



## Ombord – og ut igjen

Stadig flere oppdager gleden ved å padle havkajak. I takt med den eksplosjonsartede interesseøkningen har vi registrert et stort behov for informasjon og veiledning om havpadling- og padleteknikk. Derfor starter vi nå artikkelserien «Padleskolen».

Denne artikkelserien skal steg for steg gå grundig til verks, og ta for seg det meste en havkajakpadler bør kunne. Artikkelsen er basert på et hefte om padleteknikk fra Norges padleforbund. Vi starter med det helt basale: Å komme seg inn og ut av kajakken.

### Sjøsetting

Sjøsetting fra land kan gjøres på mange måter. Vi skal her gå gjennom noen av prinsippene. En kajak er ustø i seg selv. Du kan ikke stå oppreist i kajakken, eller sette deg bakpå dekket uten videre, når du skal ut og inn av den. Derfor kan du bruke åren din til å gjøre kajakken stødig.

Legg kajakken i vannet med kjølen klar av bunnen. Ta høyde for at kajakken stikker litt dypere med din vekt oppi. Legg åren på tvers av bakdekket, eventuelt slik at den støtter mot bakkant av cockpit. Enten kan du legge det ene årebladet på tvers, eller du legger det ytterste av åreskaftet oppå kajakken. Det andre årebladet hviler på land.

Sett deg på bakdekket, oppå åren. Det er meningen at kroppsvekten din skal bidra til å holde åreskaftet på plass. Hold et fast grep om åren med begge hender, og ha noe av vekten din lent inn mot land. Strekk ut bena ned i cockpit, og ak deg helt ned i kajakken uten å bøye knærne opp. Bruk samme metode når du skal ut av kajakken.

### Vanskelige forhold

Vanskelige forhold for sjøsetting er vanskelige, uansett hvor god padler du er. Et vanlig problem er å komme ut og inn med den vanlige entringsmetoden, når det er bevegelse i sjøen. En løsning kan være å sette baugen av kajakken på land, og akterenden ute i vannet. På den måten vil ror eller senkekjøll ikke bli skadet så lett. Velg et sted langs land med enten sand eller tang og fjæresteiner, slik at kajakken blir så lite skadet som mulig. Sett deg så oppi, fest spruttrekket, og ak deg ut ved hjelp av armene.

Er det store bølger som slår inn mot land, brukes samme fremgangsmåte. Da

bør du ha baugen ut, for å ha best mulig kontroll når du kommer ut på vannet, det kan bli vanskelig å snu kajakken rundt 180 grader i brytende bølger.

Høye brygger kan også gi problemer. Her kan du ta åren til hjelp. Fest åreskaftet godt under dekkstriggen på bakdekket, slik at ett åreblad ligger flatt på vannet et stykke ut fra kajakken. Sjøsett kajakken, og krabb ned på kajakken. Balansér kajakken ved å holde litt vekt ute på åresiden. Det går også an å bare holde godt tak i bryggekannten, sette seg opp i eller på kajakken, og ikke slippe taket før man er trygt på plass i setet.

Har kajakken din en ganske stor cockpit, kan du bruke en metode der du ikke trenger åren som hjelp. Legg kajakken på vannet, og stå over den med ett ben på hver side. Sett rumpen ned i cockpit, og trekk først det ene, og så det andre ben oppi. Voila! Kan brukes fra brygger eller steiner også.



Slik sjøsetter du kanoen fra stranda.



Ombordstigning fra brygge.



Samme teknikk kan også brukes ved ombordstigning fra stranda.





Velt. Du henger opp ned.



Ta tak i stroppen.



Skyv deg forsiktig ut.



Ligg ved kajakken og ta tak i padleåren.

## Ut igjen

Da er du klar til å padle. Du kan prøve deg litt fram med padletakene på grunt vann. For å ivareta sikkerheten skikkelig, bør du lære deg å velte og komme deg ut med en gang. Det er viktig å lære å komme seg ut av en veltet kajakk. Det hører med til de aller første padletak du tar, og bør øves av og til. Det er ikke det at det er vanskelig å gjøre, men mange er usikre på det. Det er grunn nok til å øve. Først og fremst må en lære seg å bli sittende i kajakken når den er veltet, og bevare roen. Mange er redde for å bli sittende fast i kajakken når den har veltet. Hvis man blir fortrolig med å velte og komme ut av kajakken, vil angsten forsvinne, og det vil oppleves mer trygt å padle.

Før du skal velte for første gang, kan du sprute vann i ansiktet, eller bade, for å venne deg til vannet. Hvis du synes det er ubehagelig med vann i øyne og nese, kan du også ha på dykkermaske første

gang, da blir det mindre stress. Velt kajakken til siden. Og la deg henge helt opp ned, før du gjør noe.

Først teller du til fem. Føl med hånden fremover langs spruttrekkanten, til du har tak i spruttrekkstroppen. Dra i stroppen – ingen panikk – ta tak med hendene på kajakkens bakdekk, og skyv deg forsiktig ut.

Holder du tak i åren når du går rundt er det greit, ellers må du prøve å få tak i denne med en gang du dukker opp til overflaten. Hold også godt tak i kajakken med en gang. Da unngår du store problemer som oppstår hvis den driver fra deg.

Det er viktig å øve på dette om og om igjen, for å bli komfortabel med å velte. Da unngår du mulige vanskeligheter og stress ved et eventuelt uhell. De fleste nybegynnere føler seg mye mer komfortable, og blir mer avslappet etter å ha

prøvd å velte noen ganger. Mange ”erfarne” padlere har aldri eller sjeldent veltet, kanskje det er på tide for dere å teste badevannet igjen!

## Ut og øv!

Skal du få fullt utbytte av artiklene, er det viktig å trene og øve masse på egenhånd. Jeg anbefaler at du går på kurs, eller over sammen med erfarne kajakkpadlere.

God teknikk alene er dessuten ikke ensbetydende med trygg padling. God teknikk hjelper på alt, men hvis man først har rotet seg ut i forhold som en ikke mestrer, hjelper ikke teknikken stort. Sunn fornuft, konsekvenstenking, forsiktighet og erfaring, er det viktigste grunnlag for din sikkerhet når du padler kajakk. Mer om det, samt basis padleteknikk i de neste artiklene.

Tekst: Anders Thygesen  
Foto: Birgit Broso