

# SØSPORTENS SIKKERHEDSRÅD



Værd at vide om  
sikker sejlads  
med kano og kajak

PERSONLIG SIKKERHED TIL SØS

[WWW.SOESPORT.DK](http://WWW.SOESPORT.DK)

## Formål

Formålet med denne brochure er at sætte fokus på sikkerhed ved sejlads med kano og kajak. Brochuren henvender sig primært til begyndere. Først ser vi på uddannelse som en forudsætning for at erhverve et minimum af viden og færdigheder, før du ror eller padler ud. Den viden handler om sikkerhed, herunder også nødvendigt og nyttigt udstyr samt råd og vejledning til at anskaffe den rigtige kano eller kajak i forhold til den forventede brug.

Under færdigheder beskriver vi mindstekravene til kano- og kajakroere samt giver en kortfattet indføring for begyndere i bl.a. balance- og roteknikker.

Endelig har vi til sidst et par gode hjælpemidler til at vurdere, hvornår det er forsvarligt at padle ud.

I Danmark har vi nem adgang til vandet og dermed til fritidssejlads af enhver art. En lang kystlinje og masser af søer, åer og fjorde betyder, at næsten alle slags fartøjer kan finde et sted at sejle, der passer til den pågældende type fartøj. Kanoer og kajakker er nogle af de mindste fartøjer på vandet – og nok de mest påvirkelige for vind og bølger. Derfor er det afgørende for SIKKER sejlads at kende anvendelsesmulighederne for de forskellige slags kanoer og kajakker samt selvfølgelig deres begrænsninger.

Med planlægning, viden og færdigheder som en forudsætning er roning i kano og kajak både god motion og en skøn naturoplevelse, der er tilgængelig for en meget bred kreds.



## UDDANNELSE

De største farer ved kano- og kajakroning er kæntring og muligheden for at drive væk fra kysten. Hvis vandet er koldt, er risikoen dog væsentligt større, fordi drukning pga. kulde kan blive en reel risiko. Derfor bør kano- og kajaksejlads som udgangspunkt kun finde sted i sommerhalvåret.

Det er vigtigt for din egen sikkerhed, at du dygtiggør dig, inden du padler. Det kan gøres sammen med mere erfarne roere, ved selvtræning, ved at melde dig ind i en klub og/eller ved at deltage i et kursus.

På Dansk Kano og Kajak Forbunds hjemmeside, [www.kano-kajak.dk](http://www.kano-kajak.dk), kan du læse mere om de forskellige uddannelsesniveauer og på [www.europapaddlepass.dk](http://www.europapaddlepass.dk) om den fælles uddannelse, som forbund i en række Europæiske lande har tilsluttet sig.

Se også Havkajaksamrådets hjemmeside, [www.havkajaksamraadet.dk](http://www.havkajaksamraadet.dk). Havkajaksamrådet består af Dansk Kano og Kajak Forbund, De Danske Gymnastik og Idrætsforeninger, Universiteterne og CVU'erne, Højskolerne, Efterskolerne, Ungdomsringen og foreningen Havkajakroerne.

Uddannelse består af 1) en generel viden om det at færdes til søs og i 2) erhvervelse af praktiske færdigheder i at sejle med kano eller kajak.

Søsportens Sikkerhedsråd, [www.soesport.dk](http://www.soesport.dk), udgiver en række nyttige, letlæste brochurer, der kan rekvireres gratis. Her dækkes bl.a. emner som redningsveste, lov og ret på vandet, kulde og beklædning samt meteorologi for fritidssejlere, hvorfra vi har lånt nogle uddrag, som er særlig væsentlige for kano- og kajakroere.

## NØDVENDIG VIDEN

### Redningsveste

I daglig tale bruges ordet "redningsvest" om alle typer veste, men det er forkert. Man er nødt til at skelne mellem redningsveste og svømmeveste.

En redningsvest har krave og er udformet til at holde en person liggende på ryggen i vandet med frie åndedrætsorganer, selvom man ikke selv kan hjælpe til.

En svømmevest har ingen krave og har opdriften fordelt hele vejen rundt. Kan man pga. kulde eller bevidstløshed ikke selv hjælpe til, vil man med en svømmevest ende liggende på maven med ansigtet i vandet, så man drukner.

Svømmeveste bør kun anvendes ved kystnær roning, hvor man kan redde sig i land. Erfaringsmæssigt kan man bjærges selv og udstyr cirka 150 meter, før man bliver træt.

Veste anvendt til kajakroning er typisk svømmeveste og roning i kajak bør alene derfor kun foregå nær kysten. Havkajakker udfordrer denne tænkning, fordi de med deres større sødygtighed ofte anvendes længere til søs. I så fald er det sikkerhedsmæssigt nødvendigt at anvende en redningsvest, der er egnet til brug i kajak. Det kan eksempelvis være en oppustelig redningsvest uden selvudløsning. Læs mere i brochuren "Værd at vide om redningsveste" fra Søsportens Sikkerhedsråd.



Kano-/kajakvest



Oppustelig redningsvest

### Søvejsregler

Alle fartøjer på vandet skal rette sig efter "De Internationale Søvejsregler". Kanoer og kajakker er fartøjer under roning, og disse er ikke specielt omtalt i søvejsreglerne.

Vigereglernes hovedprincip er imidlertid, at den stærkere viger for den svagere. Anvendes dette princip på robåde, betyder det, at maskindrevne skibe og sejlartøjer (herunder surfere) – i overensstemmelse med godt sømandskab (*søvejsreglernes regel 2*) – skal gå af vejen for fartøjer under roning.

Fartøjer under roning bør dog i egen interesse så vidt muligt holde sig uden for sejlruiter og løb, hvor andre skibe sejler. Passerer du undtagelsesvis en sejlroute, skal dette ske hurtigst muligt og vinkelret på sejlretningen i ruten. Når 2 fartøjer under roning mødes, vil det nok være mest naturligt at anvende reglerne for maskindrevne skibe.

Da små fartøjer er meget sårbare, bør du ligeledes tage dine egne forholdsregler, når du er på vandet. Pas især på hækbløgger fra større og hurtigere fartøjer, og husk at padle direkte mod bølgerne for at opnå den bedste stabilitet og balance.

Vær altid opmærksom på og hold øje med om andre fartøjer har fået øje på dig. Stop med at ro eller skift kurs for at se, om du er blevet set af det andet fartøj. Det er ofte formålstjenligt selv at sørge for at komme væk fra en kollisionskurs.

### Usigtbart vejr og natsejlads

Ved sejlads i usigtbart vejr og om natten skal ethvert fartøj under roning i henhold til søvejsreglerne som minimum have en elektrisk lygte

eller tændt lanterne med hvidt lys ved hånden. Den skal vises i så god tid, at sammenstød kan forebygges. Endvidere er det en god ide at have en lygte i din redningsvest til at signalere med.

## Kulde

Alle der færdes på vandet bør kende til den mest elementære viden om påklædning og kuldes indvirkning på kroppen, hvis man falder over bord. Der henvises til brochuren "Værd at vide om kulde og beklædning til søs" fra Søsportens Sikkerhedsråd, der på 12 sider beskriver, hvad en fritidssejler bør vide om emnet.

### Ved du f.eks.

- at det første minut i koldt vand er det vigtigste for din overlevelse?  
*Sluger du blot en teskefuld koldt vand som følge af kuldechokket, lige når du falder i, kommer du til at hoste, så du nemt sluger mere vand, får det i lungerne og "drukner". Lig endelig stille i vandet og akklimatiser dig - lige når du falder i. Få styr på åndedrættet. Derefter kan din krop yde mange gange mere i koldt vand.*
- at kroppen nedkøles 4-5 gange så hurtigt i vand ift. i luften?
- at du, hvis du ikke selv kan komme op af vandet, skal ligge så stille og sammenkrøbet som muligt for at afgive mindst mulig kropsvarme?
- at et ubeskyttet hoved står for 25% af kroppens varmetab ved +10 °C



## Påklædning

Din påklædning bør afspejle årstiden og vejrudsigten.

### Hovedreglen for påklædning til søs er at følge 3-lagsprincippet

1. Den inderste hygiejnedel.  
*Termoundertøj.*
2. Den mellemste termiske del, dvs. varmeisolerende og ventilerende.  
*Brug uld, dun, fleece el. lign. – gerne to sæt at skifte med – med forskellig isolerende evne.*
3. Den yderste vand- og vindbeskyttende del.  
*Brug bukser og jakke i en vand- og vindtæt, åndbar kvalitet og sørg for, at jakken er nem at åbne, så du kan komme af med overskudsvarme.  
Medbring hovedbeklædning og evt. handsker.*

Det er i store dele af sommerhalvåret en rigtig god idé at beskytte huden mod for kraftig stråling fra solens ultraviolette stråler. Smør med solcreme i høj faktor, hvor huden ikke er dækket til – og brug gerne solhat.

## Udstyr

Inden du tager på vandet, skal du tjekke dit udstyr og sikre dig, at du har det nødvendige med – afpasset til den planlagte tur. Som udgangspunkt skal både kano og kajak være i forsvarlig stand og – som et lovkrav – være forsynet med en CE godkendt svømme- eller redningsvest i passende størrelse til hver roer. Husk redningsvesten kun er en sikkerhed, hvis du har den på, og den er rigtigt lukket.

### Anbefalet udstyr er

- Nødraket
- Mobiltelefon (pakket vandtæt)

- Væske
- Reservepaddel/reservepagaj
- Øse/pumpe
- Paddelfloat (kajak)
- Førstehjælpsgrøj
- Lommelygte
- Kompas & evt. søkort
- Bugserline
- Kniv og en rulle Gaffatape

### Afhængigt af pladsen kan du supplere med

- Ekstra tørt tøj
- Kulhydrater
- Evt. varme drikke
- Stigbøjle til at kravle op i kanoen (gælder kun for kano)

## Stuvning af udstyr

I en åben kano eller en kajak uden vandtætte skotter skal du pakke tøj og lignende i kraftige, vandtætte plastposer, som du fastgør midtskibs i kanoen eller fordelt med 35% foran og 65% agter i en kajak. På den måde medvirker oppakningen til at øge fartøjets flydeevne, og oppakningen forsvinder ikke ved en kæntring.



## Vejret

Tjek altid vejrudsigten inden du tager på tur. Jo længere tur jo vigtigere bliver det. Du får den nyeste lokale vejudsigt på telefon 1853, tast 3 for "Farvandsudsigter og observationer" og vælg derefter det ønskede lokalområde. Lyt efter især vind og strøm. Det en fordel at tage modvind og modstrøm først, så du ikke bliver overrasket på vejen hjem og måske ikke har kræfter nok til en hård tur.

## Vind

Kano og kajak er for begyndere ikke egnet til vindhastigheder over 5-6 meter pr. sek. Pas især på fralandsvind ved åbent vand. Ikke blot kan vinden nemt presse lette fartøjer længere ud, men et stykke fra land begynder der ved fralandsvind at komme større bølger.

## Strøm

Strømmen er af meget stor betydning for små lette fartøjer. Den kan i snævre bæltter og sunde komme helt op på en hastighed svarende til 8-10 km i timen! Strømmen kan løbe meget forskelligt tæt ved stranden og lidt længere ude. Lær dig at bedømme strømmens hastighed og retning ved f.eks. at se bøjernes hældninger, strømhvirvler ved brosjøler eller bundgarnspæle. Strømmen kommer fra den side, der ligger modsat hvirvlerne.

## Giv besked om din færden

Husk at give venner eller familie besked om din påtænkte tur:

- Hvornår du ror ud
- Hvor du ror fra og til
- Hvornår du cirka forventer at være tilbage i land igen
- Meddel om muligt væsentlige forsinkelser
- Husk at melde tilbage, når du er kommet sikkert i land

## Nødsituationer

Alarmér 112 hvis noget går galt undervejs – oplys med det samme, at du er til søs og oplys din omtrentlige position. Det er en god ide altid at være opmærksom på din position, så hjælpen kan komme hurtigt frem. Signalér til andre fartøjer. Affyr eventuelt nødraket eller opmærksomhedsblus afhængigt af situationens alvor. Bliv ved din kajak eller kano. Der er intet mere nærliggende til at holde dig oppe af vandet og dermed varm. En eftersøgning begynder også ud fra positionen på dit kæntrerede fartøj.



## NØDVENDIGE FÆRDIGHEDER

Dansk Kano og Kajak Forbund har defineret følgende minimumsfærdigheder for hhv. kano- og kajakroere. Dette er ikke en komplet liste, men et minimum, som alle i egen interesse bør kunne leve op til.



### For kanoere

- Du skal kunne manøvre din kano uden om forhindringer og væk fra farer.
- Du bør kunne foretage en makkerredning af en kærtret kano.
- Du skal kunne få overbordfaldne op i kanoen – evt. ved hjælp af en stigbøjle.
- Du bør kunne udføre en selvredning. Dette er svært. Alternativt padler man ikke alene eller altid så tæt ved bredden/kysten, at man kan tømme kanoen på lavt vand.

### For kajakroere

- Du skal kunne styre kajakken uden om forhindringer og væk fra farer.
- Du skal kunne komme ud og fri af den kajak du ror i.
- Du skal kunne udføre selvredning – dvs. kunne komme op i kajakken igen på åbent vand.
- Du skal kunne gennemføre en makkerredning – dvs. på åbent vand kunne hjælpe din makker op i sin kajak.

Alle disse manøvrer bør øves på lavt og sikkert vand, så du altid bare kan stå ud af kajakken og gå i land. Øv gerne sammen med en ven, så bliver det også sjovere.

*På de følgende fire sider, viser vi en række teknikker for begyndere, som alle kan øve på lavt vand.*

## TEKNIK FOR BEGYNDERE

### Paddel og pagaj

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

### Grundlæggende kundskaber

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

### Ned- og opstigning

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

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

du dig på sædet. Denne metode bruges til kajaker med stort cockpithul.

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



**At holde balancen**

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

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

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

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

**Grundlæggende roteknik****Fremdrift**

Der findes forskellige skoler indenfor roteknik, men vi viser og gennemgår i det følgende det, der kaldes for havkajakstilen. Taget i havkajakstilen er en form for minimumstag og kan varieres gennem pagajvinklen, varierende rotation i overkroppen og gennem brugen af fodstøtter. Når du som begynder arbejder med rotaget, er det vigtigt at give dig god tid til at eksperimentere og indøve taget som en rutine. Men pas på ikke at indøve de fejl, der er beskrevet lidt senere i dette afsnit. Det er fejl, der medfører skader. Et rotag består af en isætningsfase, en trækfase og en afviklingsfase. Disse tre faser gennemgås i tekst og billeder:

**Isætning**

Der roteres i hoften og skulderbæltet samtidig med, at trækarmen strækkes frem. Pagajen føres frem i lav højde og får fat i vandet ca. 15 cm ud fra kajakken. Trækarmen føres frem i højde med solar plexus og skubarmen er i højde med eller under skulderen. Pagajens vinkel i forhold til vandet er under 45°.

**Trækfase**

Bladet er helt dækket af vand. Trækarmen trækker pagajen parallelt med kajakken. Samtidig skubbes mod fodstøtten i samme side som trækarmen. Skubarmen skubber frem mod spidsen af kajakken cirka i brysthøjde. Skuldre og hofter roterer en smule i bevægelses-retningen. Hele rotaget foregår i lav højde. Det er vigtigt at pagajen bevæger sig parallelt med kajakken under det meste af taget. Pagajens vinkel i forhold til vandet er nu ca. 45°.

**Afvikling**

Taget afsluttes cirka ud for hofterne. Den lette rotation samt begyndelsen på isætningen i modsatte side fører pagajbladet op af vandet. Jo mere roeren roterer i hofte/skuldre, jo lettere kommer bladet op af vandet.

**Typiske fejl**

- Pagajen roteres/vrides ved hjælp af håndledet. Det kan give alvorlige skader.
- Dårligt fæste i kajakken – herunder manglende brug af fødderne – giver formindsket overførsel af kraft fra pagaj til kajak.
- Manglende rotation i overkroppen betyder, at der kun roes med armene.
- Der skubbes og trækkes ikke samtidig.
- Skubhånden er over øjenhøjde og/eller trækarmen dyppes i vandet.
- Der holdes hårdt fast i pagajen. Slap skiftevis af i tommelfinger og øvrige fingre ved henholdsvis træk og skub.
- For kort tag igennem vandet.
- For langt tag igennem vandet. Sådan et slutter typisk langt bag cockpitet.
- For smal eller for bred fatning på pagajen. Mellem dine tommelfingre skal der være en afstand svarende til cirka din skulderbredde.
- Pagajen sættes for stejlt i vandet. Det er især u hensigtsmæssigt i sidevind.

**Drejning**

For at dreje kanoen/kajakken, skal du bruge et sweep-tag. Sæt pagajen i vandet langt fremme. Begynd først taget, når bladet er helt i vandet. Før så padlen/pagajen i en cirkulær bevægelse. Armen, der trækker, skal være strakt under hele taget. Den anden arm holdes tæt på kroppen. Udnyt kropsrotationen og pres med ben og knæ i samme side, som der trækkes. I kano kan forreste og bageste roer udføre taget modsat; det bevirker, at kanoen drejer "på en femøre". Der er visse lighedspunkter mellem kano- og kajakteknikkerne; den store forskel ligger i rotationsstabiliteten. Kanoer, der padles af en og to roere, har tendens til at svinge meget. Dette kan undgås ved at benytte det såkaldte J-tag. I større bølger og vind kan man bruge stormroning, hvor den øverste hånd aldrig kommer over brysthøjde – pagajen sættes i vandet længere fra kajakken, og man tager kun små, korte tag, alt efter vindens og bølgenes styrke og størrelse. På den måde bliver man ikke så nemt væltet.

**Wet Exit**

Wet exit – dvs. at komme ud af havkajakken mens den vender bunden opad – er en helt afgørende færdighed for at opnå tryghed ved roning i havkajak. Hvis du ved, at du behersker den færdighed, kan du bevare roen, hvis du vælter, eller når du eksempelvis sidder i kajakken med hovedet nedad under en grøn-lændervending. De første gange, du træner, er det klogt at have en hjælper stående i vandet ved siden af. Træn langsomt og kontrolleret på følgende måde:

1. Tip rundt og hæng med hovedet nedad et øjeblik. Med én eller to hænder følges cockpitkanten frem til stroppen på spraydecket. Grib fat i stroppen på spraydecket og træk frem og op – dvs. ned mod bunden – for at få det af.
2. Placer hænderne på cockpitkanten ca. ud for hofterne. Læn dig forover og skub kajakken op og fremad / dig ned mod bunden og bagud. Hold benene strakte og afslappede. Med den ene hånd holdes fast i kajakken og med den anden pagajen.

[Link til instruktionsfilm om padleteknikker:](http://www.kayakpaddling.net)  
[www.kayakpaddling.net](http://www.kayakpaddling.net)



### Kæntring og entring

Uanset om du ror kano eller kajak, er det afgørende vigtigt, at du under kontrollerede forhold har øvet dig i at komme op igen efter en kæntring.

Det vanskelige efter en kæntring er at få kajakken eller kanoen på ret køl og derefter selv komme op igen. Det kan være ganske udfordrende og kræve kendskab til nogle teknikker, der afhænger af den type kano eller kajak, du har.

Det kan stærkt anbefales at følge et kursus, hvor netop dette øves. Dansk Kano og Kajak Forbunds klubber tilbyder kurser til nye roere, der afsluttes med en række prøver, som skal bestås, før kursusdeltagerne får lov at ro ud på egen hånd. En af prøverne er netop at kæntrere en kajak på dybt vand, komme ud af kajakken, indfange kajak og pagaj (altid i den rækkefølge) og derefter vende kajakken og kravle om bord igen. Der er forskellige teknikker afhængigt af kajaktypen. For kanoer benyttes – pga. deres generelt større stabilitet – en helt anden metode. Fælles er, at du altid, hvis kysten er max. 150 meter væk, skal overveje muligheden for at nå land, inden du udmatter dig selv med forsøg på at komme om bord.

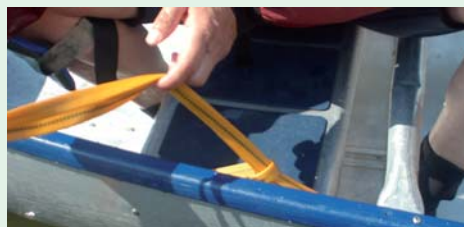
### Kajak

Den mest udbredte kajaktype er havkajakken. For at komme op i en havkajak på åbent vand, anbefales ofte en såkaldt "paddelfloat" som hjælpemiddel. Det er populært sagt en "svømmevest" til at sætte på det ene pagajblad. Med pagajen vinkelret ud i vandet fra cockpittet kan man bruge det pagajblad med "paddelfloaten" som stabiliserende element ved entringen af kajakken.

Der er som nævnt flere metoder til at komme op i en kajak – afhængigt af kajaktype og om du er alene eller sammen med mindst én anden, der kan hjælpe. Instruktions kan varmt anbefales og derefter øvelse. Igen og igen til det næsten er blevet en refleks.

### Kano

Når kanoen er vendt – og mest muligt vand øst ud – kan de lidt mere atletiske padlere på nogle kanoer med en serie vip trykke kanoens ene ende så langt ned i vandet, at de kan hoppe op med overkroppen. Ellers kan du bruge "en stigbøjle" til at komme om bord igen. Stigbøjlen er i sin enkleste form blot et reb med et par løkker, der går så langt ned i vandet, at du kan træde i dem som hjælp til at komme op af vandet og om bord i kanoen. Rebet fastgøres længst ude i den ene eller anden ende af kanoen for at benytte kanoens længderetning til stabilisering. Tøm gerne mest muligt vand ud, før du forsøger at kravle op. Kanoen mister stabilitet jo mere vand, der er i den, fordi vandet ved krængning vil flyde hen i den side, hvor du kravler op.



## ANSKAFFELSE AF KANO ELLER KAJAK

Forud for anskaffelse af kano eller kajak er det vigtigste at gøre sig klart, hvad fartøjet skal bruges til og hvor det skal bruges.

Herunder giver vi en hurtig guide til valg af enten kano eller kajak og til hovedtyper inden for hver. Brug de overvejelser som udgangspunkt og besøg derefter en eller flere forhandlere, stil spørgsmål om de enkelte typer og prøv meget gerne fartøjet, hvis du allerede har erhvervet dig de nødvendige færdigheder til at ro på betryggende vis.

Hvis det er muligt, kan det inden et køb anbefales at leje forskellige typer og afprøve, hvad der passer dig bedst.

### HVAD SKAL DU BRUGE KANOEN TIL?

En kano er bygget og konstrueret til sejlads på søer og åer (floder). Vil du padle i kano ved kysten, stiller det store krav til teknik, viden og erfaring. Ikke blot er en kano åben og kan bordfyldes af bølger, den er også ret følsom for afdrift, da en kano er let, og vinden nemt får fat i kanoens høje fribord (sider).

Som udgangspunkt skal du kun padle i sommerhalvåret, og du skal blive på land, hvis det blæser kraftigt. Du skal aldrig padle langt fra kysten, og du skal huske, at fralandsvind og åbent vand udgør en stor risiko.



### Bundformens betydning

De fleste kanoer, der sælges i Danmark, kaldes søkanoer. De er forholdsvis retningsstabile, da de har en lang køl. Kanoer med ekstra finner, der stikker ud fra skroget, er mere retningsstabile og mindre følsomme for afdrift, men er til gengæld vanskelige at dreje.

De vigtigste forskelle på kanoer er udformningen af bunden (og højden af stævnen).

En kano med en afrundet bundform er mere levende på vand, lidt hurtigere og lettere at håndtere med bølger ind fra siden.

En fladbundet kano har stor stabilitet på fladt vand, større afdrift i vind, er lidt langsommere og har ikke den samme stabilitet med bølger ind fra siden.



### Materialer

Næsten alle kanoer, der sælges i Danmark, er lavet af aluminium, forskellige former for plast eller glasfiber. Når man køber kano, er det vigtigt at tænke på vægten. Skal kanoen eksempelvis bæres meget, transporteres rundt på taget af en bil eller skal den ligge fast ved vandet. Dermed kan vægten – og altså materialet, den er lavet af, blive vigtigt for hvilken kano, der skal vælges.

### Godkendelser, stabilitet m.m.

#### Godkendelser

Se først og fremmest efter en kano, der er godkendt efter Nordisk Bådstandard for kanoer. Søfarststyrelsen kræver, at kanoer til udlejning skal være godkendte efter denne standard. Der dog ingen krav om godkendelse af kanoer til privat brug.

#### Opdrift

Uanset bundform og det materiale kanoen er lavet af, bør kanoen selvfølgelig have indbygget opdrift, så den kan holde sig selv og de ombordværende flydende i tilfælde af kæntring.

### HVAD SKAL DU BRUGE KAJAKKEN TIL?

Du må først afgøre, hvor du kunne tænke dig at ro i en kajak, før du kan vælge en. På søer, åer, floder eller på havet? Dernæst om målet med din roning er konkurrence, motion, leg eller en kombination.

### Typer af fartøjer

Der findes mange forskellige kajaktyper, alle med hver deres specielle fordele og ulemper. Desværre findes der ikke en kajak, der passer til det hele.



**Kap-kajakken** er en lang, meget smal kajak, fremstillet af letvægtsmaterialer som kevlar og kulfiber. Kajakken er helt ustabil, og den vil straks kæntrere, hvis man sætter den i vandet uden en roer til at stabilisere. Hvis man vælter på vandet, kan man ikke gen-entre kajakken, da den bliver ødelagt. Kap-kajakken bruges næsten kun til konkurrencebrug.



**Tur-kajakken** varierer meget i længde og bredde – fra den hurtige, der ligner en kapkajak, til den brede, meget stabile begynder-kajak. Fælles for alle tur-kajakker er, at de ligger stabilt på vandet uden at vælte. Man falder i vandet hvis en tur-kajak vælter – også selv om man bruger overtræk. Tur-kajakken er meget retningsstabil og drejes ved brug af et lille rør under skroget.



**Hav-kajakken** er kajakernes mountainbike: Meget sødygtig, manøvreduktig og retningsstabil. Hav-kajakken er typisk længere, bredere, tungere og langsommere at ro i forhold til turkajakken. Hav-kajakker kan desuden lastes med stor vægt uden at blive ustabile. En havkajak bør udrustes med fast eller oppustelig opdrift, hvis den ikke har to lukkede lastrum.



**Surf-kajakken** har samme cockpit som havkajakken, men er noget kortere og mere manøvreduktig. Den ligner et surfboard man kan sætte sig ned i. Surf-kajakker har op til 3 styrefinner, som gør det nemmere at lave skarpe sving op og ned ad bølgen.



**Polo-kajakken** er en kort, specielt konstrueret kajak, der er meget manøvreduktig og bruges til at spille kajakpolo, som er en actionfyldt, intens og eksplosiv holdsport, hvor 2 hold på hver 5 spillere dyster mod hinanden på en afgrænset bane.



**Fos kajakken.** På engelsk en White Water (WW) kayak. Dermed er det også sagt, at den ikke rigtigt er aktuel for danske forhold.

For at kunne manøvrere en hav-, surf-, polo- eller fos-kajak skal roeren sidde godt fast. For at opnå en god føling og kontrol med kajakken er disse kajaktyper bygget, så man sidder med knæene inde under cockpit-kanten. Det betyder, at roeren skal frigøre spraydeck/overtræk og skubbe sig ud af kajakken, indtil benene er fri af cockpitet, hvis kajakken kæntrer.



## Godkendelser & stabilitet

Nogle kajakker er testet efter Nordisk Bådstandard for kanoer. Sådanne kajakker er i dag godkendt af Søfartsstyrelsen til udlejning. Med hensyn til stabilitet så finder du bedst en "sikker" kajak ved at prøve forskellige typers stabilitet i forhold til din egen kropsbalance.

## HVORNÅR ER DET FORSVARLIGT AT RO/PADLE UD?

Hvornår det er forsvarligt at padle ud, vil altid afhænge af den enkeltes forudsætninger, men i det følgende bringer vi to hjælpemidler, som kan hjælpe den enkelte til at vurdere, om det er en god idé at padle ud.

### Risikovurdering ved kano- eller kajakroning. Se skema på næste side

Brug det første skema til at aflæse risikoen ved en planlagt kano- eller kajaktur. Hvis du holder dig til den grønne zone, bliver din tur mere sikker. Du kan også bruge skemaet som tjekliste til de områder, du skal beherske og have viden om. Gå derefter til vindtabellen for at få hjælp til at vurdere den konkrete vindstyrke.



## Miljø

Alle, der færdes på vandet, skal være opmærksom på reservater og naturbeskyttede områder. Du kan læse mere på Skov- og Naturstyrelsens hjemmeside: [www.skovognatur.dk](http://www.skovognatur.dk). Affald skal under alle omstændigheder holdes indenbords og først skaffes af vejen, når du kommer i land.

## RISIKOVURDERING VED KANO- OG KAJAKRONING

FAKTOR	GRØN ZONE / LAV RISIKO	RØD ZONE / HØJ RISIKO
Antal i gruppen	Flere fartøjer sejler sammen	Sejler alene (én kano/kajak)
Egne/gruppens færdigheder	Meget gode	Ingen eller kun få færdigheder
Udstyr, fartøj, redningsvest, påklædning, sikkerhedsudstyr	I orden	Mangelfuldt
Lokalkendskab, trafik, strøm, geografi m.v.	Stor viden	Ingen viden
Erfaring og viden om kano/kajak, vejr, kulde m.m.	Meget erfaring	Ingen eller lidt erfaring
Vindretning	Pålandsvind	Fralandsvind

### SPECIFIKT FOR KANO

Vandtemperatur (årstid)	Over 10°C, eller mere	Under 10°C <i>Undlad at padle ud!</i>
Afstand til kysten	Tæt på kysten	Langt fra kysten Kan hverken bunde eller svømme ind. <i>Bør ikke forekomme i kano!</i>
Vejret	Varmt og tørt	Hårdt vejr. Koldt, blæsende over 6-8 s/m og vådt <i>Undlad at padle ud!</i>

### SPECIFIKT FOR HAVKAJAK

Vandtemperatur (årstid)	Høj temperatur	Lav temperatur Under 10°C Brug våddragt eller lignende
Afstand til kysten	Tæt på kyst – så tæt at man kan bunde	Langt fra kysten Kan ikke bunde
Vejret	Varmt og tørt – ingen vind eller under 6 sek./m.	Hårdt vejr (koldt, vådt, blæsende, over 6-8 sek./m)



## VINDTABEL FOR KANO OG KAJAK

Hjælp til vurdering af vindstyrker.

Vindhastighed/vindstyrke angivet i:			Vindstyrkens angivelse i ord	Vindens virkning på havet <sup>*)</sup>	Vindens virkning på land	Ca. bølgehøjde <sup>*)</sup>
Meter pr. sek	Knob (sm/t)	Beaufort				
0 - 0,2	Under 1	0	Stille vind	Vandfladen spejlblank	Røg stiger lige op	-
0,3 - 1,5	1 - 3	1	Næsten stille	Små krusninger	Vimpler og løv rører sig svagt	0,1
1,6 - 3,3	4 - 6	2	Svag vind	Korte småbølger	Vimpler løftes Flag rører sig	0,2
3,4 - 5,4	7 - 10	3	Let vind	Enkelte hvide skumtoppe	Vimpler strækkes. Flag løftes	0,6
5,5 - 7,9	11 - 16	4	Jævn vind	Lange bølger. Hyppige skumtoppe	Flag strækkes. Grene bevæger sig	1,0
8,0 - 10,7	17 - 21	5	Frisk vind	Hvide skumtoppe overalt	Tykke grene bevæger sig. Støv fyger	2,0

1 knob = 1 sm. pr. time = ca. 1,85 km pr. time = 0,52 m/s.

\*) Bølgehøjde i meter på åbent hav

\*\*) Vær opmærksom på forskellen ved fralandsvind og pålandsvind

TAK TIL KANO OG KAJAK FORBUNDET FOR DERES MEDVIRKEN TIL DENNE BROCHURE

