

# ***Instruktion havkajak***

## Discipliner for havkajak

24-04-2009

Fredericia Roklub

Per Jørgensen

- Side 2: Skadesforebyggende roning.
- Side 3: Ind og udstigning fra bro.
- Side 4: Ind og udstigning fra strand.
- Side 5: Fremad roning.
- Side 6: Baglæns roning.  
Stop tag.
- Side 7: Dreje 360 grader om egen akse.  
Sideflytning med ottetals tag.
- Side 8: Støttetag.
- Side 9: Styre kajak med bagror (Agterstyretag):  
Kantning af kajakken.
- Side 10: Redning ved kæntring.  
Selvredning.
- Side 12: Makker redning.
- Side 14: Svømme i land med kajakken.  
Lær at pakke kajakken til tur.  
Sikkerhed:  
Før du går ud.
- Side 15: Personlig sikkerhed.  
Følgende kontrolleres før afgang.





## **Indledning:**

Dette instruktionsblad er udarbejdet for medlemmer af Fredericia Roklub der ønsker at lære roning i havkajak.

Dette instruktionsblad omfatter de grundlæggende discipliner som er nødvendig for at kunne ro havkajak ud for kysten ved Fredericia Roklub.

## **Skadesforebyggende roning:**

Skader ved kajakroning er typisk i håndled og skuldre.

Skader på håndled: Risikoen minimeres ved at holde løst på pagajen dette gøres lettest ved at løsne taget når pagajen skubbes mens der strammes let når pagajen trækkes.

Skader på skuldre: Risikoen minimeres ved at afstanden mellem grebet på pagajen tilpasses, overarmene er vandret med skuldre og albuerne har en vinkel på 90 grader når denne løftes over hovedet (Se billede).

Armene føres så tæt til kroppen som muligt, undgå at få arme og skuldre ud i yderstillinger.





## Ind og udstigning fra bro:

- Læg pagajen på broen.
- Tag fat med hånden på kanten af cockpittets front, støt på broen med den anden hånd.
- Træd ned i kajakken med den ene fod midt i kajakken.
- Flyt den anden fod ned i bunden af kajakken, støt fortsat med hånden på broen.
- Buk dig ned og sæt dig i sædet, støt fortsat med hånden på broen.
- Flyt benene ind i cockpittet og placer disse på pedalerne, bring denne i stabil tilstand.
- Sæt spraydækket på plads først bag ryggen, herefter i fronten af cockpittet (Husk håndtag opad), til slut i siderne af cockpittet. (Husk at spraydækket skal slutte tæt hele vejen rundt hvis den skal være effektiv).



1



2



3



4



5



6





### Ind og udstigning fra strand:

- Kajakken skubbes ud i vandet så den lige akkurat kan flyde.
- Placer begge ben på hver sin side af kajakken.
- Placer pagajen på cockpittets agter kant, den ene hånd holder om pagajen helt oppe ved bladet og kanten af cockpittet.
- Det andet pagajblad placeres på havbunden.
- Læn dig let til den side hvor pagajen støtter på havbunden og hvil med den frie hånd ca. midt på pagajen.
- Flyt benene op i kajakken samtidig med at du stadig læner dig let til den side hvor pagajen støtter på havbunden.
- Placer benene på pedalerne i kajakken.
- Ret dig op i kajakken og bring denne i stabil tilstand.
- Slip pagajen.
- Sæt spraydækket på plads først bag ryggen, herefter i fronten af cockpittet (Husk håndtag opad), til slut i siderne af cockpittet. (Husk at spraydækket skal slutte tæt hele vejen rundt hvis den skal være effektiv).



1



2



3



4



5



6



### Fremad roning:

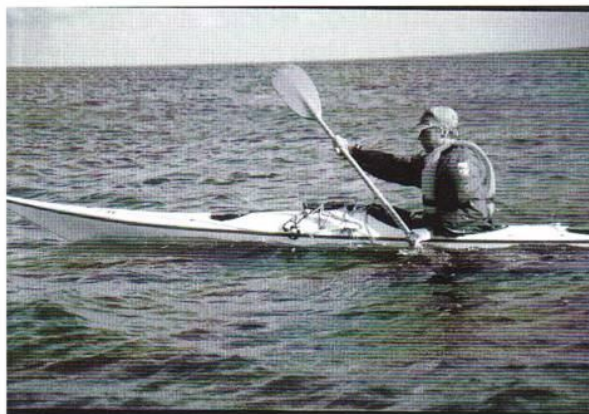
- Sid let foroverbøjet.
- Roter kroppen og skulder frem i rosidens,
- Isæt pagajens blad langt fremme, træk med hånden i den side hvor pagajen er i vandet mens der skubbes med den hånd der er op i luften.
- Træk pagajen langs kajaksiden, og før pagajen let væk fra kajakken når den er bag kroppen.
- Kroppen skal i denne bevægelse rotere let om sin egen akse
- Skift side og gennemfør samme bevægelse.
- Hav et fast greb om pagajen med den hånd der skal trække mens den hånd der skubber skal have et løst greb. Undgå at holde strammere end nødvendigt om pagajen.
- Armene skal stort set være strakte under hele ro-taget.
- Anvendt heler overkroppen til at gennemføre ro-taget for at belaste skulder og arme mindst muligt.



1



2



3



### **Baglæns roning:**

Ved baglæns roning skal du holde dig orienteret, så du ikke vædrer noget eller andre roere.

Det er en god ide at du hæver ror for ikke at beskadige dette.

- Isæt pagajens blad lige bag kroppen, skub med hånden i den side hvor pagajen er i vandet mens der trækkes med den hånd der er op i luften.
- Træk pagajen langs kajaksiden, og før pagajen let væk fra kajakken når den er foran kroppen.
- Kroppen skal i denne bevægelse rotere let om sin egen akse
- Skift side og gennemfør samme bevægelse.
- Hav et fast greb om pagajen med den hånd der skal skubbe, mens den hånd der trækker skal have et løst greb. Undgå at holde strammere end nødvendigt om pagajen.
- Armene skal stort set være strakte under hele ro-taget.
- Anvendt heler overkroppen til at gennemføre ro-taget for at belaste skulder og arme mindst muligt.

### **Stoptag:**

Her anvendes samme teknik som ved baglæns roning.

Mens kajakken er i drift stoppes med 3 tag.

- Isæt pagajens blad lige bag kroppen, skub med hånden i den side hvor pagajen er i vandet mens der trækkes med den hånd der er op i luften.
- Træk pagajen langs kajaksiden, og før pagajen let væk fra kajakken når den er foran kroppen.
- Flyt hurtigt taget til den anden side og gentag.





### Fejetag. Dreje 360 grader om egen akse:

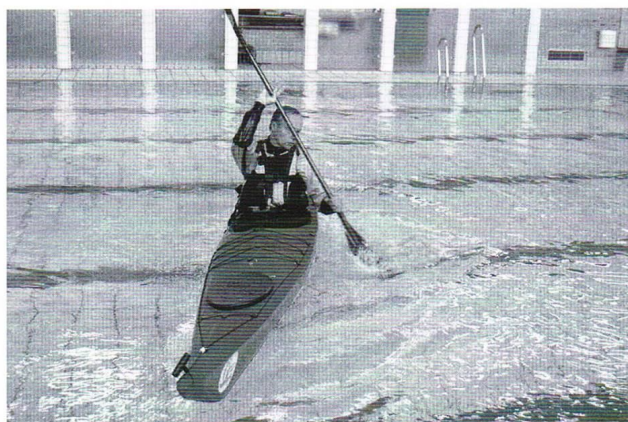
- Stræk pagajen så langt frem som muligt.
- Træk pagajen i en stor halvcirkel om kajakken så den slutter så langt agterude som muligt.
- I modsatte side isættes pagajen så langt agterude som muligt og trækkes i en stor cirkel så den slutter så langt fremme som muligt.
- Gentag tagene indtil kajakken er drejet i den retning der ønskes.
- Ved gennemførelse af disse tag kan kajakken føles ustabil, derfor skal dette indøves med forsigtighed.



### Sideflytning med ottetals tag:

Anvendes hvis kajakken skal flyttes sidelæns eks. ind til en bro.

- Løft pagajen op og placer bladet i vandet ud fra cockpittet.
- Pagajen føres frem og tilbage langs kajakken i ottetalsbevægelser så der hele tiden er belastning på denne.
- Kajakken flyttes herved sidelæns.





### Støttetag:

Anvendes hvis du er kommet ud af balance og skal rette kajakken op.

- Flyt pagajen til den side hvor du vælter.
- Læg pagajbladet på vandet og skub kraftigt til.
- Vrid kroppen opad samtidig og ret kajakken op i ved både at skubber pagajen mod vandet og vride kroppen opad.
- Kroppen bøjes let fremover med kajakken rettes op.
- Når kajakken er i balance roes videre.



1

*bemærk armene er godt inde mod kroppen*



2

*kroppen danner et C op af og pagajen slås mod vandet*



3

*hoftevriddet sættes ind, hovedet og overkroppen begynder at danne et C ned af. Pagajen trykkes mod vandet*



4

*kajakken rettes op, hovedet og danner overkroppen forsat et C, men nu er kroppen let foroverbøjet*

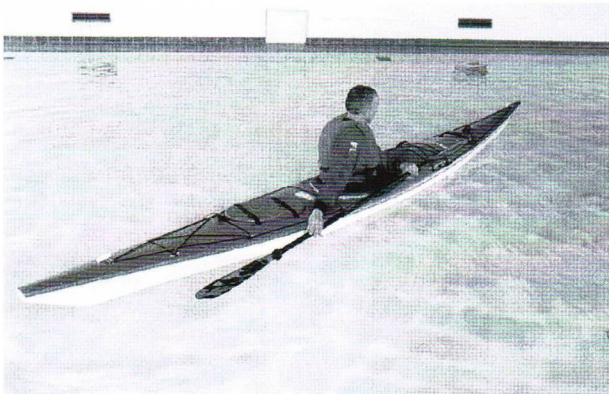




### Styre kajakken med bagror: (Agterstyretag)

Pagajen anvendes som ror. Dette kræver at kajakken er i fart.

- Efter rotaget placere pagajen bagud med pagajbladet lodret.
- Skub pagajbladet let til den side du ønsker at styre.
- Efter retningsskift fortsættes ro-tagene.

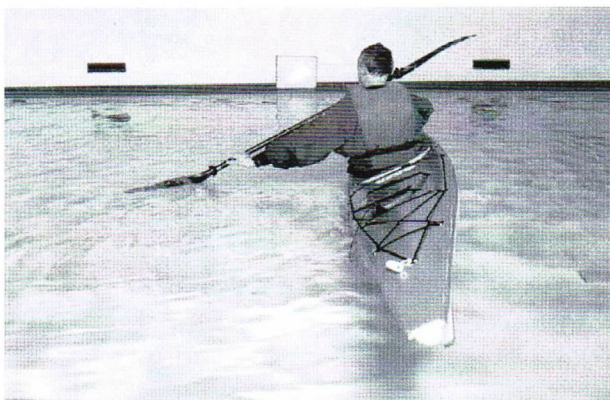


### Kantning af kajakken:

Anvendes til at skifte retning uden at ændre ro-tag eller anvende roret.

Kajakkens udformning er således at hvis du læner dig til den ene side vil den automatisk drejer til modsatte side.

- Vip kajakken til den ene side.
- Hold kroppen lodret for ikke at gøre kajakken ustabil.
- Efter retningsskift ret kajakken op igen.





## Redning ved kæntring.

Når du ror ud, alene eller med en makker, da hold dig om muligt så tæt på kysten, at det med fordel er muligt at svømme kajakken ind til kysten hvor den tømmes for vand før turen fortsættes.

Er dette ikke muligt skal du lære nedenstående teknikker for redning enten ved selvredning eller ved makkerredning.

Ved kæntring slip aldrig kajakken, du svømmer lettest med denne ved at holde fast i denne med den ene hånd enten i dæks-stropperne eller i metalringen i kajakkens stævn. Svøm stille og roligt, vær opmærksom på at svømme med en kajak er uhåndterlig og tager tid.

## Selvredning:

Denne metode kan anvendes hvis du kæntrer mens du er alene på vandet.

- Ved kæntring bliv ved og hold fast i kajakken, hav under hele redningen fysisk kontakt med kajakken.
- Kajakken vil sikkert ligge med bunden i vejret.
- Mens kajakken ligger med bunden i vejret, tømmes den for vand ved at bevæge sig ud i stævnen og løfte denne fri af vandet. Kajakken er måske så tung at du bliver presset under vandet, for at modvirke dette skal du da trække kajakkens stævn ned under vandet før den i en hurtig bevægelse igen løftes fri af vandet. Gentag eventuelt flere gange indtil den er tømt for vand.
- Drej kajakken rundt så den er på ret køl igen.
- Bevæg dig ned til midten af kajakken igen, hold fast i denne.
- Frigør pagajflyderen fra kajakken.
- Fastgør pagajflyderen på pagajbladet.
- Pust pagajflyderen op.
- Fastgør det frie pagajblad under dæks-stropperne umiddelbart agten for cockpittet.
- Sæt en fod op på pagajen ca. midt på denne og en hånd op på pagajen lidt uden for kajakken kant, og træk overkroppen op på agterdækket, ved at holde fast i cockpittets kant.
- Træk den frie ben op i cockpittet samtidig med at du ligger med overkroppen fladt på agterdækket. Læg vægten til den side hvor pagajen hviler.
- Hold hånden på pagajen samtidig med at de trætter det andet ben op i cockpittet.
- Drej dig forsigtig rundt samtidig med at du lægger vægten til den side hvor pagajen med pagajflyder hviler på vandet.
- Tag lænsepumpen og tøm rest vandet ud af cockpittet.
- Når du sidder i cockpittet trækker du pagajen fri af stropperne på agterdækket.
- Tømmer pagajflyderen for luft og placer flyderen på sin plads på dækket.
- Sæt spraydækket på plads.



1



2



3



4



5



6



7





## **Makker redning:**

Denne metode kan anvendes hvis du kæntrer, og en makker kan komme til undsætning.

- Ved kæntring bliv ved og hold fast i kajakken, hav under hele redningen fysisk kontakt med kajakken.
- Kajakken vil sikkert ligge med bunden i vejret.
- Makkeren ror nu ned til stævning af den kæntrade kajak.
- Du bevæger dig langs kajakken til stævnen af makkerens kajak. Husk slip aldrig kajakken.'
- Hold fast i stævnen af makkerens kajak og slå benene omkring denne. Dette stabiliserer makkerens kajak.
- Makkeren løfter nu den kæntrade kajak med bunden i vejret, fri af vandet ved at løfte stævnen op over sin kajak umiddelbart foran cockpitet, herved tømmes denne for vand.
- Makkeren vender din kajak og lægger den langs sin kajak med stævnen modsat sin.
- Makkeren fast holder din kajak, ved at holde i cockpitkantens forreste del. Denne fastholder indtil du er sikkert på plads i cockpitet.
- Du trækker dig op på agterdækket af din kajak ved at gribe fast i dæks-stropperne på både din og makkerens kajak.
- Læg overkroppen på dækket samtidig med at du trækker først det en og så det andet ben ned i cockpitet.
- Drej dig forsigtig rundt og sæt dig i sædet.
- Tag læsesepumpen og tøm restvandet ud af cockpitet.
- Makkeren slipper forsigtigt sit tag, samtidig med at det sikres at begge holder balancen.
- Sæt spraydækket på plads.



1



2



3



4



5



6



7



8



### **Svømme i land med kajakken:**

Denne metode kan anvendes hvis du kæntrer og har mulighed for at nå kysten på kort tid. Det er tungt at svømme med en kajak, så sikre dig at du har kræfter til dette.

- Ved kæntring bliv ved og hold fast i kajakken, hav under hele redningen fysisk kontakt med kajakken.
- Kajakken vil sikkert ligge med bunden i vejret.
- Hvis det er muligt vend kajakken før der svømmes i land.
- Mens kajakken ligger med bunden i vejret, tømmes den for vand ved at bevæge sig ud i stævnen og løfte denne fri af vandet. Kajakken er måske så tung at du bliver presset under vandet, for at modvirke dette skal du da trække kajakkens stævn ned under vandet før den i en hurtig bevægelse igen løftes fri af vandet. Gentag eventuelt flere gange indtil den er tømt for vand.
- Drej kajakken rundt så den er på ret køl igen.
- Bevæg dig hen til stævnen af kajakken hold fast i enten dækslinen eller i metal ringen i kajakkens stævn.
- Svøm roligt i land med kajakken, direkte mod land.
- Når du kan nå bunden og det er forsvarligt at gå gennem vandet, rejs dig og træk kajakken resten af vejen
- Vær opmærksom på at strømmen kan flytte dig og kajakken ned langs kysten.

### **Lær at pakke kajakken til tur:**

Kajakkens stabilitet afhænger af hvordan vægten er fordelt i denne, derfor skal du sikre dig at den bagage der pakkes i kajakken er fordelt i stuverummene så den er vægtmæssigt ligeligt fordelt.

Der er en god ide at pakke bagagen i vandtætte poser, det du skal kunne nå hurtig skal ligge først for. Beholdere med æsker skal være stabile og forsvarligt lukket så det ikke bryder og løber ud.

Sikre dig at lugerne er forsvarligt lukkede.

### **Sikkerhed:**

Før du går ud

- Skriv dig altid i ro-protekollen, med afgangstidspunkt, hvor turen går hen samt hvornår du forventer at komme hjem.
- Vejrudsigten. Hold dig orienteret om vejrets udvikling. Vær forberedt på Pludselige vejrskift.
- Giv besked hvis turen trækker ud, ved uheld, eller hvis vejrudviklingen forhindrer dig i at komme sikkert hjem igen.

### **Personlig sikkerhed:**





- Svømmevest skal anvendes. *Selvoppustelige veste er ikke tilladt ved kajakroning.*
- Påklædning skal tilpasses til vejrforholdene.
- Det tilrådes at benytte vind og vandafvisende beklædning på overkroppen.
- Våddragt og våddragtssokker er at anbefale specielt på kolde og våde dage. Altid hvis vandet er under 10 °C.
- At man ikke ror alene på lange ture.
- Man medbringer vandtæt pose indeholdende et sæt tørt tøj. (Kan placeres i stuvrum for eller agter).
- Mobiltelefon medbringes i vandtæt pose hængende på kroppen.
- Medbring på længere ture forsyninger i form af væske og madvarer.
- Turens længde afpasses så du har kræfter til at komme hjem igen.
- På længere ture medbring kompas.
- Smør dig med solcreme, så du ikke skoldes unødigt.

### **Følgende kontrolleres før afgang:**

#### **Kajakken**

##### **Kajakken er fri for skader:**

- Skroget er uden skader.
- Dæks-stropperne er intakte.

**Pagajflyder:** Minimum et stk. pr. 2 kajakker, altid hvis du er alene.

- Denne anvendes ved selvredning. Se herunder.

**Læsepumpe:** Minimum et stk. pr. 2 kajakker, altid hvis du er alene.

- Det kan blive nødvendigt at tømme kajakken især ved redningsaktioner eller ved uventede søer der skyller over kajakken.

**Spray dæk:** Skal være intakt.

- Denne holder cockpittet tør ved høje søer og regnvejr.
- Du holder lettere varmen i køligt vejr.
- Husk at stroppen skal være fri så spraydækket let kan frigøres ved kæntring.

**Pagajsnor:** Denne skal være fri og lang nok til at udføre en selvredning.

- Hvis pagajen tabes forsvinder den ikke.
- Ved kæntring mister du ikke pagajen.

**Dæks luer:**

- Disse skal være monteres således at de slutter tæt ned til for og agter rummet.
- Ved utætheder kan for og agter rummene fyldes med vand hvorved kajakken mister sin stabilitet.
- Medbragt bagage bliver våd.

**Styresnorene skal være intakte:**

- Hvis styresnorene knækker mister du evnen til at fastholde og stabilisere kajakken med benene.
- Hvis styresnorene knækker mister du styreevnen.

**Roret sidder korrekt:**

- Ved tab af dette mister du styreevnen.