

ENDAGS SIKKERHEDSKURSUS



I KANO ELLER HAVKAJAK



Endags sikkerhedskursus i kano eller havkajak.

Hæftet indeholder pensum til de endags sikkerhedskurser i kano og havkajak, som tilbydes i flere og flere kommuner. Disse kurser giver medarbejdere kompetencer til sejlads i kano og havkajak i på forhånd udpegede meget beskyttede farvande med vandtemperaturer over 10 grader og vind på op til 4 m/sek.

Hæftet er skrevet af Naturvejleder Lars Borch, Ungdomsringen og Efterskolerne

Hæftet er udgivet af Ungdomsringen, Nørregade 77, 6.sal, 5100 Odense C i september 2013.

Hæftet kan gratis downloades via www.ungdomsringen.dk eller bestilles i en printet udgave, der koster 50 kr. incl. moms + 62,50kr. i porto og ekspeditionsgebyr.

Hæftet revideres løbende, når der sker ændringer ellers hvis der kommer nyt relevant stof.

Tegningerne er lavet af Inga Jager, Silkeborg

Fotografierne er taget af Lars Borch, Jens Øyås Møller og Claus Andersen

Forside fotoet er taget af Naturvejleder Lars Borch

ISBN: 987-87-90742-49-2

Indholdsfortegnelse

Endags sikkerhedskursus i kano eller havkajak.	2
Indholdsfortegnelse	3
Tankerne bag én dags sikkerhedskurset.....	4
Ordliste.....	5
Hvad giver sikkerhedskurset kompetence til?	5
Krav til uddannelse til sejlads i andre farvande	6
Rammerne for kurset	6
Teori:.....	7
Gennemgang af sikkerhedsinstruksen	7
Her er et eksempel på minimumskrav fra BUF i Københavns kommune	9
Praksis kano	10
Ud- og indstigning samt trimning af kanoen	10
Trimning	10
Vandtilvænning/ leg	10
Flådedannelse:	11
Paddelteknik og siddestilling:	12
Paddelfatning:	12
Paddelteknik	12
Kæntring og redningsøvelser:	14
Organisering af gruppen på vandet:	16
Praksis havkajak	16
Ind- og udstigning af en havkajak:	16
Vandtilvænning/ leg:.....	18
Roteknik:	18
Pagajfatning og siddestilling:	18
Kæntre, svømme i land og tømme kajakken:	20
Bugsering:	22
Organisering af gruppen på vandet:	22
Hvordan danner man flåde med havkajakker:	22
Forsikring:	22
Links:	22
Litteraturliste:	23

Kort historisk rids om baggrunden

Efter sejladsulykken på Præstø-fjord i februar 2011 udsendte Søfartsstyrelsen et informationsbrev, der opridsede de gældende regler for sejlads på skoler, institutioner m.fl. Dette informationsbrev er nu erstattet af en ny bekendtgørelse for "sejlads med mindre fartøjer, der medtager op til 12 passagerer". I den nye bekendtgørelse fra 1. oktober 2012 slås det fast, at bl.a. skolars, institutioners, opholdssteders m.fl. sejlads med børn og unge **altid** er erhvervs-sejlads.

Tankerne bag én dags sikkerhedskurset

Tanken bag sikkerhedskurset er, at det er en **minimumsuddannelse** for medarbejdere, der arbejder med sejladsaktiviteter indenfor henholdsvis kano, havkajak/sit on top kajak **i meget beskyttet farvand**, hvor sejladsen kan foregå trygt og sikkert om sommeren og i godt vejr med minimal risiko.

Dette hæfte bygger på Københavns Kommunes retningslinjer for endagssikkerhedskurset, så derfor er det ikke sikkert at tilsvarende retningslinjer er udført i din kommune, skole, institution m.v. Man er nødt til at undersøge, hvad der er af regler omkring sejlads, der hvor man arbejder.

Kort om de nye sejladsregler

Udgangspunktet i de nye regler er, at det ikke er muligt at udarbejde fælles tekniske og operative regler for alle mindre fartøjer med hensyn til årstider, vejrtyper, farvandstyper, forskellige fartøjer osv.

For at undgå at de nye regler sætter en stopper for sejlads, der kan foregå sikkert under de rette forhold og i det rette fartøj, er det efter de nye regler et krav at lederen/ inspektøren (rederen) skal sørge for, at der bliver udarbejdet en sikkerhedsinstruks, hvor skolen/ institutionen selv sætter de operationelle rammer for dens sejladsaktiviteter.

Det betyder, at den enkelte skole/institution, som har sejladsaktiviteter skal udarbejde en **sikkerhedsinstruks**, der omfatter 12 punkter, som gennemgås senere.

Dette gælder også hvis en skole/institution lejer kanoer på en å eller hvis skolen har et samarbejde med en kajakklub omkring sejlads.

Små fartøjer med en dimensionstal under 20 (fremkommer når man ganger længden med bredden i meter) skal ikke længere være godkendt af myndighederne, men skal opfylde de funktionskrav, som man har indskrevet i sikkerhedsinstruksen.

Overordnet siger reglerne, at det er et krav, at alle skal kunne reddes i en nødsituation og at det er lederens/inspektørens (rederens) ansvar, at det kan lade sig gøre.

Det er også inspektørens/lederens ansvar, at sejladsen foregår i overensstemmelse med godt sømandsskab, og at menneskeliv på vandet er sikret fuldt betryggende, og at fartøjet er bemandet, konstrueret, udrustet og vedligeholdt, så det er egnet til formålet.

Det er inspektørens/lederens ansvar, at sikkerhedsinstruksen bliver udarbejdet af personer med kompetencer, der er dækkende for de konkrete sejladsaktiviteter.

Sikkerhedsinstruksen bør være kortfattet og nem at læse for alle brugere dvs. lærere/ pædagoger, elever/ børn, forældre m.fl.

Sikkerhedsinstruksen skal indeholde følgende 12 punkter:

Allerførst skal man beskrive, hvilke fartøjer sikkerhedsinstruksen gælder for.

Derefter udfyldes sikkerhedsinstruksen, som også bliver nærmere gennemgået under teoride-len af kurset.

1. Identifikation af rederen
2. Fastlægger hvilke sejladsaktiviteter, der at tale om, samt hvor og hvornår de må foregå
3. Identifikation af risici
4. Træffe tekniske og operationelle forholdsregler, som effektivt imødegår risici

5. Sikrer, at fartøjet/fartøjerne er egnede og forsynet med den nødvendige udrustning
6. Sikre, at besætningen er tilstrækkelig og kompetent
7. Beskriver de operationelle forholdsregler, som skal følges af besætning og passagerer
8. Sikrer, at alle kan reddes i tilfælde af ulykke
9. Sikrer tilkald af assistance i ulykkestilfælde
10. Sikrer at antallet af personer om bord er kendt i land og er let tilgængelig
11. Sikrer at der altid afgives sikkerhedsinstruktion inden sejladsens start
12. Beskriver hvordan der følges op på utilsigtede hændelser og ulykker

Ordliste

Bekendtgørelsen bruger flere maritime udtryk.

Besætningen:	Det er alle de ansatte , der står for sejladsaktiviteter.
Dimensionstal:	Bruges til at angive størrelsen af et fartøj. Det findes ved at gange længden med bredden i meter.
Farvand:	Er det vand/ område, hvor sejladsen foregår .
Føreren:	Er den øverste ansvarlige for den praktiske sejladsaktivitet.
Godt sømandsskab:	Svarer til at sejladsen er gennemtænkt, udføres af kompetente personer, at den opfylder sikkerhedsinstruksen og tager højde for og imødegår opståede situationer . Kort sagt at den foregår ud fra sund fornuft.
Mandskabet:	Er den eller de lærere/ pædagoger, der står for den praktiske udførelse af sejladsaktiviteten.
Operationelle rammer:	Det er de rammer og regler , man har sat for en sejladsaktivitet i sin sikkerhedsinstruks.
Passagerer:	Det er deltagerne i sejladsaktiviteten. På en skole er det eleverne og i en fritidsklub er det medlemmerne.
Rederen:	Er normalt lederen/inspektøren af den skole/ institution, der har ejerskabet til sejladsaktiviteten.
Sejlads:	Alle aktiviteter på vand med ALLE typer af fartøjer

Hvad giver sikkerhedskurset kompetence til?

Derfor giver sikkerhedskurset **KUN** kompetence til sejlads med kano, havkajak/sit on top kajak i på forhånd udpegede **meget beskyttet farvand** i perioden 1. maj til 31. oktober, med en vandtemperatur på min. 10 grader og med en max. vind på 4 m/sek.

Meget beskyttet farvand er udpeget af personer med lokalkendskab, og som minimum er instruktør 2 (hav), eller kanoinstruktør efter Kanosamrådets retningslinier.

Sejlads i alle andre typer farvande og situationer kræver andre og noget mere omfattende uddannelser. Se senere.

Et eksempel:

Københavns Kommunes Børne- og Ungdomsforvaltning har udarbejdet en beskrivelse af meget beskyttede farvande med bl.a. kort, mulige risici m.m.:

- Amager Strandpark (kun indsøer)
- Mølleåen (ikke Furesøen)
- Susåen
- Roskilde Fjord (begrænsede områder)
- Køge bugt strandpark (kun indsøer)
- Københavns havn (begrænsede områder)
- Esrum sø (begrænsede områder)
- Med flere

Kort og beskrivelser findes her:

<http://www.kattingevaerk.dk/korttilretningslinjerforsejladseikoebenhavnskommune.asp>

Krav til uddannelse til sejlads i andre farvande

Ved sejlads på andre og mindre beskyttede farvande er dette niveau **IKKE** nok.

Det er derfor et krav, at såfremt institutioner/skoler vælger at lave kano og havkajak/sit on top kajak aktiviteter på andre og mindre beskyttede lokaliteter, skal der være øgede krav til uddannelser og erfaring.

Derfor anbefaler vi, at institutioner, skoler mv. bruger de normer og standarder som i dag er de mest brugte.

For kano: kanoinstruktør efter Kanosamrådets retningslinjer eller DKF turkanoinstruktør 2.

For havkajak: DKF instruktør 1-2 (hav) eller tilsvarende alt efter hvilke sejladsaktiviteter man har, samt DGI havkajakinstruktør 1 eller højere niveauer.

Sit on topkajakker: Kano- eller havkajakinstruktør 1 -2 alt efter typen af sejladsaktivitet.

Rammerne for kurset

Sikkerhedskurset giver kompetence til sejlads for kano, havkajak/sit on top kajak **i meget beskyttet farvand** (ud fra den lokale liste over godkendte meget beskyttede farvande) i perioden 1. maj til 31. oktober, med en vandtemperatur på min. 10 grader og med en max. vind på 4 m/sek.

Kursets opbygning:

Kurset er opbygget i 2 moduler.

1. Teoretisk modul

Det teoretiske modul tager udgangspunkt i indholdet af sikkerhedsinstruksen (se nærmere under kursets indhold)

2. Praktisk modul

Det praktiske modul indeholder de praktiske teknikker, der skal gennemgås enten indenfor kano eller havkajak. (se nærmere under kursets indhold.)

Modulerne tages i forlængelse af hinanden.

Kursets varighed:

Kurset varer 1 dag (modul 1+2)

Deltagerantal:

Deltagerantal max. 8

Hvor og hvem afholder sikkerhedskurser:

Kurserne holdes lokalt i meget beskyttede farvande

Hvem kan undervise på sikkerhedskurserne til "sejlads i meget beskyttet farvand"

For kano: Godkendte instruktører efter Kanosamrådets retningslinjer.

For havkajak: Godkendt Instruktør 2 efter DKF's instruktørnormer.

For Sit-on-top kajak: Godkendte kano- og kajakinstruktører jvf. ovenstående.

www.kanosamraadet.dk

www.havkajaksamraadet.dk

Forudsætninger for at lave sejladsaktiviteter:

Godkendt 12 timers 1. hjælpsbevis

Teori:

Gennemgang af sikkerhedsinstruksen

Alt med fed og kursiv er kopieret direkte fra Søfartsstyrelsens online-vejledning fra deres hjemmeside, hvor man kan udfylde sin sikkerhedsinstruks. Resten er nogle eksempler på, hvad man skal tænke på, når man udfylder sikkerhedsinstruksen.

1) Identifikation af rederen

Skriv navn og adresse på rederen. Rederen er den person eller det organ, som har ejerskab af sejladsaktiviteterne:

- Hvem er reder i skole og institutionssammenhæng? Det vil normalt være skoleinspektøren eller lederen.
- Hvem er ansvarlig for udarbejdelsen af sikkerhedsinstruksen og hvilke kompetencer skal vedkommende have?

2) Hvilke sejladsaktiviteter er der tale om, samt hvor og hvornår må de foregå

Beskriv sejladsaktiviteterne, herunder hvilke aktiviteter der er tale om, samt hvor og hvornår de må foregå. Sæt rammer og begrænsninger for sejladsen, f.eks. luft- og vandtemperatur, vind, bølger og sigtbarhed

- Hvor mange børn pr. voksne
- Min. antal voksne
- Hvornår på året må sejladsen foregå og ved hvilken vandtemperatur.
- Hvilken type vejr må sejladsen foregå i.

3) Identifikation af risici

Beskriv de sikkerhedsmæssige risici, der kan være ved de i punkt 2 (Sejladsaktiviteter) beskrevne sejladsaktiviteter:

- Afkøling under sejlads
- Kæntring
- Afkøling i vand (ved lavere vandtemperatur)
- Risiko for at drive væk
- Skader og uheld med deltagere
- Manglende evner hos deltagerne til at styre fartøjet
- Hurtige vejrskift med stærk vind og sø (byger/ tordenvejr)
- Kollision med andre
- Dårlige svømmefærdigheder hos deltagerne
- Deltagere, der ikke følger anvisninger/aftaler udstukket af den sejladsansvarlige

4) Træffe tekniske og operationelle forholdsregler, som effektivt imødegår risici

Beskriv, hvad der skal gøres for at imødegå hver af de identificerede risici under punkt 3 (Identifikation af risici):

- Her er man nødt til at forholde sig til de risici, man har valgt at beskrive i punkt 3.
- Det skal beskrives, hvordan man har tænkt sig at imødegå risici.
- Eksempler:

Afkøling under sejlads	Der medbringes rigeligt med tørt og varmt tøj også vind og vandtæt tøj, samt huer og vanter, der er pakket vandtæt
Kæntring	Deltagerne har på forhånd fået at vide, hvordan de skal forholde sig. Både de kæntrerede og resten af gruppen. De sejladsansvarlige kan udføre makkerredninger eller være i være i stand til at fragte de kæntrerede i land
Afkøling i vand (specielt ved lave vandtemp., men vandet er altid "koldt" i Danmark)	Deltagerne har våddragter inklusive neoprensko eller tilsvarende på, for at forsinke nedkølingen. Der medbringes også sovepose, alu-varmetæppe og liggeunderlag til opvarmning af nedkølede.
Skader og uheld med deltagere	Der ydes førstehjælp med medbragt førstehjælps taske. Om nødvendigt afbrydes turen

5) Sikre at fartøjet/ fartøjerne er egnede og forsynet med den nødvendig udrustning:

Beskriv fartøjet, herunder den anvendelse det ifølge byggestandard/producentens anvisninger er beregnet til:

Beskriv det udstyr, der skal være ombord i forbindelse med sejladsaktiviteterne, og hvordan det vedligeholdes:

Beskriv krav til passagerer/elever, f.eks. opførsel, pligter og kompetencer:

- **Tjek fartøjet** for skader. Eksempler: er der revner i sædet, er der liner i begge ender, er ror/ sænkekøl intakte, er der den rigtige opdrift i fartøjet, er lågene til bagagerumme i orden osv.
- at fartøjet ikke må laste flere personer end det er evt. godkendt til.
- **Brug af og check af veste**
 - Regler for og krav til svømme- og redningsveste. Ikke-svømmere skal bære redningsvest, svømmere kan bære svømmevest, hvis der er følgefartøjer med, der umiddelbart kan redde dem ud af vandet. Svømmevest SKAL være i signalfarver (gul, orange og rød) og være forsynet med reflekser. Hvis vesten ikke er det, skal personen have tøj på med signalfarver.
 - Vestene tjekkes for fejl. Er alle remme og spænder intakte, er der andre fejl på vestene f.eks. syninger der er gået op, passer størrelsen af vestene til deltagernes størrelse mv.

Sikkerhedsudstyr:

- Bugserliner
- Førstehjælpsudstyr
- Telefon (pakket vandtæt)/radio
- Nødtøj, pakket vandtæt
- Evt. sovepose, alutæppe og liggeunderlag til opvarmning af nedkølet person.
- Ekstra pagajer, padler m.m.
- Andet

Krav til passagerer (elever, børn/unge): Man skal give instruktioner på forhånd om forventet opførsel, hvad man skal gøre i bestemte situationer f.eks. ved kæntring. Man bør overveje om den påtænkte sejlads passer til deltagernes alder, motorik, fysik og kunnen.

6) Sikre, at besætningen er tilstrækkelig og kompetent

Beskriv krav til besætningens størrelse og kompetencer. Besætningen er de personer, der skal passe på passagerer/elever. Det kan f.eks. være krav til kurser og praktisk erfaring:

- Gennemgå ud fra farvand og sejladsstype
- Vigtigt at man som **minimum** har dette endags sikkerhedskursus
- 12 timers førstehjælps kursus er altid obligatorisk
- Kort gennemgang af andre videregående uddannelser for havkajak og kano, hvis man vil mere med sejlads
- Hvor mange børn pr. medarbejder. Vær opmærksom på, at ved undervisning af begyndere, bør der være mindst 2 medarbejdere med sikkerhedskursus eller mere

7) Beskriver de operationelle forholdsregler, som skal følges af besætning og passagerer

Beskriv operative begrænsninger, f.eks. geografiske begrænsninger, tidspunkter på døgnet/året samt maksimalt antal personer om bord:

Sejlads finder kun sted i dagslys.

- Sejlads finder kun sted mellem 1. maj og 31. oktober og **KUN** med en vandtemperatur over 10°.
- Sejlads finder kun sted, når vinden er svagere end 4 m/ sek.
- Det beskrives, hvor mange der må være i de forskellige fartøjstyper og hvor mange deltagere, der må være pr. voksen.

8) Sikrer, at alle kan reddes i tilfælde af ulykke

Beskriv, hvordan alle kan reddes i den værst tænkelige situation, f.eks. ved forlis, kæntring og brand:

- Alle bærer godkendt redningsvest i passende størrelse
- Den kystnære sejlads gør at det er let at komme i land.
- Har øvet makkerredninger mv.

9) Sikrer tilkald af assistance i ulykkestilfælde

Beskriv, hvordan der kan tilkaldes hjælp:

- Der medbringes vandtæt pakkede mobil telefoner
- Sørg for at have en adresse for aktiviteten eller kendskab til de nye grøn/ hvide skilte for nærmere stedsangivelse, så der kan gives præcis besked i nødstilfælde. Evt. kan den nye 112 app bruges.

10) Sikrer at antallet af personer om bord er kendt i land og er let tilgængelig

Skriv, hvordan oplysninger om antallet af personer, varighed af sejladsen og den planlagte rute registreres og opbevares i land:

- Skolen/ institutionen har en opdateret liste over alle deltagere liggende klar.
- Om muligt er der en tilsvarende liste opbevaret, hvor sejladsen starter. På bilen eller et kontor eller lignende. Denne liste kan med fordel også inkludere telefonnummeret på den ansvarlige voksne.

11) Sikrer at der altid afgives sikkerhedsinstruktion inden sejladsens start

Beskriv, hvem der skal lave sikkerhedsinstruktionen, samt hvornår og hvordan det skal foregå:

- Inden sejladsen starter får deltagerne en orientering om turen, hvor den foregår og hvordan de skal forholde sig i forskellige situationer og hvilke regler, der gælder for sejladsen.

12) Beskriver hvordan der følges op på utilsigtede hændelser og ulykker

Beskriv, hvem der skal følge op på utilsigtede hændelser, samt hvornår og hvordan det skal foregå:

- Her beskrives hvem og hvornår der rapporteres tilbage om hændelser og til hvem man gør det.
- Der beskrives også en procedure for hvordan, der følges op på hændelser.

Nogle kommuner har udarbejdet minimumsstandarder til sikkerhedsinstrukser udover kravene fra Søfartsstyrelsen.

Her er et eksempel på minimumskrav fra BUF i Københavns kommune

- Alle personer, herunder medarbejderne skal være godkendt svømme- eller redningsvest. Svømmeveste må kun anvendes af personer, der kan svømme og når der er umiddelbar mulighed for redning fra vandet af et følgefartøj nær ved. Svømmeveste skal være forsynede med reflekser og hvis ikke svømmevestene er i signalfarver (gul, orange, rød mv.) skal personerne være i ført supplerende beklædning i signalfarver og med reflekser.
- Børn, unge, klienter m.m. må ikke sejle/ ro uden tilstedeværelse af en medarbejder.
- Antallet af børn og unge pr. medarbejder skal fremgå af sikkerhedsinstruksen.
- For havkajak/sit on topkajak max. 1:8 personer og for kano max. 1:8 kanoer (1:15 personer)
- Forældre til børn og unge under 18 år skal altid have givet accept til sejladsaktiviteter (evt. ved generel accept).
- Følgebåde med motor skal have skrue/ propel beskyttelse.
- Vandet skal minimum være 10°.

- Medarbejdere skal kunne fremvise godkendt 12 timers førstehjælpsbevis, og kunne svømme 200 m i åbent vand.
- Medarbejdere skal have gennemgået BUF's sikkerhedskursus.

Praksis kano

Ud- og indstigning samt trimning af kanoen

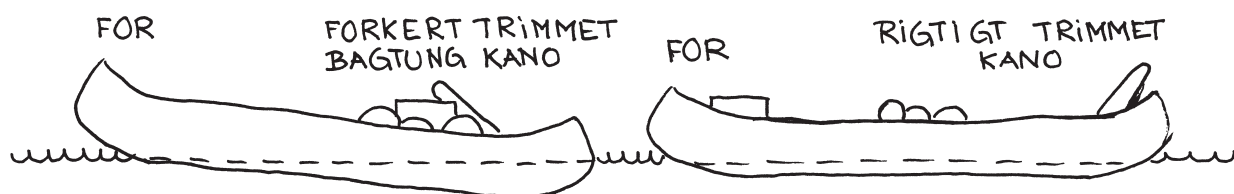
Oftest stiger man i en kano fra en bro. Det bør tilstræbes at kanoen flyder på vandet, når man stiger i. Den ene holder kanoen, mens den anden stiger i ved at træde så tæt på midten af kanoen som muligt. Personen der stiger i holder også ved begge rælinger indtil han sidder i sædet. Når den første sidder på sin plads holder han fast i broen, mens den anden stiger i på samme måde.

Når man stiger ud foregår det modsat. Den ene stiger i land, mens den anden holder ved broen.



Trimning

Trimning af kanoen er, når man fordeler vægten hensigtsmæssigt i kanoen, hvilket vil sige at forenden af kanoen ligger lidt højere i vandet end bagenden. Trimningen kan foretages med bagage og ved at fordele børnene efter vægt, så den tungeste sidder bagerst og den letteste forrest. Er kanoen for tung i forenden, så er den meget svær at styre.



Vandtilvænning/ leg

Man kan med fordel specielt i godt vejr, prøve at lade børnene bade med redningsvestene, så de kan mærke opdriften. Man kan også lade dem kæntre kanoerne, så de ved hvor langt man kan tippe dem.

Endelig kan man arbejde med forskellige tillids- og balanceøvelser.

Flådedannelse:

I nogle situationer, hvis man skal snakke sammen, drikke saft eller spise kiks kan det være en fordel at danne en flåde. Kanoerne lægges parallelt med hinanden som vist på tegningen. Kanoerne bindes sammen ved tværstiverne. Det er markeret på tegningen med krydserne. Man kan trække kanoerne sammen ved at trække i hinandens padler. Ikke med for voldsomme ryk. Denne form for flådedannelse kaldes en "diamantflåde", der udmærker sig ved at være meget stabil og dens form gør, at man stadig kan padle og styre kanoerne/flåden. Er man kun 4 kanoer etableres flåden, som de 4 første kanoer på tegningen og billede 4. OBS! Lær i øvrigt børnene aldrig at holde om rælingen af kanoen ude på vandet. Hvis der kommer en anden kano og rammer dem, så kan fingrene blive skadet.



Kanoerne bindes sammen på passende steder



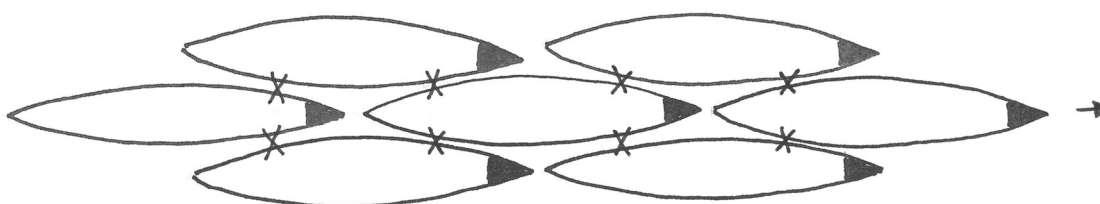
Sammenbindingen tæt på



Med denne type flåde kan man padle i ret høj fart meget trygt



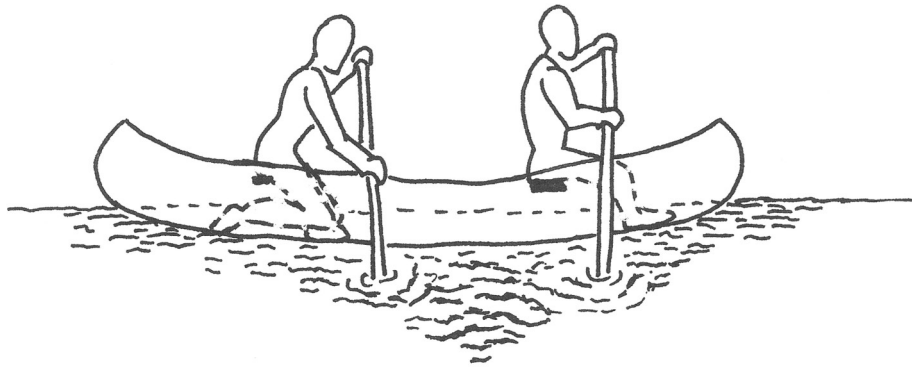
Her ses et eksempel med 4 kanoer i diamantflåde



"Diamantflåde", der giver meget stor stabilitet. Kanoerne er bundet sammen ved X'erne i tværstiverne på kanoerne.

Paddelteknik og siddestilling:

Oftest sidder man på sædet med benene fremad, men man kan vælge at eksperimentere med at sidde på knæ i den så kaldte trapperstilling, som er mere stabil og giver et lavere tyngdepunkt. Se på tegningen



Paddelfatning:

Når man har mulighed for at vælge, så bør padlen nå til mellem armhulen og hagen. Man holder på den ved at have en hånd på toppen af padlen og en hånd ca. 20 cm over toppen af bladet.

Paddelteknik

Fremadpadling:

Som udgangspunkt padler de to personer i kanoen i hver sin side.

Det almindelige fremadtag udføres ved, at sætte bladet i vinkelret på kanoen et stykke foran kroppen og så trække/ skubbe bladet langs kanoen forbi kroppen. Man bruger både armene og ryg- og mavemuskler til bevægelsen. Den nederste hånd trækker og den øverste skubber padlen, mens kroppen roterer og følger padlen.

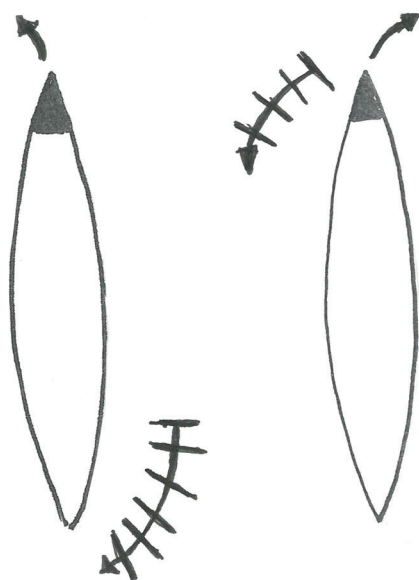


Baglænspadling: Er forlæns padling baglæns

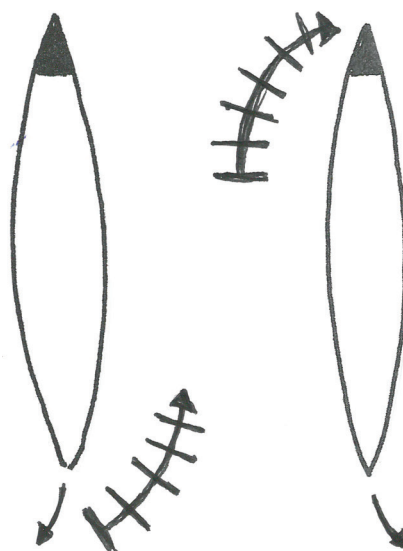
Bremsning: For at bremse kanoen, sættes bladet vinkelret i vandet ud for kanoen og så holdes padlen fast der.

Fejetag: Er et enkelt styretag, som hjælper med styringen. Det kan laves af begge padlere. Det udføres ved at padlen føres i en "fejende" bevægelse væk fra kanoen.

Taget er et forlæns- og baglænstag med hele bladet i vandet og det startes og afsluttes altid ud for hoften eller stævnen.



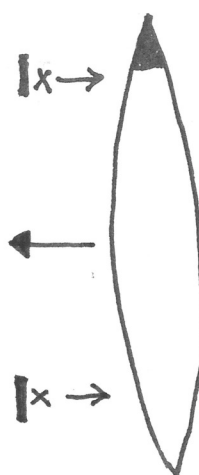
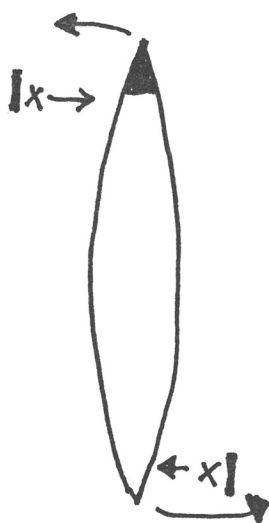
Forlæns fejetag



Baglæns fejetag

Dreje kanoen 360°: Prøv at arbejde med hvor hurtigt og/ eller hvor lille en cirkel I kan dreje kanoen hele vejen rundt i 360°. Brug de her beskrevne tag i forskellige kombinationer.

Træktag: Træktaget er et enkelt tag, der kan bruges til at vende eller dreje kanoen. Det udføres ved at sætte bladet i parallelt med kanoen og trække det ind mod kanoen. Når et nyt tag skal starte løftes bladet ud af vandet og sættes i som ved starten af taget. Når begge padlere tager et træktag i hver sin side vil kanoen dreje om sig selv. Tager begge padlere taget i samme side vil kanoen flytte sig sidelæns.



Træktag

Styring af kanoen: Sker ved en kombination af fremad - og fejetag.

Kæntring og redningsøvelser:

Lav en kæntringsøvelse, hvor kanoen kæntreres tæt ved land og svømmes ind, så den kan tømmes på lavt vand, hvor børnene kan bunde.

Hvis ikke børnene er så gamle, kan det være en fordel af der er op til 4 børn, der hjælper hinanden.

Når kanoen skal tømmes vendes den, så bunden vender op ad. Så vippes den lidt, så den ene ræling er fri af vandet. Løft i begge ender på samme tid og hold kanoen over vandet. Så aftales det, at man vender kanoen i luften samtidigt, så den lander på vandet med bunden nedad.



Makkerredning:

Når en kano er kæntreret, så bliv ved kanoen.

1. Redderkanoen padler hen til den kæntrede kano.
2. Redderkanoen og den kæntrede kano bindes sammen ved midtertofterne.
3. De 2 kæntrede bevæger sig gennem den kæntrede kano op i redderkanoen.
4. Den kæntrede kano tømmes med en parallelredning.
5. Redningen kan også udføres ved at en tredje kano ligger parallelt med redderkanoen. De to kanoer bindes sammen ved midtertofterne. De to kæntrede bevæger sig via den kæn- trede kano gennem redderkanoen over i den tredje kano. Derefter udføres redningen som i pkt. 4



Kanoerne samles og bindes sammen ved midter-tværstiverne



Her ses hvordan kanoerne bindes sammen



De kæntrede bruger deres egen kano, som "trappe" op i redderens kano.



De kæntrede sætter sig på bunden af redderens kano



Sammenbindingen løsnes og man laver en parallelredning. Den ene af de kæntrede kan hjælpe til



Når kanoen er tømt og retvendt bindes kanoerne sammen igen



Nu stiger de kæntrede tilbage i deres kano. Sammenbindingen gør, at der er stor stabilitet



Nu er den kæntredes kano klar til at padle videre



Her ses et eksempel med 3 kanoer, hvor redderkanoen støttes af den 3. kano

Bugsering (trække en kano): Kanoen er altid udrustet med flydereb i enderne, en slynge, øse/pumpe og udstyr til signalgivning (f. eks fløjte/horn). Når man trækker en anden kano, så bindes flyderebet mellem bagenden af den trækkende kano og forenden af den kano, der bliver trukket. På den måde kan man fragte kanoer i land eller hjælpe dem med at styre og komme frem, hvis de er trætte eller ikke kan finde ud af det.

Organisering af gruppen på vandet:

Man organiserer grupper af mindre fartøjer, ved at den ansvarlige voksne ligger yderst som en grænse for, hvor langt der må sejles ud.

Det aftales altid, at der sejles i makkerpar samt hvem der sejler forrest og bagerst.

Praksis havkajak

Ind- og udstigning af en havkajak:

Fra strand: Man stiller sig med et ben på hver side af kajakken og lægger pagajen bag sig på bagdækket, så det ene blad støtter på bunden/ vandet. Pagajen holdes med begge hænder, mens man sætter sig i sædet og tager benene ind i kajakken. Også her kan det være nødvendigt at bruge cockpitkanten først, inden man sætter sig ned på sædet. De voksne kan hjælpe med til at holde kajakkerne.



Man stiller sig med et ben på hver side af kajakken



I nogle kajakker er cockpittet så stort, at man kan sætte sig direkte i sædet



Når benene tages ind "støttes" på pagajen



Benene sættes på plads i fodhvilerne



Er cockpittet for lille sætter man sig på bagkanten af cockpitkarmen



Derfra skubber man sig frem i sædet, når begge ben er inde i cockpittet

Fra bro: Kajakken ligger ind til broen og man tager fat midt på cockpittet foran med den hånd ud mod kajakken. Den anden hånd holder fast i broen. Så sættes benene ned midt i kajakken et af gangen. Derefter sætter man sig ned på sædet og skubber benene frem til fodstøtterne. I nogle kajakker skal større personer sætte sig på bagkanten af cockpittet før de kan strække benene og sætte sig i sædet. Man kan selvfølgelig hjælpe til og holde kajakken for deltagerne.



Pagajen sikres til kajakken



En hånd holder i broen og en hånd foran midt på cockpittkarmen, mens man stiger i kajakken



Man stiger i kajakken



og sætter sig på bagdækket lige bag cockpittet (OBS nogle kajakker har så stort cockpit, at roeren kan sætte direkte i sædet)



Benene strækkes



Man trækker sig frem og ned i sædet

Vandtilvænning/ leg:

Man kan med fordel, specielt i godt vejr, prøve at lade børnene bade med redningsvestene, så de kan mærke opdriften. Man kan også lade dem kæntre kajakkerne, så de ved, hvor langt man kan tippe dem.

Man bør ikke bruge skørt/ cockpitovertræk med begyndere.

Endelig kan man arbejde med forskellige tillids- og balanceøvelser f.eks. flådedannelse og balance på kajakkerne. Enkle "boldspil" kan være en sjov og motiverende måde at arbejde med kajakken på f.eks. partibold med en frisbee.

Roteknik:

Pagajfatning og siddestilling:

Når man holder pagajen over hovedet skal der være op til 90° i albueleddet. Se billederne.

Når man ser på pagajen, så kaldes den side af bladet, der buer indad for forsiden, mens den side, der buer ud af kaldes for bagsiden



På billedet holdes med en vinkel på knap 90°, altså en ret bred fatning.

Når man sidder i sædet, så benene været let bøjede og forfoden skal hvile på fodstøtten og hælene peger lidt mod hinanden. Helst skal man kunne strække benet ved at presse hælen fremad.

Fremadtag: Taget startes ved at sætte pagajen i ca. ud for fødderne

Taget afsluttes når nederste hånd er ud for knæet. Der skubbes med øverste hånd og trækkes med nederste hånd.





Baglænsroning og stoptag: Man stopper kajakken, ved at holde godt fast i pagajen foran kroppen og skiftevis sænke bladet i vandet på hver side af kajakken. Hvis man vil stoppe eller ro baglæns, så føres pagajens blad fremad, når det er sænket i vandet. Gør man det skiftevis i begge sider, så vil kajakken bevæge sig baglæns.



Pagajen sættes ca. ud for kroppen.



Taget afsluttes mellem knæ og fødder.

Styring af kajakken: Den letteste måde at dreje eller vende en kajak på er ved skiftevis at ro fremad i den ene side og baglæns i den anden side.

Fejetag: Pagajen sættes i vandet ved fødderne og føres i en "fejende" bevægelse langt fra kajakken. Pagajbladet holdes i en vinkel på ca. 45° i forhold til vandet så bladet holder sig i overfladen. Det vil dreje kajakken og ikke tage så meget af farten.



Taget startes helt inde ved kajakken.



Kajakken kantes mod taget, så taget kan føres langt væk fra kajakken.



Overkroppen roteres med taget, der afsluttes bagude tæt ved kajakken.

Træktag: Bruges til at flytte kajakken til siden. Kroppen roteres mod siden af kajakken. Den nederste arm strækkes og pagajbladet sættes i vandet ud for hoften og trækkes ind mod kajakken. Det er den nederste hånd, der styrer pagajbladets bevægelser. Bladet vendes 90° og skæres væk fra kajakken til start af et nyt tag.



Ved starten af taget er nederste arm strakt. I denne vinkel ses, at kajakken kantes mod pagajen.



Når taget sluttes, drejes bladet vinkelret på kajakken for at "skære" det tilbage til startpositionen. Bemærk kantningen.

Kæntre, svømme i land og tømme kajakken:

Sejlads i meget beskyttet farvand vil oftest foregå, hvor deltagerne kan bunde. Hvis ikke bugseres kajakken ind på lavt vand, hvor den kan tømmes.

Kajakken løftes i forenden for tømning med bunden i vejret.



Redderen får fat i forstævnen på den kæntredes kajak



Den kæntrede kajak vendes



Den kæntrede trækker sig langs begge kajakker til forstævnen af redderens kajak, kajakken trækkes lidt op



Kajakken vendes hurtigt så vandet kan løbe ud



Den tømte kajak lægges så bagstævnen peger mod den kæntrede, bemærk redderen har nu den kæntredes pagaj under begge arme



Bemærk hvordan den kæntrede kan bruge redderens kajak til at komme op



Den kæntrede ligger nu på bagdækket og skubber sig baglæns ned i cockpittet



Den kæntrede vender sig med støtte på redderens kajak, skørt sættes på, pagajen udleveres

Makkerredning (X-redning):

Deltagerne har forud for sejladsen fået at vide, at de skal holde fast i kajak og pagaj, hvis de kæntrer. Redderen ror nu hen til forenden af den kæntrede kajak. Den kæntrede trækker sig via kajakkerne hen til forenden af redderens kajak, hvor hun har begge fødder oppe og fat med begge hænder. Redderen har fået den kæntredes pagaj, der sættes fast sammen med redderens pagaj.

Når kajakken skal tømmes, vendes den først. Det gøres ved at have en hånd på spidsen og den anden lidt inde på kølen. (se billed 2) Kølhånden skubber og spidshånden trækker. Så trækkes kajakken op på redderens kajak og vendes, så vandet kan løbe ud, mens kajakken trækkes længere op. Når der ikke løber mere vand ud vendes kajakken og sættes i vandet igen. Hold godt fast i den.

Bagenden vender mod den kæntrede, der trækker sig hen lige bag cockpittet på sin egen kajak og svømmer/ trækker sig op på bagdækket af sin egen kajak. Man bruger kraftige crawl-bentag til at komme op på bagdækket. Redderen holder fast i cockpitkarm og /eller liner på den kæntredes kajak og har meget at sin vægt inde over kajakken.

Når den kæntrede er oppe på bagdækket kommer begge ben i cockpittet og den kæntrede skubber sig bagud til bagen er over sædet. Så vender hun sig om ved at støtte sig til redderens kajak og får sin pagaj tilbage og er klar til at blive "frigivet" igen.

Bugsering:

Nogle gange kan det være nødvendigt, at skulle bugseres(trække) nogle kajakker. Til det bruger man en taske med en bugserline 3-5 m i længden.

Karabinen i bugserlinen hæftes på en dæksline forrest på den kajak, der skal bugseres.

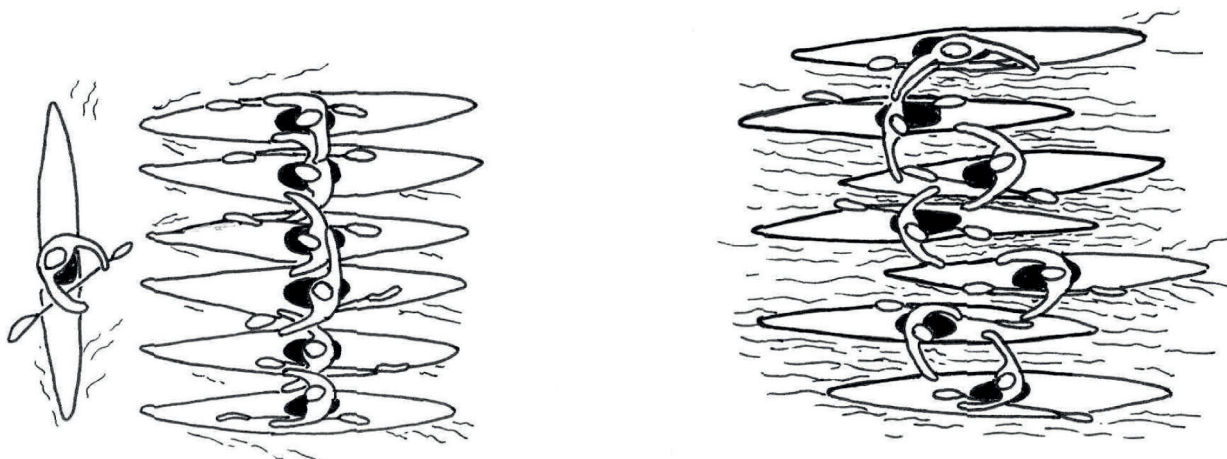
Organisering af gruppen på vandet:

Man organiserer grupper af mindre fartøjer, ved at den ansvarlige voksne ligger yderst som en grænse for, hvor langt der må sejles ud.

Det aftales altid, at der sejles i makkerpar, samt hvem der sejler forrest og bagerst.

Hvordan danner man flåde med havkajakker:

Hvis man vil holde en pause på vandet, kan man vælge at danne en flåde med kajakkerne. Kajakkerne lægges ved siden af hinanden og man holder fast i de andre kajakker. Pas på at hænder/ fingre ikke kommer i klemme. Det kan være svært at manøvrere sig ind ved siden af hinanden. Derfor kan man – forsigtigt – trække sig sammen ved at trække i de andres pagaer.



En flåde er en meget stabil og tryk måde at holde pause på vandet på.

Forsikring:

Fra den 1. april 2013 skal der i forbindelse med al erhvervssejlads være tegnet en passageransvarsforsikring ved sejlads for skoler, institutioner mv.. Det gælder også for de helt små fartøjer, der medtager op til 12 passagerer, herunder kanoer og kajakker. Spørg evt. jeres leder om forsikringen er i orden hos jer.

Links:

Til sejladsreglerne: <http://www.sofartsstyrelsen.dk/tema/informationomsejladsmedelever/Sider/Informationomsejladsmedelever.aspx>

Siden om sikkerhedsinstrukser: <http://www.sofartsstyrelsen.dk/tema/sikkerhedmindrefartoejer/Sider/SikkerSejladsdk.aspx>

Side med Københavns Kommunes sejladsregler:

www.kattingevaerk.dk/retningslinjerforsejladsikoebenhavnskommune.asp

Litteraturliste:

Turkano – bruger og instruktør af Lars Borch, udgivet af Ungdomsringen, ISBN: 978-87-90742-42-3

Havkajakroer- et starthæfte til havkajak af Lars Borch, udgivet af Ungdomsringen, ISBN: 978-87-90742-41-6

Havkajakinstruktør 2 af Lars Borch, udgivet af Ungdomsringen, ISBN:978-87-90742-43-0

Hæfterne kan købes via dette link: <http://www.ungdomsringen.dk/b%C3%B8ger-1428.aspx>

