sina händer. Ett alternativ är att ha paddeln i en lina.

– Putta kajaken till ett T. Dra upp kaja-

ken i knäet. Vält den mot dig så att vattnet rinner ut.

Vänd därefter kajaken så att den hamnar parallellt med din, med fören mot din akter.

6. ANTRA KAJAKEN

Så är det dags för den som ligger i vattnet att ta sig upp:

– Ge paddeln till den som sitter i kajaken. Du som är i kajaken lägger paddeln över kajakerna och håller i sittbrunnen på motsatta kajaken. På så vis stabiliserar du den nödställdes kajak.

Den som är i vattnet kryper upp i sin kajak bredvid den som sitter i kajaken och sparkar med fötterna tills hon är uppe vid ytan.

Sedan glider hon upp på däck platt som ett frimärke mot aktern, kryper i med fötterna i sittbrunn, vänder sig och kryper ner. Sätter på kapellet.

Med stor sittbrunn­öppning blir denna procedur både lättare och snabbare.

7. TVÅ TIPPAR SAMTIDIGT

Nu är det dags för båda personerna att vält samtidigt. Magnus imiterar storm och skakar kanoterna så att det blir svallvågor.

– Stanna kvar vid kajakens sittbrunn och simma med kajakerna mot varandra.

En av er slänger sig över de båda kajakerna.

Den andra kryper upp, lägger sig som ett frimärke över en av kajakerna, tar sig in i kajaken och tar på kapellet. Det gäller att ha en låg tyngdpunkt hela tiden.



▲ Modern räddningsteknik bygger på dubbelsidig stabilisering medelst pontoner som går att montera sittandes i kajaken eller liggandes i vattnet.

För att det gula röret och pontonerna skall gå att sticka in i kajaken måste ett tvärgående rör vara inplastat i skrovet. Tyvärr har inte alla fabrikat det.



▲ Stabilisatorerna festsatta med ett band invid skrovsidan ger ökad paddlings­säkerhet. Pontonerna bromsar paddlandet ganska litet då de tack vare den höga monteringen endast vidrör vattenytan.

8. PUMPA

För att kunna tömma kajakerna från vatten krävs en pump. Deltagarna får även träna på att pumpa ut vattnet.

Pris på pump: 200-400:-.

9. FLOTTÖR

Det finns andra bra hjälpmedel också.

För att klättra upp i kajaken efter en kapsejsning kan man ha glädje av en flottör som är en liten uppblåsbar kudde att fästa på paddeln.

En flottör använder man om man är ensam och har kapsejsat. Ena änden av

paddeln förs in under remmar på däck, den andra med påsatt flottör sticker ut i vattnet och gör det möjligt att häva sig upp i kajaken.

Nackdelen är att när man fäst paddeln under remmarna och klättrat upp kan ju kajaken välta åt det hållet där inte paddel och flottören finns. Eller åt båda hållen när paddel och flottör tagits bort.

Under övningen får deltagarna prova hur stadigt det är åt det icke stabiliserade hållet. De upptäcker snabbt att ingenting är särskilt stabilt över huvud taget!

Pris på flottör: 300 - 500:-.

10. PANTONER

Magnus kajak är utrustad med pontoner, det vill säga uppblåsbara plastkorvar som fästs på utsidan av skrovet.

Man blåser upp flytpontonerna och häver sig upp i kajaken, lätt som en plätt.

Dubbelsidig stabilisering är mycket bättre, dessutom går det att paddla med dem till lugnare vatten utan att välta igen, det går inte att göra med flottör.

Kajaker som inte är förberedda för pontoner går att anpassa. Kolla www.vitudden.com eller clifford-kajak.com.

Mästarens tips

Magnus Fischer vet vad han talar om.

■ Av tradition har friluftslivets färger varit grönt och mörkblått. Sjösäkerheten kräver helt andra färger. Kollisioner mellan motorbåtar och kajaker har inträffat. Använd därför ljusa färger, gärna vitt eller signalgult/orange på kajak, flytväst, jacka, keps paddelblad. Det kan vara bra att ha en flagga som sticker upp.

■ Enligt Magnus är den traditionella utbildningen i räddningstekniker inte tillräcklig för havspaddlingens speciella villkor. – Varken eskimåsvång, kamraträddning eller uppgång med paddelflottör tar hänsyn till vad som orsakade kapsejsningen. Oftast är orsaken

att kanotisten inte behärskar vind och vågor. – Efter kapsejsningen är kanotisten dessutom kallare, tröttare och räddare än före kapsejsningen. Det enda som är realistiskt är att använda dubbelsidig stabilisering med pontoner.

■ Lufttemperaturen är nästan oviktig, klä dig efter vattentemperaturen. Ha med ett varmt ombyte och tillräckligt med mat och vatten. – Lyssna alltid på väderleksprognosen och lär dig att förstå den, tipsar Magnus.

■ Allt träning tenderar att vara lättare i bas-säng. Träna därför kapsejsning utomhus i den temperatur som du tänker paddla i.

■ Säkerhet handlar inte om att lösa problem. Säkerhet handlar om att undvika problem. Det absolut viktigaste är därför att göra realis-

tiska bedömningar av sin egen förmåga i relationer till de situationer och väderförhållanden som kan uppstå. Därför krävs kunskaps och erfarenhet om sig själv, sin utrustning och miljön man färdas i.

Fakta Magnus Fischer

Ålder: 36

Yrke: utbildad sjukgymnast men arbetar nu som kajakinstruktör och föredragshållare Kajakerfarenhet: har hållit på med paddling i drygt tio sedan 1993. Paddlade 700 mil runt Skandinavien 2001.

Senaste projekt: paddlade i ytterskärgräddningen från Norrtälje-Nynäshamn 9-19 februari 2004 2005 bedriver Magnus sina kajakkurser vid, och i samarbete med, Sjöhistoriska museet i Stockholm.

www.kajakspecialisten.se