



Motionskajak-udvalget afholdt et sikkerhedskursus for kajakroere der vil ro sikkert udenfor sommermånederne.

Lørdag den 25 Februar startede koldt og blæsende. Isen var endnu ikke brudt op på søen foran klubhuset.

Arrangørerne Lars og Niels ankom sammen med Yvonne. Kim fra VKK havde også tilmeldt sig. Morten kom også. Lidt sent, så han medbragte lidt styrkende til moralen. Så vi blev 6 til kurset. 4 havde meldt fra. Christian Lund Hansen som skulle afholde sikkerhedskurset ankom med en grønlanderjak på taget og så var vi i gang.

Teori 1.

Vi startede med 1½ times teori. Vi lærte blandt andet at hvis vi faldt i vandet som det er nu (0 grader) bruger man de første 30 sekunder til ét minut til at stabilisere vejtrækningen. Kuldechok! Derefter har man 10 minutter man kan anvende fornuftigt før kuldellammelse indfinder sig og finmotorikken ryger. Jeg mener personligt, at jeg godt kan finde på én ting i sådan et tilfælde. Op af vandet i en h..... fart!!! Efter 1 time i vandet er det ved at være slut med motorikken. Så er man rigtigt kold og bevistløshed kan indtræffe. Man har hypothermi.

Praktik.

Efter disse opmuntrende ord blev det tid til det praktiske. Badning. I mellemtiden var isen brudt op på grund af den hårde blæst. Nu pakkede der kun 10 centimeter tykke isflager ved bådebroen. Christian lagde planen. Vi starter ud med en lille svømmetur kun iført badebukser og svømmevest! Så for den. Der røg min plan om lommevarmere – 10 lag tøj e.t.c. Og jo – han mente det skam alvorligt. OK. Han var jo næsten uddannet læge, så det kunne vel ikke gå helt galt. 10 minutter senere stod vi der til Jørns fornøjelse. Nu var det mere interessant hvad der skete på bådebroen end reoveringen i bådehallen. Vi var nu 5 personer på bådebroen kun iført svømmevest og badetøj. Samt 1 styk Kim som "tilfældigvis" havde glemt badehåndklædet. OK, så tror vi på den. Den værste dravis blev skubbet lidt væk og så var der plads. Vi andre overlod første tur til Niels og Lars. De var trods alt arrangørerne. Niels ned først og derefter Lars. Niels ben havde det ikke godt med det kolde vand, så han kom op igen. Lars var koldblodet og tog hele turen til enden af bådebroen og tilbage samtidigt med at han skubbede isen til side. Derefter undertegnede og Morten. Jørn var så "venlig" at anbefale at man tog turen i vandet i ét kvikt hop. Morten i og så mig. Det var koldt, men 30 sekunder blev brugt til vejtrækning. Jeg koncentrerede mig om vejtrækningen som instrueret. Det virkede. Der kom styr på det, man tænkte klart igen. Så var det ellers efter Morten til enden af bådebroen og retur. For enden af bådebroen var følelsen i fingerspidserne som ventet væk. Men resten fungerede. Tilbage efter Morten til stigen. Morten gled lidt på stigen og skrammede sig lidt. Jeg kunne bruge ventetiden på at konstatere at man sagtens kan træde vande i mellem isflagerne. Mens vi andre nu smuttede ind under den varme bruser tog Yvonne også en tur. Det siges hun fløj på vandet. Men sejt gået. Den mindste af os alle kom i til sidst.

Så kom rotøjet på. Vi skulle i vandet igen. Jeg valgte at afprøve 3-lags princippet med et par tørbukser og uldundertøj som tilfældigvis havde fundet vej ned i tasken. Neopren Balaklava med fleece og gode handsker var der mærkværdigvis også. Jamen dog.

Da vi alle var klar til anden omgang startede Niels først. Som arrangør går man jo foran. Han lod sig falde i vandet og skulle så redde sig op igen. Det gik fint. Han havde allerede lært en masse fra den første tur. Vi øvede derefter alle selvredning fra turbåd og havkajak. Christian viste en hurtig og sikker måde at komme op igen. Stigeredning! Det kunne gøres både med turkajak og havkajak. Det var noget det virkede. Ansporet af det kolde vand slog vi nok alle klubrekorder og præsterede gode selvredninger på stribe. Både paddle float selvredninger samt stigeredning med paddle float. Grødis har en klart motiverende virkning.

Christian havde en række kneb i baghånden som han viste. Vi affotograferede flittigt. Da vi alle havde været i vandet flere gange sluttede Lars af. Han sprang over kajakken og ud i vandet. Godt ned under isflagerne og så op igen. Han trådte vande og så nu superfrisk ud i sin våddragt. Nogle af tatoveringerne var dog en smule blege. Lars præsterede også nogle gode selvredninger og så var det slut med fornøjelserne. Christian beordrede oprydning, varmt bad og så frokost.

Frokost.

Alle var høje efter oplevelsen. Yvonne erklærede at nu var hun vinterbader og ville starte det op. Nogle mente at jeg havde været lidt rigeligt påklædt med 3 lag. Jeg mente at i forskningens hellige navn bør man jo til tider afprøve om 3-lags teorien virkede. Det gør den kan jeg sige. Jeg er ikke i tvivl om at det kan forlænge den anvendelige tid i vandet samt mulighederne hvis man forbereder sig ordentligt. Jeg havde dog ikke udført samlingen af semi dry toppen og dry pants ordentligt. Så alt under samlingen var blevet vådt med tiden i vandet. Så kan jeg lære det.

Yvonne og Niels delte flot deres frokost med Morten som i morgenens hast kun havde nået at gribe en flaske til moralsk styrke på vej ud af huset. Jeg overvejede også så småt at skubbe min egen madpakke ned under bordet, da Yvonne og Niels madpakke så meget mere spændende ud end min egen. Vi blev således alle, ophøjet af den friske svømmetur og lidt flydende moralsk indtagelse, klar til anden afdeling af det teoretiske kursus.

Teori 2.

Hvornår risikerer man afkøling? Christian kunne fortælle at grænsen er 30° for vand og 27° for luft. Alt derunder afkøler muskler og nerver. Det skulle lige forklares. Når man ved, at man får hypothermi når kropstemperaturen når 28° – 32° og så risikerer at blive bevidstløs, så er badevand på 20° ikke nødvendigvis sikkert. Og alle reagerer forskelligt på kulde. Vi skal altså huske at se efter hinanden. Selv på en varm sommerdag kan man snildt blive for kold hvis man har været for længe eller for mange gange i vandet. Vi lægger måske heller ikke mærke til at vi selv er ved at gå kuldekold med mindre vi har lært tegnene.

Til slut kan man samle lidt gode råd:

-Husk at vinteroptimere udstyr. Kan du få linerne ud med stive fingre. Kan du klæde dig af med stive fingre. Vådt tøj skal af så snart man er på land. Og så videre.

-Træn redninger. Det skal sidde på rygmarven. Tiden i vandet er afgørende. Find den løsning der fungerer for dig. Prøv mange forskellige redninger. Spørg dem der har erfaring.

-Hold hænderne varme. Der er mange løsninger med vanter, luffer o.s.v.

-Sørg for at udstyret er med, i orden og at du kan bruge det. Man kan ikke få sikkerhed udelukkende med Dankort og bøger. Det skal øves.

Vi fik rigtigt mange gode råd og viden om kuldepåvirkninger og vintersejlad. Præstø fjord ulykken sad i alle og satte kurset i perspektiv. Vi var alle blevet meget klogere da Christian var færdig.

Til slut fik vi set nærmere på Christians grej og "sparket dæk" på hans kajak. En Tahe Marine Greenlander. Den var forberedt til vinterture og havde udstyret med. Det var helt sikkert at der var valgt og sorteret i udstyret til det hele virkede. Ikke for meget og kun det rigtige.

Meget af grejet var hjemmegjort og relativt billigt. F.eks viste han øve-paddle-floats af havemåtter og gamle cykelslanger. Virkede fint. Stige til stige-redning var også selvgjort. Her er der noget som afgjort skal skaffes/skabes til den kommende sæson.

Fos os deltagere havde kurset været super godt. Vi havde nu værktøjer som kan udvide ro-sæsonen til hele året, bortset fra når vandet er stift eller ujævnt. Det har været superfint og det bliver forhåbentligt ikke sidste gang vi får erfarne kajakroere i klubben til foredrag. Bare synd ikke flere benyttede sig af lejligheden. Og jo som Christian siger: "man kan godt deltage uden at bade i isvand. Man husker det bare ikke så godt".

Det kommer til at tage lang tid før jeg glemmer den svømmetur. Tak Christian.

Tak til Niels og Lars for et fint initiativ og et superrelevant kursus.

Der ligger billeder fra kurset på klubbens hjemmeside.

Refereret som husket.

Torben Svendsen

Instruktør i RRK.