

Kameratredning



Ingenting er som de første padletakene etter at sola har begynt å varme på våren. Sjøen ligger der blank og fin, noen steder ligger noen rester av is fra vinteren som må gi seg.

Roen der ute er fantastisk og naturopplevelsene står i kø. For mange padlere er

dette den fineste årstiden, der vi siger fremover mellom holmer og skjær mens det gryende plante- og dyrelivet kommer herlig nært på.

For å maksimere opplevelsen kan det være lurt å repetere noen teknikker for å komme seg oppi kajakken igjen dersom en velt skulle finne sted. Som en hovedregel bør man ikke padle alene på tur. I alle fall ikke om teknikken er rusten og de første turene på våren brukes til å komme i siget igjen. Her skal vi ta for

oss kameratredning, nettopp for å trygge turen og på den måten gjøre opplevelsen på havet optimal.

Målet med kameratredningen er å få en av to padlere oppi kajakken igjen ved velt. Den som redder tømmer og stabiliserer kajakken slik at padleren som er i vannet kommer seg raskt og trygt oppi kajakken igjen.

Øvelse

For at kameratredningen skal sitte når en

trenger det er det viktig at man trener på øvelsen. Det kan virke enkelt når en leser om det og forstår øvelsen i teorien, noe ganske annet er det den dagen man ligger i vannet. Start øvelsen når det er varmt i vannet eller i basseng. Da får man inn bevegelsene uten at kaldt vann og andre forstyrrende elementer spiller inn. Senere må man trene ute. Padler man på våren må det også trenes i kaldt vann. Kort sagt må det trenes og øves i samme forhold som teknikken skal anvendes i.

Bekledning

Riktig bekledning ved vårpadling er ingen enkel sak. Luften kan være varm med skinnende sol, noe som kan friste til å padle i kun lett superundertøy. Siden det er tidlig på året er det fortsatt veldig kaldt i vannet, og det er dette som bør være styrende for hva man har på seg. Blir det for varmt er det bedre å sette ned tempoet enn å hive av seg yttertøyet. Bruker man tørrdrakt kan man trene kameratredning inne ved land for å kjøle

seg ned litt. Dette gir selvfølgelig også et godt øvingsutbytte for kameratredningen og det å bli vant til å klare seg i det kalde vannet. Rett kunnskap og innstilling gir fantastiske naturopplevelser når våren skrider frem.

Tekst og foto: Thomas Pinard,
Norges Padleforbund

FAKTA: SLIK GÅR DU FREM ►

Slik går du frem under kameratredningen

1. Den som redder har sin kajakk i rett vinkel (90 grader) mot den som skal tømmes for vann. Redder tar tak i baugen på kajakken som skal reddes.
2. Svømmeren holdes i sikkerhet ved at han holder seg i baugen på redderens kajakk, bena opp på redderens dekk. Har kontroll på redders og egen åre.
3. Redder vender kajakken rett vei (hvis ikke dette blir gjort blir det vanskelig å få kajakken opp på dekk på grunn av vakuuum). Trekker den litt opp på eget dekk.
4. Vender kajakken rundt igjen når cockpit er over vann for å få ut vannet av kajakken, og løfter baugen opp (ikke løft over skulderhøyde).
5. Redder legger kajakken på vannet igjen og legger den inntil sin egen. Baugene i hver sin retning (dersom vindforhold gjør dette vanskelig, legges de selvsagt samme vei).
6. Svømmer gir årene til redder. Holder i dekkstau i egen kajakk og manøvrerer seg mot cockpit. Redder holder og støtter svømmers kajakk slik at entring går smertefritt.
7. Svømmer gumper seg opp på dekket bak cockpit på egen kajakk mens kamerat stabiliserer.
8. Når kroppsvekten er over egen kajakk legges innerste ben i cockpit og man vender rundt slik at man blir liggende på magen med bena i cockpit.
9. Ål ned i cockpit og vend slik at du sitter riktig i cockpit.
10. Pumping av vann ut av kajakken gjøres nå dersom det trengs.
11. Trekket settes på.
12. Åra gis tilbake fra redder.
13. Få øyekontakt og bekreftelse på at alt er bra.
14. Skyv fra.

