



PÅ TUR I KAJAK

En guide for begyndere til naturen,
oplevelser, sikkerhed & udstyr

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



PÅ TUR I KAJAK

En guide for begyndere til naturen, oplevelser, sikkerhed & udstyr

Foto

Bjørn Thomsen, Jens Astrup m.fl.

Layout

DGI Marketing / Job nr. 31179



KOM GODT I GANG!

En kajaktur byder på god motion og et åndehul fra hverdagens travlhed

Inden du tager af sted på din første tur, kan du i denne pjeces finde en række gode råd og tips fra Søsportens Sikkerhedsråd og Bevæg dig for livet – Kano og Kajak, der hjælper dig godt i gang.

I pjecen kan du læse mere om, hvordan du færdes i kajak, om grundlæggende kajakfærdigheder, om turplanlægning og

sikkerhed. Du kan også læse om, hvilke oplevelser naturen har at byde på, og hvordan du bedst tager hensyn til den.

Vi håber, at du får en fantastisk oplevelse på vandet – og får lyst til meget mere.

God fornøjelse!

DEN FØRSTE TUR PÅ VANDET

Du får den bedste oplevelse på vandet, hvis du allerede kender de grundlæggende kajakteknikker. Vi anbefaler derfor, at du deltager i et kursus enten hos din lokale kajakkklub eller hos en kajakinstruktør.

Inden du begiver dig af sted på din første tur, skal du kunne:

- komme ned i kajakken
- ro kajakken frem og tilbage
- styre kajakken uden om forhindringer
- kæntre og komme ud af kajakken
- komme op i kajakken efter kæntring

Indtil du er blevet fortrolig med din kajak, anbefaler vi, at du kun ror om sommeren, i dagslys og sammen med en kammerat. Du bør som minimum have et kursus på 16 timer, før du tager ud alene.

Find et kursus og en klub nær dig

Klubberne (og kommercielle udbydere) finder du her:

- dgi.dk/kano-og-kajak
- kano-kajak.org/klubmiljo/find-en-klub/





PÅ MED VESTEN

Før du begiver dig af sted på din første tur på vandet, skal du finde ud af, hvilken type vest der fungerer bedst for dig. Du skal vælge den vest, du føler dig mest tryk ved.

Du kan vælge mellem to slags veste – en redningsvest eller en svømmevest. Der er fordele og ulemper ved begge typer. Fordelen ved en redningsvest er, at den er udstyret med en krave og kan holde dig flydende på ryggen i vandet, selvom du ikke selv er i stand til at hjælpe til.

Svømmeveste derimod har ingen krave og giver dig derfor en større bevægelsesfrihed. Ulempen ved svømmeveste er imidlertid, at du kan ende liggende på maven med ansigtet i vandet, hvis du for eksempel er bevidstløs og ikke selv kan hjælpe til.

De fleste kajakroere foretrækker en svømmevest, fordi den giver størst bevægelsesfrihed, og fordi de ror så tæt på kysten, at de hurtigt kan svømme i land.

Uanset hvilken type vest du vælger, skal du sikre dig, at den er CE godkendt.

**Læs mere i brochuren
"Værd at vide om rednings-
og svømmeveste" fra Søsportens
Sikkerhedsråd på soesport.dk**

Øvelse

Hvor langt kan du svømme ved siden af din kajak, eller liggende på bagdækket?

LÆR AT REDDE DIG SELV!

Én af de allervigtigste færdigheder, når du sejler kajak, er, at du kan komme op i kajaken, hvis du kæntrer, og at du kan hjælpe din makker, hvis hun falder i vandet.

Man skal derfor lære at udføre en makker-redning, og det kan kun læres ved at tage et kursus i din lokale kajakklub eller hos en kommerciel udbyder.

Pagajflyder og pumpe – hvad er det?

Hvis du er kæntrret på åbent hav, kan du bruge en pagajflyder – også kaldet en paddlefloat – til at komme op i kajakken

igen. Det kræver imidlertid øvelse, så afprøv teknikken flere gange, inden du begiver dig af sted på din første tur.

En pagajflyder er en slags "svømmevest" til at sætte på det ene pagajblad. Placér pagajen med pagajflyderen vinkelret ud i vandet bag cockpittet for at få kajakken til at ligge mere stabilt i vandet. Når kajakken ligger stabilt, er det væsentligt lettere for dig at komme op i den igen. Brug pumpen til at tømme kajakken for vand, når du er kommet sikkert tilbage i kajakken.





Kender du 112-app'en?

Hent 112-app'en til din mobiltelefon. Den sender automatisk dine koordinater, når du ringer efter hjælp.

SØSPORTENS GENERELLE VIGE- REGLER GÆLDER OGSÅ FOR KAJAK

Det betyder i praksis, at alle former for maskindrevne fartøjer og sejlskibe, herunder surfere, skal holde tilbage for kajakker.

Møder du et større fartøj, er du imidlertid temmelig sårbar i en kajak. Derfor vil det som oftest være i din egen interesse, at du i stedet holder tilbage og tydeligt viser din hensigt. For din egen sikkerheds skyld er det en god idé helt at holde dig væk fra ruter, hvor der sejler skibe. Skal du passere en sejlroute, skal det foregå hurtigst muligt og vinkelret på rutens sejlretning.

Møder du et større og hurtigere fartøj på vandet, skal du især være opmærksom på de bølger, som det forårsager. Du bør padle direkte mod bølgerne for at opnå den bedste stabilitet og balance.

Møder du andre kajakker eller robåde, skal du holde til højre præcis som i trafikken på land. Vær opmærksom på, at roere i robåde sidder med ryggen til og derfor ikke kan se dig.

Læs mere om vigeregler i "Sejladsvvejledningen" fra Søsportens Sikkerhedsråd på soesport.dk



HOLD ØJE MED VEJRET

Vind og vejr er afgørende for din sikkerhed til vands, og derfor bør du altid holde et vågent øje med vejrudsigten, inden du beslutter dig for at tage af sted.

indbydende ud fra land, men bølgerne bliver større og større, jo længere væk du kommer fra kysten. Du bør også undgå steder med kraftig strøm og tidevand.

Er du ny i kajak, bør du aldrig padle ud ved en vindhastighed på over 4-5 meter pr. sek. Du skal især være opmærksom ved fralandsvind. Vandet kan se roligt og

Vindstyrke (meter pr. sek.)				
0-0,2	Stille vind	Vandfladen spejlblank	Røg stiger lige op	–
0,3-1,5	Næsten stille	Små krusninger	Vimpler og løv rører sig svagt	0,1
1,6-3,3	Svag vind	Korte småbølger	Vimpler løftes. Flag rører sig	0,2
3,4-5,4	Let vind	Enkelte hvide skumtoppe	Vimpler strækkes. Flag løftes	0,6
5,5-7,9	Jævn vind	Lange bølger. Hyppige skumtoppe	Flag strækkes. Grene bevæger sig	1,0
8,0-10,7	Frisk vind	Hvide skumtoppe overalt	Tykke grene bevæger sig. Støv flyger.	2,0

HAR DU HUSKET DET HELE?

Den rette påklædning og det rigtige udstyr har stor betydning, når du tager på tur i kajak. Hvad du skal pakke, og hvordan du skal klæde dig på, afhænger imidlertid af vejret og vandtemperaturen og af, hvor lang en tur du skal på.

Kig ud af vinduet og tjek vejrudsigten, før du klæder dig på. Hvis du følger tre-lags princippet, er du godt klædt på til en dag på vandet i al slags vejr:

1. Inderste lag – Svedtransporterende tøj.
2. Mellemste lag – Varmeisolerende og ventilerende tøj såsom uld, fleece eller lignende. Medbring gerne et ekstra sæt til at skifte med.
3. Yderste lag – Bukser og jakke i åndbart, vind- og vandtæt materiale.

Vandet reflekterer solens stråler, så derfor er det vigtigt at bruge solcreme med høj faktor og solhat, når du sejler kajak om sommeren.

Læs mere i "Værd at vide om kulde og beklædning" fra Søsportens Sikkerhedsråd på soesport.dk

Skal du på langtur?

HUSK

- Mobiltelefon i vandtæt opbevaring
- Ekstra, varmt tøj
- Væske
- Reservepagaj
- Øse/pumpe
- Pagajflyder
- Førstehjælpsgrej
- Kniv og en rulle gaffatape
- Lommelygte
- Kompas og evt. søkort
- Bugserline

Det er en god idé at pakke ekstra tøj og udstyr i vandtætte poser.

Giv altid besked

For din egen sikkerheds skyld bør du altid give venner eller familie besked om, at du tager en tur på vandet. Fortæl hvor du sejler til og fra, hvornår du tager af sted, og hvornår du regner med at være tilbage igen. Giv også besked, hvis du bliver forsinket – og ikke mindst, når du er sikkert i land igen.





GLÆD DIG TIL STORE NATUROPLEVELSE

I kajak har du mulighed for at opleve for eksempel fugleliv, sæler og marsvin på helt nært hold. Det er en fascinerende oplevelse at komme i nærkontakt med dyreliv, som man som regel kun kan opleve på lang afstand.

Hvilke dyr kan jeg møde?

Langs de danske kyster har du mulighed for at støde på både marsvin og sæler. I Danmark findes der to slags sæler. Den spættede sæl er den mest almindelige, hvorimod gråsælen er et relativt sjældent syn. Marsvinet er den eneste hval, der yngler i danske farvande.

Du har størst chance for at møde sæler ved Samsø, Endelave, Svanegrund og Mølleggrund, Æbelø, Anholt, Læsø, Saltholm, Rødsalt syd for Falster/

Lolland samt i Limfjorden og Vadehavet. Du kan være heldig at støde på marsvin i Storebælt, Lillebælt, Skagerrak, Kattegat og Nordsøen.

Pas på dyrene og deres unger

Møder du en sæl eller et marsvin i vandet, bør du holde dig på mindst 100 meters afstand. Lad være med at forfølge dem, men lig i stedet stille på vandet. Måske er de nysgerrige og kommer tættere på helt af sig selv.

Møder du sæler på land, er det sandsynligvis, fordi de har unger, skifter pels eller hviler sig. I Danmark har sælerne unger i juni-juli, og skifter pels fra august til september. Sælerne er særligt sårbare i disse perioder, og derfor bør du holde en afstand på minimum 100 meter.



NÅR FUGLENE YNGLER ...

Fuglelivet er rigt og varieret i Danmark, og du har mulighed for at spotte mange forskellige fuglearter, når du sejler kajak.

Fra starten af marts til sidst i juli skal du imidlertid være opmærksom på, at det er yngletid for mange fugle. I denne periode er fuglene ekstra følsomme overfor ubudne gæster, så du bør derfor holde en afstand på minimum 100 meter.

Kommer du for tæt på en rede med unger, tør forældrene ofte ikke komme tilbage, og det kan i værste fald betyde døden for de sårbare fugleunger. Ofte vil fuglene selv gøre dig opmærksom på, at du er kommet for tæt på ved at udstøde varsel-skrig, forsøge at aflede din opmærksomhed eller ligefrem dykke ned mod dig.

Vær opmærksom på, at landgang ikke er tilladt på mange ubeboede øer og holme i perioden 1. april til 15. juli.



PÅ TUR I DET BLÅ – OG DET GRØNNE!

Bevoksningen langs de danske kyster, ved søer og åer er generelt hårdfør, men der findes dog enkelte både sjældne, fredede og truede plantearter, som du skal passe på. For eksempel er alle orkidéer, der vokser i den danske natur, fredede. Du kan læse mere herom på naturstyrelsen.dk.

Smag på naturen – med måde

Den danske natur er et spisekammer, som vi alle kan nyde godt af. Mange steder bliver spiselige planter, som for eksempel strandkål, dog plukket så intensivt, at de helt er ved at forsvinde. Pluk derfor kun, når der er rigeligt med planter – og pluk kun det, du rent faktisk kan spise.



SÅDAN FÆRDES DU LANGS DE DANSKE KYSTER

Naturbeskyttelsesloven opstiller en række retningslinjer for, hvordan man må færdes langs vores kyster. Vær opmærksom på, at der gælder andre regler, hvis du bevæger dig væk fra kysten og ind i landet.

Langs de danske kyster må du gerne ...

- Færdes til fods – også om natten
- Kortvarigt have din kajak liggende
- Kortvarigt gøre ophold og bade
- Sove i en sovepose
- Plukke planter, svampe og lignende til eget brug

Du må ikke ...

- Gøre ophold på private strande, hvis du er under 50 meter fra beboelsesbygninger
- Slå telt eller lignende op på stranden
- Fiske fra kysten, medmindre du har et gyldigt fisketegn. Du kan købe et fisketegn på fisketegn.dk

Vi håber, at du får en god oplevelse og får med på endnu flere kajakture.

God fornøjelse!

Spørg de lokale

Skal du på tur et nyt og spændende sted, så spørg den lokale kajakklub til råds. De ved, hvilke oplevelser du kan forvente i deres område, og hvad du skal være særligt opmærksom på.

Du kan finde mere nyttig information på:

- soesport.dk
- naturstyrelsen.dk
- kano-kajak.org
- dgi.dk/kano-kajak
- bevaegdigforlivet.dk/kano-kajak



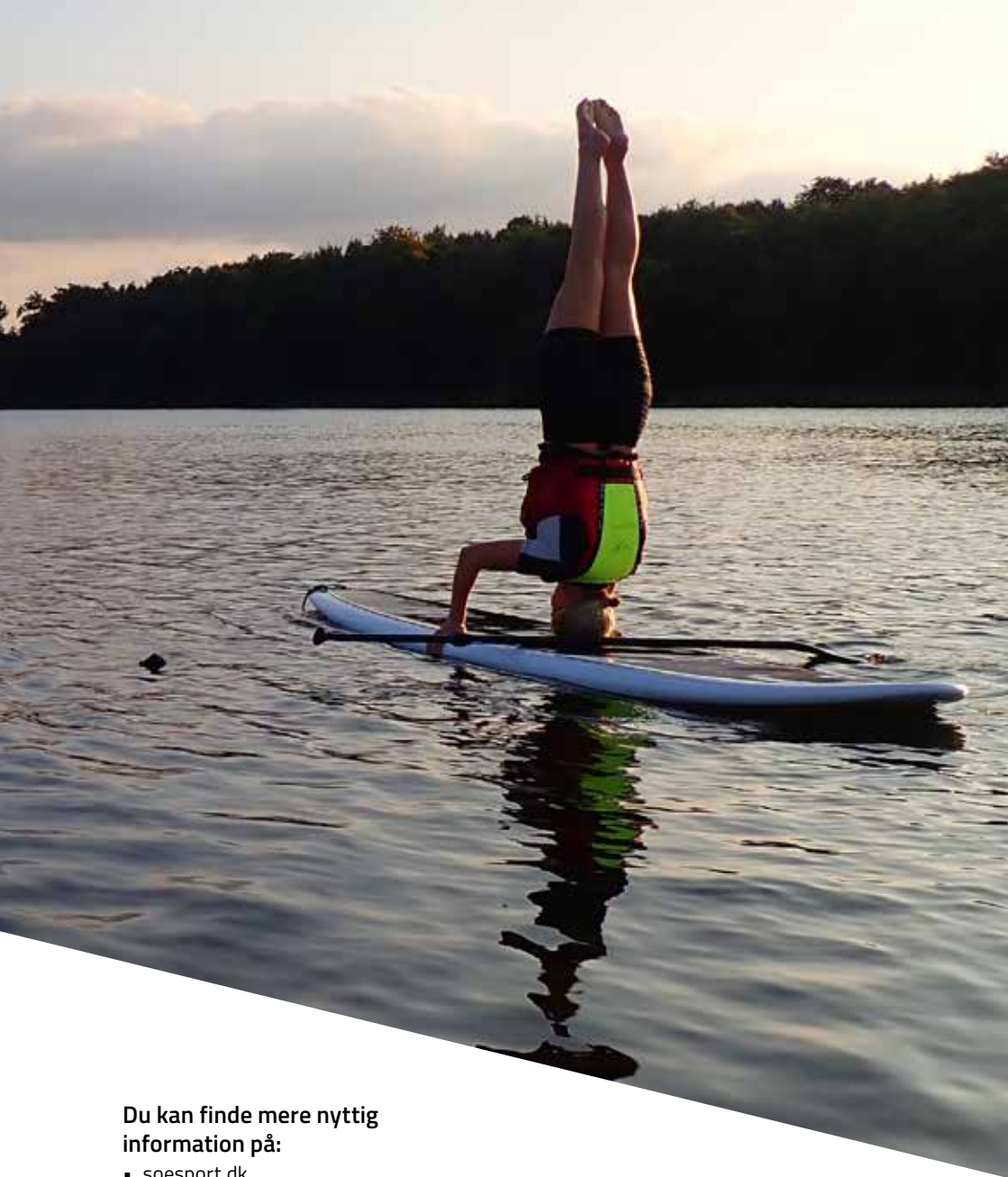
HVOR SKAL JEG STARTE?

Find en sø eller beskyttet vig i en fjord.

Sørg for at du starter ud i svag pålandsvind, så du ikke driver til søs, eller et sted hvor der er mulighed for opsamling på den modsatte kyst – typisk i en mindre sø eller bunden af en smal fjord.

Husk, at du får den bedste oplevelse på vandet, hvis du kender de grundlæggende SUP teknikker. Vi anbefaler, at du deltager i et kursus enten hos din lokale klub eller hos en instruktør.

God fornøjelse!



**Du kan finde mere nyttig
information på:**

- soesport.dk
- naturstyrelsen.dk
- kano-kajak.org
- dgi.dk/kano-kajak
- bevaegdigforlivet.dk/kano-kajak

LÆNGDEN PÅ DIN PADDEL

En grundregel er, at din paddel skal være ca. 15 cm længere end din egen højde.

Det gør, at du med let bøjede knæ kan få hele paddelbladet i vandet i starten af hvert tag.







OP PÅ BOARDET/ BALANCE OG TRIM

Læg boardet i knædybt vand, så du er sikker på at finnen ikke støder på bunden. Placer padlen på tværs af boardet og hold fast med begge hænder.

Start i knæstilling – placeret på begge sider af bærehåndtaget.



NÅR DU REJSER DIG OP

Stå med fødderne i skulderafstand – placeret på begge sider af bærehåndtaget.

Påstigning fra strand – padl ud til en dybde, hvor du kan falde i uden at ramme bunden, før du begynder at rejse dig op.

Påstigning fra bro – sørg for at padle væk fra broen, før du går fra knæstilling til stående. På denne måde undgår du en unødvendig risiko for evt. at falde ned på broen, når du rejser dig op.

Afstigning – når du skal af boardet, sætter du dig ned på knæ og stiger derefter af boardet.

Vær opmærksom på at montere din leach før du stiger på boardet både ved påstigning fra strand og fra bro.

SIKKERHED PÅ LAND

Når du bærer et board med monteret finne til og fra vandet, bør finnen vende fremad og ind mod dig selv. På den måde kommer du ikke til at ramme nogen eller

noget med finnen. Samtidig vender både board og finne rigtigt, når du ligger boardet i vandet – enden med finnen længst væk fra land.



LEASH, SVØMMEVEST OG PÅKLÆDNING

I forbindelse med sikkerhed på SUP findes der to stykker udstyr for den optimale sikkerhed – paddle leash og svømmevest. Vi anbefaler, at du anvender begge dele.

Leashen fås både i en flexibel og en statisk model. Den flexible model giver en god bevægelsesfrihed og ligger på boardet og ikke i vandet, hvor den ellers nemt kan samle tang og græs op.

Når du bliver mere rutineret og søger udfordringer i bølger og andet uroligt vand, kan den statiske leash være at foretrække. Svømmevesten kan sagtens være den, du også bruger i din kajak.

Da vandtemperaturen under danske forhold sjældent kommer op over 15-20 grader, kan en våddragt være at foretrække.





SUP – STAND UP PADDLING

– ikke til at komme udenom

Foto

Bjørn Thomsen, Jens Astrup m.fl.

Layout

DGI Marketing / Job nr. 31179



SUP FOR ALLE

Gennem de sidste år har SUP-sporten haft en fantastisk fremgang, også i Danmark

Rigtig mange har kastet deres kærlighed på de nye aktiviteter, fordi tilgængeligheden er enkel og det ikke kræver den store forberedelse.

Et board, en paddel, en vest og en leach, ja så er man klar til at komme på vandet. For at give dig den bedste "førstegangsoplevelse" har vi her samlet lidt info, som kan hjælpe dig godt på vej.

God fornøjelse!

SUP – STAND UP PADDLING

– ikke til at komme udenom

BEVÆG
DIG FOR
LIVET