

Tips & tricks for kajakroere



Du kan lære meget om din kajak og kajakroning ved at tage på kurser og lytte til andre kajakroere, eller læse bøger og magasiner, men erfaringen fra mange ture på vandet med dine rovenner giver dig en enorm stor viden om kajakken og kajakroningen, som er meget værdifuld for dig selv og for andre. Selv om det skriv er en svensk artikel der er udgangsmaterialet, så er her mange værdifulde tips og tricks.

Af Ulf Johansson

A: Reparation & vedligehold

1. Kajakken tager vand ind ved roret

I mange tilfælde kommer vandet ind via roret eller via rorlinerne, hvis det ikke er en skade på skroget der ligger under vandlinien, hvor der kan trænge vand ind.

Løsning: Prøv at fylde rorhullet med marinefedt (købes i bådforretninger). Rorlinerne kan ikke tage ret meget vand ind, men sørg for den rigtige tykkelse på rorlinerne.

2. Kajakken tager vand ind ved finnen

Det er set rigtig mange gange, at vandet trænger ind omkring finnekisten, finneakslen (hvis finnen har en gennemgående aksel), eller der hvor finnekablet er skruet eller er limet til finneboksen.

Løsning: Trænger vandet ind omkring finneboksen, skal finneboksen limes med epoxy (lamineringsepoxy). Utæthederne kan også limes med Sikaflex 291 (fås i sort og lysegrå. Købes i bådforretninger). På plastkajakker kan en grundig afrensning og limning med Sikaflex 291 være eneste mulighed.

3. Kajakken tager vand ind ved lugekarmene

Vand kan også trænge ind ved utætte lugekarme, beslag til redningsliner, som sidder løse og ved bærehåndtagene.

Løsning: Gennemgå kajakken for mulige utætheder. Der er muligheden med at bruge en vandslange og så spule kajakken der, hvor der er muligheder for at vand kan trænge ind samtidig med at der holdes øje med hvor vandet trænger ind og samtidig bruge udelukkelsesmetoden. Se også næste punkt.

4. Hvordan kan man finde en lækage?

Kog en kande vand, som du derefter forsigtigt hælder op i i skål, der er placeret i kajakken (sæt skålen på noget, så skålen ikke vælter, når lugen sættes på). Sæt lugen på plads og vask omkring lugekarmen og der, hvor du har mistanke om utætheder med sæbevand. Den varme ekspanderende luft vil danne bobler, hvor luften kan trænge ud. Vandet må naturligvis ikke miste ret meget varme under testen. Forsegel med Sikaflex 291, eller reparer utæthederne.

5. Gaffatape

Gaffatape er godt til nødreparationer. Meget af det der går i stykker kan nødrepareres med Gaffatape, men køb den rigtige Gaffatape (Gaffa, Tesa eller 3M sølvtape). Rul et stykke op på f.eks. en blyant og opbevar den i din pose med reparationsting og reservedele til dit udstyr. I dag findes også en variant der hedder Gorillatape, som binder og holder endnu bedre.

6. Få Gaffatapen til at sidde ordentlig fast...

Det kan være svært at få tapen til at sidde fast på en våd overflade.

Løsning: Al limning og maling kræver en ren, tør og varm overflade. Gaffatape sidder kun fast på tørre og rene overflader, så overfladen kan gøres ren og tør ved at gnide overfladen med et håndklæde inden tapen sættes på. Er det hjemme, kan overfladen forsigtigt renses med lidt acetone og tapen opvarmes med en varmpistol når den er sat på, så holder limningen.

7. Reparation af små gelcoatskader

Gelcoat repareres med topcoat.

Det kan være svært at finde den rigtige farve på gelcoaten, specielt når solen har bleget gelcoaten.

Løsning: Hos farvehandlerne og i velassoterede bådudstørsforretninger kan man låne farveprøver i "RAL-farvekoderne", som nok bliver det tætteste man kan komme på kajakkens farve. Via farveprøven kan topcoaten så blandes til den rigtige farve. Hvis det er meget lidt der skal bruges kan topcoat også fås farveløs. Bedste video: <https://www.youtube.com/watch?v=fQOA4ILZ9Cw>

8. Reparation af små gelcoatskader

Gelcoat skader repareres med topcoat. Topcoat er gelcoat + paraffinolie.

Når man skal reparere små gelcoatskader kan det være nødvendigt at slibe i gelcoaten, men der skal slibes så lidt som muligt, men så meget som nødvendigt med meget fint slibepapir (P140 / P220 sandpapir). Det vil sige alt løst skal skrubes og slibes væk, rens derefter forsigtigt med acetone.

Løsning: Forsøg at lægge så meget topcoat i skaden, så det lige dækker det der mangler. Topcoaten lægges på med en lille spartel eller med pensel. Ved større reparationen kan du lægge et stykke klar plastpose (f.eks. frysepose eller dampspærreplast) hen over skaden og tape det fast. Nu kan du forsigtigt glatte gelcoaten ud ved at gnide forsigtigt på plaststykket. Når gelcoaten er færdighærdet, kan du fjerne plaststykket og overfladen kan nu slibes med fint sandpapir P 400 eller P600. Derefter poleres med "Autosol" eller en rubbing og derefter almindeligt polermiddel, som afsluttes med en god bådvoks.

Se videoen: <https://www.youtube.com/watch?v=fQOA4ILZ9Cw>

9. Aquaseal

Reparerer små huller i sprejdæk, rojakker mm. Findes også til glasfiberkajakker.

10. Gummilugerne kan ikke trykkes på plads eller er svære at få af

Gummilugerne kan sidde meget stramt på lugekarmen.

Løsning: Silikone- eller Teflonspray i kanten af lugerne gør, at lugerne holder tæt og er nemme at få af og på. Det er dog bedst at bruge silikone på en flaske, som påføres med en lille svamp eller pensel – så bruger du heller ikke for meget – det sparer på silikonen.

11. Udskiftning af finnewire

Kan man selv skifte finnewiren??

Det kan man godt, men det kræver en wiresaks. Har du ikke mulighed for at låne en sådan, vil jeg ikke anbefale, at du prøver at skifte finnewiren. Klipper du finnewiren over med en bidetang, klemmer du stålfiberne og så kan du ikke bruge wiren. Har du mulighed for at låne en wiresaks, kan du nemt gøre det selv. Det er lettest at følge denne You-tube video: <http://www.youtube.com/watch?v=qBclU6mlZCM>

12. Udskiftning af rorliner

... skal man købe de originale rorliner??

Nej! det behøver du ikke, køb en rulle (60 m.) Dyneema® line i samme dimension, som den der skal skiftes ud på kajakken. Rorliner har flere forskellige dimensioner. Dyneemafiber er verdens stærkeste syntetiske fiber, og bliver i dag anvendt til mange formål. Lav vægt og stor styrke kendetegner denne superfiber, som gør Dyneema-linen til stålwirens afløser. Dynema-linen kan skaffes via: www.liros.dk og find Liros D-pro i kataloget. Udskiftningen foretages på samme måde som finnesnoren punkt 13.

13. Udskiftning af finnesnor

Nu er det ikke alle finner der bliver trukket op og ned med en wire, de finner der trækkes op med en line og trækkes ned med en elastiksnor, kan man også selv udskifte.

Løsning: Det er ganske enkelt at skifte finnelinen. Frigør linen ved at skyde finnen helt ned. Skup finnen op og sæt et stykke tape hen over finnen. Frigør eller løsnes finnesnoren ved håndtaget. Træk finnen ud af sportet og fjern den gamle finneline. Smør den nye line med silikone eller Teflon. Skub forsigtigt den nye line gennem røret. Derefter fastgøres den nye finneline til finnen, på samme måde som den gamle line var fastgjort, og finnen sættes på plads. Så kommer opgaven med at sætte finnelinen fast på håndtaget, linen fastgøres på samme måde som den gamle, det kræver en hel del præcision. Se også

<http://www.phseakayaks.com/skegSystem.php>

14. Udskiftning af finneelastik

Kan man også selv skifte elastikken – er alle elastiksnore ens og lige gode?? Der kan være forskel på kvaliteten på elastiksnore og det kan være meget svært at finde den mest holdbare.

Det er til gengæld meget nemt at udskifte finneelastikken. Mål tykkelsen på elastikken og køb en tilsvarende tykkelse. Husk, at kulde (vinter) gør elastikker slappe.

15. Almindelig vedligeholdelse af kajak

Glasfberkajakken skal naturligvis skylles efter turen, specielt for at få saltet ud af elastikker, liner finne- og rorsystem. Et par gange om året regøres gelcoaten med et polermiddel og derefter skal kajakken have en gang båd voks (f.eks. Hempel Båd voks). Overfladeridser kan slibes med P400 – P600 eller poleres væk med Autosol (polermiddel til krom), eller en let rubbing, inden kajakken får voks. På den måde vil kajakken have en god og modstandsdygtig overflade. Voksen giver ikke kajakken større fart – kajakken ser bare godt ud og holder længere.

16. Hvad så med plastkajakken??

Det samme gælder også for plastkajakker. En plastkajak er måske lidt mere sårbar end en glasfberkajak, men den tager ikke så meget skade af at påsejle en sten som en glasfberkajak. Når plastkajakken skal vedligeholdes, så skal den skylles med vand efter turen og så kan man bruge bonevoks til vinylgulve, som giver plastkajakken en flot glansfuld overflade. Denne voksbehandling vil holde det meste af rosæssonen, så et par behandlinger om året vil være optimalt. Ridser mv. på en plastkajak kan gøres mindre synlige ved opvarmning med en varmepistol. Temperaturen på plasten må under ingen omstændigheder overstige 250 grader. Kajakken opvarmes forsigtigt på de steder, hvor der er ridser. Dybe ridser kan glattes ud med en finger i forbindelse med varmepistolen. Derefter vokses hele kajakken med bonevoks til vinylgulve.

17. Rengøring af neopren

Alle kender problemet med neopren der lugter ganske forfærdeligt, nogen kajakudstørsforhandlere kan berette om at titaniumbehandlede støvler, sko og handsker ikke kommer til at lugte, men efter nogle ganges brug så lugter de også – måske tager det lidt længere tid. Hvordan kan jeg så vaske neopren, så lugten forsvinder, eller kan det i det hele tages vaskes så det bliver lugtfri uden at ødelægge neoprenen???

Løsning: Vanish har et vaskepulver der hedder VANISH OXI ACTION HYGIEJNE, som kan gøre din neopren lugtfri et stykke tid. Dit neoprenudstyr vaskes i vaskemaskinen på 40 grader uden centrifugering og hænges derefter til tørre. Lad være med at bruge Klorin og Rodalon, det er for hårdt ved neopren og kræver effektiv skylning inden det tages i brug igen.

16. Vask af tørdragt

Hvordan vasker jeg min tørdragt??

Løsning: Som hovedregel skal du gå frem efter tørdragtens vaskeanvisning kun 3 og 4 lags membrantøj kan vaskes. Alt GoreTex kan vaskes (anbefales). Brug spacialvaskemiddel og brug aldrig skylle- eller ble-gemidler. Genimprægner altid efter vask. Imprægneringen har kun effekt på tøjets yderste lag ved at stoffet bliver smudsafvisende (afviser snavs og vand). Husk der er garanti på GoreTex membranen.

Vaskemidler til membrantøj: NIKWAX TECH WASH eller MCNETT REVIVEX 30° C. High Tech Fabric Cleaner.

Imprægnering til skylleprogram: NIKWAX TX.DIRECT

Imprægnering på spray: MCNETT REVIVEX Water Repellant For Outdoor

Vaskeanvisning for tørdragt (Kokatat)

1. Vend vrangen ud på tørdragten, luk lynlåsen og vask dragten ved 30 – 40 grader med specialvaskemiddel. **2.** Vend dragten igen, luk lynlåsen og vask dragten på ydersiden med samme vaskemiddel. **3.** Imprægner dragten vådt i vådt enten med skylleprogrammet (samme temp. som vask), eller spray imprægneringen på vådt i vådt, så den atter bliver smudsafvisende. **4.** Tørdragten skal derefter stryges ved laveste temperatur på strygejernet. Den dovne, tumbler dragten ved ca. 40 grader. **5.** UV-lys behandling af manchetter med 303 Eurospace Protectant. **6.** Derefter behandling med talkum u. parfume = babypudder fra Matas. **7.** Behandling af lynlåse med voks på begge sider. **8.** Tørdragten skal opbevares på en bøjle mørkt og køligt, når den holder pause.

17. behandling af manchetter

... hvordan får man tørdragtens manchetter til at bevare smidigheden???

Løsning: Manchetter bliver slappe efter brug. Det værste man kan udsætte manchetter for er fedtstof som f.eks. solcreme og den slags, men det bruges der ikke så meget af om vinteren, men på kajakture i Grønland og nordligste Skandinavien, kan det komme på være nødvendigt. Manchetterne gnides ind i 303 Eurospace Protectant efter vask. Derefter behandles manchetterne med talkum, efter hver gang den har været i brug. Tørdragten har bedst af at blive vasket et par gange om året, hvis den kan tåle at blive vasket. 2-lags dragter kan som hovedregel ikke. Se ovenfor.

B: Kajak & udrustning

1. Spænd kajakken fast på bilen 1

Kend altid forsikringsbetingelserne ved transport af kajak på bilens tagbøjler. En del forsikringselskaber dækker ikke kajaker, som transporteres på taget af en bil, og det er ikke altid muligt at tegne en tillægsforsikring på transport af kajak. Skader på bilen vil være dækket af bilens kaskoforsikring. Kig i bilens Instruktionsbog, hvor mange kilo, der på lægges på taget af bilen, husk at medregne tagbøjlerne.

2. Spænd kajakken fast på bilen 2

Mange moderne biler har meget kort afstand mellem punkterne, hvor tagbøjlerne skal spændes fast f.eks. er 625 mm ikke ualmindelig afstand mellem tagbøjler. Så lille afstand giver en meget ustabil transport I sådanne tilfælde er det nødvendigt at sætte en line i begge ender af kajakken ned til bilen for at sikre kajakken under transport. Det er vigtigt, at disse liner ikke er stramme og at linerne er i lige linie mellem bil og kajak. Linerne skal ikke holde kajakken, men sikre kajakken, så den ikke svinger ud til siderne, hvis den løsner sig.

3. Spænd kajakken fast til bilen 3

Den optimale afstand mellem tagbøjlerne vil ligge omkring 1,5 meter og det er der ikke ret mange personbiler der kan præstere. Stationcar med tagræling kan klare dette mål. Du har dog den mulighed, at købe en kort aluminiumsstige (passende længde mellem yderste trin omkring 1,5 m.) og så spænde stigen fast til tagbøjlerne. Derefter sætte to skumbæringer fast på stigans yderste trin. Så kan kajakken ligge i skumbæringerne på stigen og med to lastremme kan kajakken gøres ordentlig fast til stigen som er spændt fast til tagbøjlerne.

4. Bedre greb om pagajen 1

En del pagajer har ovalt skaft som både hjælper med at holde den rette vinkel på pagajen, samt et mere afslappet og ikke så fast greb om pagajen. Hvad gør man med et rundt skaft?

Løsning: En lille plastskinne kan limes fast til pagajskafte (kan købes i en velassorteret kajakforretning). Når limen er tør vikles cykelstyrtape om pagajskafte.

5. Bedre greb om pagajen 2

En del pagajer har et glat skaft – eller det har skaftet fået efter mange dejlige kajakture. Når skaftet er glat, glider hænderne på skaftet, så det er svært at holde den rigtige afstand til pagajbladet.

Løsning: Rul lidt tape rundt om pagajskafte så der kommer en svag forhøjning mellem pege- og langefinger. På den måde kan du hele tiden føle, hvor dit greb om pagajen skal være.



6. Slappe rorliner?

Skift rorlinerne til Dyneema® liner. Dyneemafiber er verdens stærkeste syntetiske fiber, og bliver i dag anvendt til mange formål. Vægt og styrke kendetegner denne superfiber, fiberen 15 gange så stærk som stålwire, og en meget lille brudforlængelse gør Dyneema-linen til stålwirens afløser. Dynema-linen kan skaffes via: www.liros.dk og find Liros D-pro i kataloget.

7. Finnen sidder fast

Finnen har tilbøjelighed til at sidde fast, når kajakken ligger på strandkanten, eller bliver trukket op på stranden, så sand og småsten bliver trykket op i finnekisten. Tager man for hårdt fat i håndtaget kan finnewiren skades, så den skal udskiftes.

Løsning: Bor et lille hul (3 mm.) i finnen og bind et stykke snor i finnen (ca. 10 cm), så kan din romakker nemt hjælpe dig med at trække finnen ud uden at gøre skade på kajakken.



8. Har du glemt sprejdækket ...

Du står på stranden og skal på tur med en gruppe, men har glemt sprejdækket, ja så må du blive på land – du er for farlig at ha med på tur.

9. Paklugen er forsvundet

Paklugerne kan falde af, hvis de ikke er sat ordentligt på. Mister du en luge på turen, så kan det få alvorlige konsekvenser. Lugen kan også falde af under transport og så må du foretage en nødforanstaltning.

Løsning: En snor indvendig på lugen til kajakken forhindrer ikke at lugen falder af, men nu forsvinder den ikke.

10. Hvis du har tabt paklugen...

Løsning: Et stykke plastik skal man altid have med på kajaktur sammen med et stykke elastik. På den måde kan man lave en "nødluge" til kajakken. Det forhindrer ikke at vand kan trænge ind i kajakken, men det begrænser mængden af vand der kan trænge ind i pakrummet. Man kan også købe en let og meget kompakt nødpakluge og have med i reservedelsposen.

11. Du ryger i vandet ...

... bliver gennemblødt og har ikke ekstra tøj med.

Løsning: Så er du en tåbe – men når du har glemt dit ekstra rotøj kan du bruge en affaldssæk, som du klipper huller i til hoved og arme.

12. Våde hænder og arme?

Løsning: Specielt når man ror med åre vil vandet løbe ned af skaftet og lande på sprejdækket og give våde hænder og underarme. Et par hårelastikker kan vikles om åren mellem årebladet og skaftet og så vil det meste af vandet dryppe af inden det kommer til dine hænder. Drypringe til eftermontering kan købes, men jeg synes de forøger vægten til større ulempe end de våde hænder. Drypringe kan også fremstilles af blødt gummi f.eks. kan man klippe to drypringe ud af et par slidte neoprenvanter, som skulle være smidt ud.

13. Reservepagaj på fordækket 1

Hvis du opbevarer din reservepagaj på fordækket, så kan den ridse fordækket på kajakken.

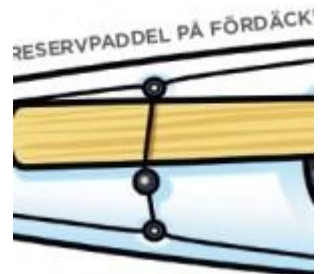
Løsning: En såkaldt paddel-britches sat fast på redningslinerne er en rigtig god løsning. Pagajskafterne stikkes let ind i "buksebenene". Den forreste gjord kan holde pagajen, når du vil have hænderne fri og så er reservepagajen let at få fat på, hvis den skal i brug.



14. Reservepagaj på fordækket 2

Hvis du opbevarer din reservepagaj på fordækket, så kan det være svært at stikke den ind under elastikkerne i spidsen af kajakken.

Løsning: En plastkugle på elastikkerne, gør det lettere at stikke pagajen ind under elastikken. Hvis du skal ro i din kajak om vinteren, er der plastkugler på alle betydelige elastikker og liner, så du kan løfte elastikken/linen med kolde fingre.



15. Vær synlig ?

Kajakker kan være meget svære at få øje på for anden trafik som også er på vandet.

Løsning: Pagaj i bevægelse er ofte det man først får øje på, derfor er lidt fluorescerende tape på pagajen med til at gøre det lettere at få øje på dig.

16. Mere synlig om natten

Kajakker kan være umulige at få øje på, når det er mørkt – ja nærmest umuligt.

Løsning: Du skal have hvidt 360° lys på kajakken i lygtetændingstiden, og det skal kunne ses fra 2 sm afstand (3700 m.). Ror du tit i skumringstiden, så anskaf dig lys til kajakken. Pandelampe er ikke god nok, men kan bruges i nødstilfælde.

17. Elastik på bærehåndtagene...

... som hænger og slasker mod kajakken?

Løsning: En stykke tynd elastik mellem bærehåndtaget og redningslinernes endebefæstelse får håndtaget til ligge fast på fordækket, så håndtaget er lettere at få fat på og så skramler den ikke mod kajakken. En hel del kajakker har sådanne elastikker monteret fra originalt.



C: Roteknik

1. Brug fødderne!!!!

Pump med fødderne og rotér i torsoen, det er den første betingelse for at få en effektiv rostil. Deltag løbende i kajakkurser, så din teknik bliver optimeret, det kan være medvirkende til at holde skaderne væk fra kroppen. Husk at mange begynder at sjuske med tiden, er du en af dem, så har du stor gavn af at komme på kursus igen.

2. Svært at rotere ordentligt?

Det kan være svært at få ordentlig kropsrotation ved motionsroning.

Løsning: Man kan købe et rotationssæde, men man kan også klæbe et stykke bagepladeteflon på et stykke tyndt liggeunderlag, så glider bagdelen lettere i sædet...

3. Træn roteknic 1

Når korrekt isætning af pagajen trænes kan det give små skrammer på fordækket.

Løsning: En strimmel gaffatape eller sandblæsningstape på begge kajakkens sider eller kanter fungerer som god beskyttelse af kajakken. Sandblæsningstape er en meget kraftig sort bred tape (50 mm.), som kan købes hos T.Hansen.

4. Træn roteknic paddelteknic 2

Når man forsøger at sætte pagajen i vandet så langt fremme som muligt, kan det være svært at se, hvor langt fremme det egentlig er.

Løsning: To små stykker Gaffatape eller sandblæsningstape tapet fast vinkelret på kajakken som pejlemærker, kan vise, hvor den optimale isætning af pagajen er.

5. De fem huskeregler i roteknic

- **Husker du at tage store tag?** Hvis du padler med for korte tag, opnår du ikke optimal fremdrift. Prøv at strække din arm så langt frem du kan. Markér stedet med tape. Så har du noget at sigte efter. Når din overarm er lodret, har dit rotag den rigtige længde.
- **Husker du at bruge begge arme?** Den øverste arm skal skubbe. Den nederste skal trække på samme tid i forholdet 40 : 60. Det kan være 40% skub og 60% træk..
- **Husker du at få pagajen hurtigt op af vandet?** Pagajen skal kun tilbage til hoften, eller lodret overarm. Alt efter hoften bremser dit rotag og resten af rotaget er ikke til gavn.
- **Husker du at rotere i kroppen?** Brug hele kroppen, så du udnytter de store muskelgrupper i mave, skulder og ryg. Prøv at kigge efter det blad, du sætter i vandet. Så roterer du automatisk.
- **Husker du at pumpe med fødderne?** Når højre pagaj-/åreblad er i vandet trykkes med højre fod i fodsparket samtidig med at du strækker benet en anelse.

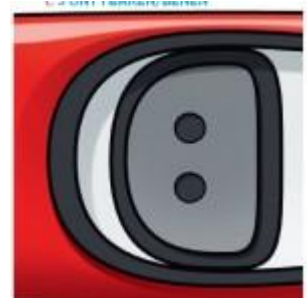
6. Ondt i bagdelen/benene

Er noget der påvirker stort set alle roere tid efter anden.

Løsning: Sidder du for stille når du ror, kan det medføre at du får ondt i bagdelen. Pump med fødderne og rotér i torsoen er den første betingelse. Sovende ben kommer som regel af at blodkredsløbet i benene bliver blokeret. Sørg for glidende overgang til sædet, så der ikke er noget der kan trykke på blodkredsløbet. Du kan også prøve at flytte sædet eller forstøtterne ganske lidt, hvilket også kan gøre underværker for komforten.

7. Ondt i bagdelen 2

En anden løsning kan være en siddepude af gel, men sådan en pude kan også trykkes flad, og så er den ikke til megen hjælp. Du kan med større fordel tage et stykke liggeunderlag (ca. 12 mm. tykkelse) og tilpasse det til sædet og klippe et par store huller i liggeunderlaget til dine haleben, så halebenene trykaflastes. Sørg for glidende overgang til sædet, så kanterne ikke trykker på blodkredsløbet, hvilket kan få dine ben til at sove.



8. Ondt i ryggen?

Sidder man for meget bagover mod rygstøttet, kan det give smerter i ryggen.

Løsning: Årsagen kan ligge i, at sædet har forkert vinkel. Løsen sædet og prøv at få forkanten længere ned. Er det ikke muligt at ændre sædevinklen, kan sædevinklen ændres med nogle stykker liggeunderlag, som tilpasses og limes til sædet på en sådan måde, at sædebagkanten hæves ganske lidt.

9. Det er koldt om fødderne!!!

Om efteråret og når vinteren sætter ind og helt hen mod sommeren kan kulden fra vandet trænge op i hælene og give kolde fødder.

Løsning: Klip et stykke liggeunderlag til så det sidder fast med et par ledningsstrips på fodsparket og ligger i bunden så dine hæle kan hvile på liggeunderlaget. Det kan også sættes fast mellem skinnerne til forstøtterne, så hælene ligger på liggeunderlaget for at isolere.

10. Altid sprejdækket under vesten!!!

Sørg for, at vand som sprøjter ind over kajakken ikke kan komme ind til kroppen, ved at sætte sprejdækket under vesten også i tunellen på rojakke eller tørdragt.

D: På langtur

1. Vind, vejr og bølger

DMI www.dmi.dk har en god vejrudsigt, som for det meste passer 1- 3 dage frem. Indtast også DMI-vejrudsigten på din telefon 1853, så du altid kan få en opdateret vejrudsigt. www.yr.no. Den norske vejrtjeneste, som også er en god vejrudsigt for både Danmark, Sverige og Norge og for den sags skyld hele Europa. Den er meget enkel at bruge.

2. Kort som kan tåle vand




Anskaf søkort, som er trykt på Tyvek, det holder bedre og så kan det tåle vand. Tyvek kan endnu ikke købes som kopipapir, det er også lige meget hvis printet ikke er vandfast. Ellers skal udprintede søkort lamineres, brug en god kvalitet papir og tynd folie på 80 micron, gør dem fast til kajakken med "suttesnor" eller klip et hjørne af papiret og klip et hul med hulmaskinen, når kortet er lamineret. Bind kortet fast til kajakken. Laminerede kort kan ikke flyde..

3. Køb flere små pakposer

Det er altid lettere at pakke i små pakposer til turen end få store poser. Anskaf pakposer med ventil, så luften kan trykkes ud.

4. Pak med omtanke 1

Pak kajakken, så de tungeste ting er i midten og de letteste ting i enderne. Tag ikke noget ekstra med, som kun har en funktion. Ting skal have mindst 2 funktioner.

-  **Tungt udstyr (proviant og vanddunke/vandposer)**
-  **Mellemtungt udstyr i vandtætte poser (tøj, kogegrej mv.)**
-  **Let udstyr i vandtætte poser (telt, liggeunderlag, sovepose mv.)**



5. Pak med omtanke 2

Du kan "trimme" kajakken med pakningen. Med mere vægt i agterskibet vil kajakken falde af mod læ. Prøv at undgå for meget vægt i forskibet, da det gør kajakken svær at styre.

6. Pak med omtanke 3

Glem ikke at pakke det du skal bruge hyppigst f.eks. under pauser til sidst, samt førstehjælpsposen, ekstra tøj og frokost mv. Du skal altid vide, hvor dine ting befinder sig i kajakken.

7. Pak med omtanke 4

Det kan være svært at få de yderste pakposer ud af kajakken.

Løsning: Med en snor i pakposerne kan de let trækkes pakposerne frem til lugen.

8. Pak med omtanke 5

Undgå, hvis det er muligt, at have noget på dækket. Kajakken mister stabilitet og påvirkes af vinden.

9. Pak med omtanke 6

Hvis du også pakker i siddebrønden skal du tænke på, at du let skal kunne komme ud, hvis du vælter.

10. Hvis det regner når du skal af sted

Lad teltet stå så lang tid som muligt. Pak alt dit grej og inderteltet i kajakken. Til sidst tager du det våde oversejl/ydertelt og pakker det sidst ned i kajakken. Når du kommer frem til næste lejrplads sætter du først yderteltet op og tørrer det af på indersiden inden du pakker alt dit grej ud. På den måde sikrer du dig at intet bliver mere vådt end højst nødvendigt.

11. Hvis det regner meget når du skal slå telt op

Det kan være en stor fordel at slå et tarp eller bivouak op som det første og så lægge kajakken ind under og derefter rejse dit telt og pakke ud.

12. Uroligt vand nær land?

Prøv at gå længere ud, når du stiger ud af kajakken, returbølgerne kan give meget svære forhold for landgang tæt på kysten, specielt når kysten er fyldt med sten. Det føles måske mere trygt at være nær stranden, når kajakken skal forlades for landgang men det kan være falsk tryghed.

13. Hvis du fisker

Husk fisketegn.

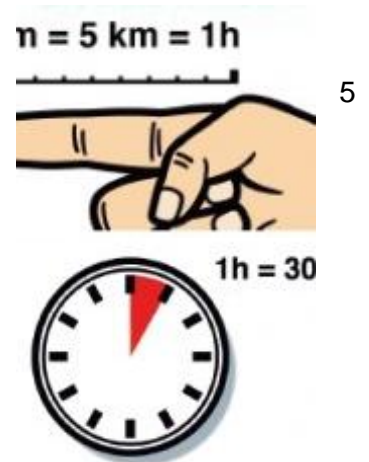
Opbevar aldrig fisk i siddebrønden eller i kajakken, kajakken kommer til at lugte af fisk, som aldrig vil forsvinde! Fisk skal opbevares i en plastpose på dækket.

14. Træn selvredning og makkerredning

Træn løbende selvredning og makkerredning på åbent vand – mindst et par gange om året. Deltag løbende i kajakkurser, så din teknik bliver optimeret, det kan være medvirkende til at højne sikkerheden og holde dig fri for skader.

15. Enkel navigering – afstand på kort

Det bedste målestokforhold til kajakroning er 1:50.000, hvor 1 cm på kortet svarer til 500 meter eller 10 cm på kortet svarer til 5 kilometer. 10 cm er sådan nogenlunde længden på din pegefinger. Normalt langturstempo vil ligge på ca. km/t. På den måde bliver det enkelt og hurtigt, at beregne hvornår du er fremme og hvor langt der er til næste punkt. Tegn en tredje linie ind på kortet som viser den optimal kurs og rute ind på kortet.



16. Enkel navigering – Kompaskurs

I mangel af gradmåler, kan du bruge dit ur som gradmåler, hvor 1 time svarer til 30 grader. 12-tallet skal pege mod nord. Skal du ro mod kl. 08.00 skal kompaskursen være $8 \times 30 = 240^\circ$.

17. Enkel navigering – Bølger og vind 1

Har du mulighed for at planlægge din tur med modvind på udturen og rygvind på hjemturen. Det gir glidere turdeltagere.

18. Enkel navigering – Bølger og vind 2

Har du lagt en kurs, hvor du må regne med en del afdrift på grund af bølger, vind eller strøm, så læg nogle grader til kursen, så bliver afslutningen på krydset nemmere. Det er ikke sjovt at kæmpe i modvind, modsø eller modstrøm efter et langt kryds.

19. Navigering – Lille sigtbarhed 1

Du skal altid vide hvor du er, selv ved manglende sigtbarhed, hvor det kan være svært at sætte den rigtige kurs og finde pejlemærker.

20. Navigering – Lille sigtbarhed 2

Selv om du har GPS og gode kort over turen og du ved hvor du er, skal du være forsigtig når du skal krydse sejlruiter og åbent vand. Foretag altid korteste kryds og hold jer samlet under kryds (kommunikationsafstand).



21. Sikkerhedsudrustning

Ud over det rette udstyr er det vigtigt at gennemgå alt det du skal have med på kajaktur ud fra en pakkeliiste, som du løbende kan revidere. Det er også vigtigt, at du ved præcis hvor det er i kajakken.