

Padling i den kalde årstid.

Stein-Fr Kynø

1 Innledning

Denne teksten er et sammendrag av det som er publisert på Milslukern Blogg (<http://www.milslukernblogg.no/>) og gjengitt med tillatelse fra Milslukern og forfatter.

Vinterhalvåret er preget av mindre dagslys og kaldere vær. Mange har da kajakken sin parkert fram til sol og sommer igjen kommer fram. Slik trenger det ikke å være, hvis du tar tilstrekkelig hensyn til årstiden. Her vil vi gi deg noen tips slik at du på en tryggere måte kan ha glede av vinterpadling.

Høst, vinter og vår kan gi mange flotte padleopplevelser. Lyset er ofte magisk, roen er stor og du har fjorden nesten for deg selv. Det er få båter på vannet, enda færre ukyndige båtførere.

Dette er ikke en komplett guide for padling i Arktis, men noen enkle tips til de av våre venner som ønsker å utvide padlesesongen til også å omfatte den "kalde" årstid, i kystnære områder. Eksepedisjonspadlerne har andre fora når de ønsker å padle Norge på langs.

Først og fremst vil vi anbefale deg aldri å padle alene !

Vær trygg på å komme deg opp i båten hvis du skulle velte. Du må kunne komme deg opp i kajakken alene ! Dette være seg ved hjelp av årepose, Cowboy redning eller eskimorulle. Det er også lurt å trene på kameratredning.

Ha med deg tørt tøy, varm drikke og mat, samt mobiltelefon og kredittkort til Taxi.

Sjekk værmelding og gi deg ikke utpå mer krevende forhold enn du behersker. Vær oppmerksom på at vind forsterker kulde dramatisk. Vann og vind kan ha en lammene effekt på din evne til å bruke kroppen og det å tenke rasjonelt.

Kle deg slik at du tåler å falle i vannet, men ikke kle deg slik at du svetter før du starter. Fra NPF sitt HMS hefte:

"Nedkjøling (Hypotermi) er definert som [kjernetemperatur](#) målt til under 35 grader hos [mennesker](#). Graden av Hypotermi deles inn i mild, moderat og alvorlig. Nedkjøling er farlig fordi det kan gi for dårlig [oksygenering](#) av [hjernen](#) og føre til bevisstløshet. Da kan ikke pasienten ta vare på seg selv og egne [luftveier](#). Nedkjøling kan dessuten gi [hjerterytmeforstyrrelser](#) og hjertestans.

Nedkjøling oppstår når vi ikke kler oss etter de forholdene vi padler i på stedet. Årsaken er at vi ikke har kledd oss på en slik måte at vi har hindret nedkjøling. Dette skyldes som oftest for dårlig bekledding i kombinasjon med økende vind og bølger, selv på korte turer."

2 Hva vi bør ha på oss

2.1 Effektiv temperatur

Vi har hentet denne informasjonen fra yr.no.

En titt bare på termometeret er ikke nok hvis det blåser. Den «effektive temperaturen» kan være lavere enn termometeret viser. En måte å framstille vindeffekten på er å regne om de aktuelle temperatur- og vindforhold til en «effektiv temperatur» eller «følt temperatur». Dette er ingen temperatur som kan måles med et termometer; det er en måte å tallfeste den kombinerte effekten av vind og (lav) temperatur slik at vi kan handle fornuftig.

Vindavkjølingsindeks

Den «føyte temperaturen» eller vindavkjølingsindeksen er den temperatur vi måtte hatt i vindstille forhold for å oppleve samme kulde som ved de eksisterende vind- og temperaturforhold.

Tabellen viser hvordan indeksen varierer med den observerte temperaturen (i 2 meters høyde over bakken) og den observerte vindstyrken (i 10 meters høyde over bakken).

(Kommentar: De færreste vil like å være på sjøen når det blåser mer enn 10 m/s. De som liker det, har lært seg å håndtere været, og er ikke målgruppen for denne guiden. **Kommentar slutt)**

		Lufttemperatur											
		5°	0°	-5°	-10°	-15°	-20°	-25°	-30°	-35°	-40°	-45°	-50°
Vindstyrke (m/s)		Indeks											
Svak vind	1,5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
	3	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
Lett bris	4,5	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66
	6	1	-5	-12	-18	-24	-31	-37	-43	-49	-56	-62	-68
Laber bris	7,5	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-45	-51	-57	-64	-70
	9	0	-7	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72
Frisk bris	10,5	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
Liten kuling	12	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
	13,5	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75
Stiv kuling	15	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-70	-76
	16,5	-2	-9	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77
Sterk kuling	18	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-43	-50	-57	-64	-71	-78
	19,5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
	21	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-59	-66	-73	-80
Liten storm	22,5	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80
	24	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81

For mer informasjon om kulde/skade, se: <http://om.yr.no/forklaring/symbol/effektiv-temperatur/>

2.2 Undertøy

Innerst på kroppen vil vi alltid anbefale ren ull, også underbukse og sokker. Ull har den egenskap at den fortsatt varmer, selv om du blir våt av svette, eller at du oppdager at drakten din lekker når du ligger i vannet. Med litt vind i mot, kan du være kald foran og svett på ryggen.

2.3 Hodeplagg

Hodet er den kroppsdel som man lettest kan regulere varmen på når man sitter i kajakk. Det er alltid lurt å starte med å padle med lue på hodet, og heller ta den av og legge inne vesten hvis det blir for varmt. Da er den også lett tilgjengelig hvis vinden øker og/eller det blir kaldt. Vi pleier også ha en vindtett, vannavvisende og foret lue lett tilgjengelig.

Skal man leke mye i vannet/trene teknikker el, vil det være lurt med en neoprenhette som vil bidra til både å beskytte mot kaldt vann og vind samtidig som den vil bidra til en høyere temperatur på hodet.

Skal man leke i nærheten av skjær og hindringer, vil vi også anbefale en hjelm.

2.4 Lys på vest/hode

Når dagene blir kortere, er det enda viktigere med lysmidler. I den kalde/mørke årstid så vil det ofte være mørkt hvis turen plutselig blir lengre enn planlagt. Det er enda viktigere at de få båtene som nå er utpå, kan se deg. Siden det er lite trafikk på denne årstiden, vil mange tro at de er alene på sjøen, og ihvertfall fri for kajaker.

Vi synes det lurt å ha en liten lysblink på skulderen, den blinker og ligger utenfor synsfeltet slik at ikke nattsynet blir ødelagt. Videre har vi alltid med en hodelykt som både har blink og rødt lys.

Langs den delen av kysten de fleste ferdes, er det mange lyspunkter. Derfor er det lurt å ha en vannbestandig hodelykt som både kan blinke for å bli gjenkjent og er sterk nok til å lyse opp landingspunkter. Det røde lyset kan være kjekt for å lese kartet, også uten å miste nattsynet.

2.5 Tørrdrakt

Tørrdrakt kommer i mange farger og varianter, og valg er ofte et økonomisk spørsmål.

Skal du padle i den kalde årstid, vil vi på det sterkeste anbefale en tørrdrakt av god kvalitet, og som tåler både at du er i vannet, og at du klatrer på kajakken din for å komme opp i båten hvis du skulle velte. Hvis tørrdrakten kan puste kan det være en fordel. Hvis du padler deg skikkelig svett og det blåser litt, vil du også bli veldig kald, kanskje for kald... En pustende tørrdrakt vil ikke totalt forhindre dette, men vil kraftig redusere dette problemet.

2.6 Redningsvest

Vi bruker samme redningsvest sommer som vinter. Den er rommelig, og justerbar, slik at den sitter passe tett på kroppen, uansett hva vi har på oss innerst.

Redningsvesten bør ha lommer til en telefon, en liten kniv, nødbluss og en sjokolade.

2.7 Spruttrekk

Om vinteren er det særlig viktig å velge et godt spruttrekk.

Vi foretrekker spruttrekk av neopren, både i tuben rundt kroppen og mot cockpit. Dette gjør at spruttrekket slutter tett rundt kroppen og kan lage en skrå bane fra kroppen og ned til cockpit ringen. På denne måten holder vi mest mulig vann ute av båten.

2.8 Slepeline

Vi har alltid med oss slepeline. Man vet ikke hva man kan få bruk for. Det kan være å hjelpe en padlekompis, koble på en slepebåt, fortøye båten eller annet.

Slepetauet må ha en anordning slik at man med et enkelt grep kan frigjøre seg fra slepet. De fleste har slepetauet festet på kroppen, men noen båter har arrangement for å feste det på denne. De fleste foretrekker en stor krok i den enden som skal kobles på annen båt eller hjelp. Det er også lurt å ha en flyteanordning tett ved kroken, slik at hvis man kaster kroken, vil den flyte hvis den lander i vann. De fleste tau kommer i fast lengde som er ca 15 meter. Mange arrangerer tauet på en slik måte at det er mulig å velge to lengder, en kort for korte slep, og en lang for lange slep.

2.9 Våtsokker

De fleste tørrdrakter vil bli ødelagt hvis du ikke beskytter beina. Våtsokker anbefales derfor på det aller sterkeste, om ikke annet utifra et økonomisk perspektiv (ikke få hull på beina).

Hvis du vasser ut for å sette deg i kajakken, kan det være lurt å ha noe lengre våtsokker enn om sommeren. Det er en fordel om de rekker deg midt opp på leggen, det vil hindre deg i å få kaldt vann ned i våtsokkene.

Skal du leke og trene redningsteknikker i det kalde vannet, så kan det også være lurt å ha meden thermos med varmt vann som du heller ned i våtsokkene før du blir kald.

2.10 Padlevotter

Hender er ofte det mest utsatte punktet på kroppen, når du padler. Hendene stikkes regelmessig ned i kaldt vann, og hvis det blåser bare litt, vil de fleste bli iskalde og snart følelsesløse.

Det er mange måter å beskytte hendene på, men tynne sommerhansker vil vi ikke anbefale. Det viktigste om vinteren er å beskytte (våt) hud mot kald vind.

Selv foretrekker vi førsteklasses padlevotter fremfor padlehansker. Fordelen med votter er at beholder fingerene sammen, slik at de gjensidig kan holde hverandre varme. I en hanske vil fingrene være adskilt, og fortene bli kalde, for folk flest.

Mange liker også muffen, det er et vanntett tøyestykke som festes på åren, menslik at vi kan stikke hendene inn til åren og styre denne. Fordelen her er at man beholder det direkte grepet på åren med hendene, ulempen er at de er mindre fleksible enn vottene.

2.11 Kommunikasjon

Vi har alltid med oss mobiltelefon i en vanntett pakke som vi har i redningsvesten, vinter og sommer. En moderne smarttelefon kan være vanskelig å betjene med våte og kalde fingre, men er bedre enn ingen telefon. Noen av oss har også en "gammeldags" mobiltelefon med tasteknapper og tvillingkort.

Er man i krise, så ringer man 113, og får den hjelpen man trenger. Er det ikke full krise, men man likevel trenger hjelp, er det lurt å ha lagt inn de nummere som kan være kjekt å ha.

En maritim radio (VHF) har etterhvert blitt populært å ha i vesten. Fordelen med en radio versus en mobiltelefon er at man kan kommunisere med **alle** som er på sjøen, gitt at de lytter på nødkanalen, kanal 16. Dette kan gjøre en bergningsaksjon lettere. Det er Telenor kystradio som utsteder lisens for maritim radio, etter godkjent kurs.

2.12 Nødbluss

Vi har et nødbluss i lommen på redningsvesten. Det er en liten "penn" hvor man skrur på en rød "patron". det er tre slike "patroner i settet.

Med et slikt nødbluss er det mulig å sende opp et "rop om hjelp" som kan bidra til at du raskere blir reddet. Vi må gjøre oppmerksom på at det er staffbart å sende opp slike nødbluss uten at man er i nød. Det er heller ikke lov å ta med slike patroner på fly.

2.13 Kniv

Vi har en liten foldekniv i en snor i vesten. Denne kan være til hjelp for å løsne en senkekjøl, kappe en line eller annet. Det er ikke nødvendig med en stor og fancy "kampkniv" for å dekke dette behovet.

2.14 Bankkort

Skulle uhellet være ute og du står på land langt fra bilen, er det alltid kjekt å kunne ringe en taxi og kunne betale for denne. Går du på land og trenger å kjøpe noe eller legge deg inn på et overnattingssted, er det også greit å kunne gjøre opp på stedet.

2.15 Briller

Når temperaturen passerer null grader, vil vann i luften ofte krystallisere seg. Hvis du padler motvinds med iskrystaller i luften, vil det bli vanskelig å se noe som helst. Selv de billigste briller vil da øke muligheten til å beskytte øynene slik at du kan se hvor du padler, og dine kamerater.

3 Hva bør vi ta med oss

3.1 Kajak

Kajakker kommer i ulike former og varianter, og har forskjellige bruksområder. Se også: http://www.milslukern.no/newsitem.html/hvilken-kajak-skal-jeg-velge?item_id=62

Om vinteren vil vi anbefale en solid og robust havkajak med en skikkelig dekkstrigg, dvs tauverk på dekk som gjør det enkelt å gjennomføre kameratredning og feste en ekstra åre på fordekk. Den bør også ha lasterom foran og bak, som både hindrer kajakken å bli full av vann hvis du går rundt, samt gir deg plass til å ta med ekstra klær, mat og annet du har lyst til å medbringe.

3.2 Ekstra (varme) klær

Vi har alltid med oss en vanntett bag med ekstra ullundertøy, sokker, boblejakke, vindtett bukse og jakke, lue og votter. Fottøy må vurderes.

De færreste av oss vil falle i vannet på en padletur, sommer eller vinter. Når du kommer på land etter en fin tur, blir det fort iskaldt, og da vil de fleste oppleve det som lurt og raskt skifte til noe tørt og varmt. Om du ikke bruker det selv, så kan du vær sikker på at noen i gruppen din vil trenge det.

3.3 Ekstra åre

Vi har alltid med en ekstra åre. Det kan jo hende at åren knekker eller, man mister den. På 15 år har vi hatt bruk for den en gang. da trengte vi den. Det er ikke alle gangene man ikke trenger en ekstra åre, men det er den ene gangen man virkelig trenger en, den er kjekk å ha. Det er kjekt å ha den under strikkene på fordekket.

Hvorvidt den er delbar eller ikke, er jo en smakssak. Vi bruker en delbar åre, fordi det er mest praktisk.

3.4 Fjellduken

Fjellduken er en fantastisk duk som du kan pakke kroppen inn i for å få opp kroppstemperaturen. Den benyttes i dag i setepakken til de fleste flyvere som flyr lavt i Norge.

Fjellduken kommer i mange varianter og kvaliteter. Vi har valgt den originale, som vi alltid har i båten, sommer som vinter.

3.5 Årepose

Vi har alltid med oss en årepose, og det er enda viktigere om vinteren hvis man ikke er ekstrem trygg på eskimorulle.

Når man ikke kan eskimorulle, kan egenredning fort bli veldig utmattende. En årepose kan være med på å spare krefter, slik at man kommer seg opp i båten og trygt på land. NB, dette må man beherske instinktivt !

Årepose kan være fast eller oppblåsbar. Om vinteren kan en årepose i et fast materiale være å foretrekke.

3.6 Kart, kompass og GPS

Hvis man bare padler mellom Vækerø og Huk i indre Oslofjord, så vil man alltid ha land på venstre eller høyre side, og kunne svømme til land om uhellet skulle være ute.

Skal man padle lengre på tur vil de fleste sterkt anbefale og medbringe kart og kompass. Særlig i vintermånedene kan skodda komme sigene, og det er lett å bli lurt av avstandene og retning.

Vi foretrekker standard sjøkart fra Sjøkartverket i 1:50 000 pakket i en vanntett kartmappe. Det er også mulig å laste opp kart gratis opp fra <http://kart.kystverket.no/>. Dog hjelper det ikke å ha kart, hvis man ikke kan "lese" det... For kompass sin del vil et tilpasset kajakkkompass være å foretrekke, men vi har benyttet tradisjonelt turkompass i mange år, men det krever litt mer håndtering.

Vi foretrekker å brette kartet slik at den delen av kartet som er nærmest oss, er der vi starter, og så har vi dagens kurs oppover dekket. For oss, er det da lettest å lese ruten vi skal padle. Andre gjør det på andre måter. Mange synes GPS er et fantastisk verktøy, og bruker ikke noe annet. Selv bruker vi det mest for å holde kontroll på avstand og gjennomsnittsfart, for det synes vi er moro. Vær oppmerksom på at batterier fort blir tomme om vinteren, og da slutter den å virke. Man må også være oppmerksom på at sollys kan varme opp glassplata på GPS, samtidig som sjøvann kjøler. Dette fører til kondens og uleselig bilde. Selv bytter vi GPS omtrent hvert annet år, pga kondens og innvendig fuktighet som har ødelagt redskapen. Selv om produsenten lover vanntetthet, så er de ikke GPS'en det særlig lenge.

3.7 Mat (og varm drikke)

Riktig ernæring og tilstrekkelig drikke er alltid viktig for å kunne prestere. Om vinteren vil kulden også få oss til å forbrenne mer energi enn en varm sommerdag. Det er derfor lurt å ha med seg litt energipåfyll, selv om vi ikke planlegger å være lenge utpå.

Mange pusher det å drikke væske som avgjørende. Vi er av den oppfatning at ved normal (padle-) aktivitet er det ikke nødvendig å hive innpå drikke før minst etter et par timer. I den kalde årstid vil mange finne det lurt å ha noe varmt å drikke, feks varm solbærsaft eller søt te.

3.8 Pumpe

Mange har med en pumpe for å kunne pumpe vann ut av kajakken. Ikke tenk på det hvis du har en kajakk full av vann. Kom deg på skjær eller på land og tøm båten. Det er svært energikrevende å tømme en full båt med en håndpumpe.

3.9 Førstehjelp og reparasjonssett

Over tid har vi laget to vanntette bokser. En er for Førstehjelp og en er til å fikse kajakk, campingutstyr med mer.

Her har vi det meste som trengs for å fikse kropp, sjel og det mer materielle. de fleste skader oppstår dog på land.

I den lille frontluka har vi en halv rull "glapack", den er til å rulle rundt en glassfiberkajakk hvis vi slår hull i den på sjøen.

3.10 Åretau

Mange velger åretau, andre ikke. Fordelen er at du kan slippe åren uten at den blir borte og du har hendene fri til å gjøre noe annet. Ulempen kan være at hvis du går rundt og slipper åren, så kan snora henge seg opp i deg, tvinne seg rundt båten eller komme i veien på annen måte.

Selv benytter vi en liten line (cowtail) på fordekket hvor vi har en stor krok i hver ende. Her kan vi koble inn åra hvis vi trenger det. Denne kan også brukes til en kjapp tauing, fortøyning eller annet.

4 Eskimorulle

Eskimorulle, dvs å komme seg opp i sittende posisjon uten å gå ut av båten vil alltid være å foretrekke. Vi anbefaler derfor alle padlere å lære seg denne teknikk, selv om det for mange vil være en utfordring. Mange klubber tilbyr nå rulletrening på vinteren, hvor man under kyndig ledelse kan lære seg de grunnleggende teknikker. Det å beherske eskimorulle gir økt mesteringsfølelse og bedre turopplevelse, men ikke minst kraftig økt sikkerhet

5 Kameratredning, fase for fase

- Hold fast i båt og åre

- Tilkall oppmerksomhet
- Snu båten din rett kjøll og gi den til makker når han/hun kommer
- Heng deg på bauen til redder og ta kontroll over begge årer
- Redder tar tak i baughåndtak og baugliner på båten, dra den opp på eget dekk, samtidig som båten vris, redder kan se inn i båten, løfter den til den er tom, og vipper den ned på vannet med baugen rettet bakover.
- Redder mottar begge årer, legger disse på tvers under begge armer og tar grep i baugliner på den andre båten for å stabilisere, samtid med at egen båt kantes innover.
- Den som blir reddet svømmer opp på eget akterdekk og tar tak i baugliner på den andre båten, drar seg opp mens man ser bakover, lar innerste ben skli ned i båten, fulgt av ytre ben, samtidig som man vrir seg mot makker og sklir helt ned i båten. Spruttrekk setter på.
- Kanskje en kopp varm drikke før man fortsetter ??'

6 Åreposedning, fase for fase

Hvis du er alene, noe du ikke burde være eller "alle" havner i vannet, er det viktig å komme seg raskt opp i båten, (enda mer om vinteren).

- Hold deg fast i båt og åre, skaff deg et overblikk
- Tre årepose innpå åren, og blås den opp
- Kom deg til baugen av båten, bruk åra til å skaffe deg oppdrift til å løfte bauen
- Samtidig som du presser åra nedover løfter du båten opp og vrir den slik at den lander med kjølen ned. Forhåpnetligvis har du nå tømt den for vann.
- Kom deg til cockpit, tre åra under hekklinene RETT bak cockpit slik at åra med årepose virker som en utrigger.
- Fra en posisjon på baugsiden av åren så "svømmer" du opp på akterdekket ditt, med ansiktet bakover. Med ytre hånd i et godt grep om åren, sklir du innerste ben ned i båten, deretter det andre. Mens du lener deg utover, sklir du resten av kroppen ned i cockpit mens du vender deg mot årepose og til slutt ender opp sittende i båten.
- Sett på spruttrekk, fest årepose og fortsett turen.

God Tur !!

Oslo 8 desember 2016

Stein-Fr Kynø