

På vannet i de kalde årstidene

Jens Petter Ørjansen – Gyldenløve Kajakklubb

De fleste forbinder nok kajakkpadling med sen vår, sommer og tidlig høst, men padling kan være en flott aktivitet hele året. Det gjelder at du planlegger turen godt, vurderer egne ferdigheter og har riktig bekledning og utstyr. Temperaturen i vannet og luften vil være lav og risikoen for hypotermi kan være høy. Bruk av tørrdrakt er et krav i de kalde årstidene.

Bli med noen som har erfaring og ikke legg ut på egenhånd. Selv om det er kaldt kan du få mange fantastiske naturopplevelser. Fritidsbåtene ligger i vinteropplag og stillheten råder. Vannet ligger der innbydende og venter, ofte speilblank, og solnedgangene kan være spektakulære.



Forberedelsene

Sjekk alltid værforholdene og marinogrammene: temperatur, nedbør, vind og bølger. YR vil være til god hjelp når turen skal forberedes. Isen hører vinteren til, ikke ta risiko og unngå den når det er mulig. I sjøen vil isen være i bevegelse på grunn av strøm, vind, flo og fjære. Svabergene blir glatte og det er ikke alltid like lett å komme i land. Ei råk som var der ved starten av turen er kanskje ikke der når du skal tilbake. Husk at fersk- og brakkevann fryser fort, også når det kommer i kontakt med padleutstyret. Når dette er sagt, du finner gjerne åpne bukter og områder i sjøen selv når det er kaldt.

Bekledning

Kle deg alltid etter vanntemperaturen. Det vil være kaldt i vannet og luften. «Hvor kaldt kan være når jeg skal på padletur?», er et spørsmål vi får. Det vil være en individuell vurdering, men mange setter en grense ved minus 5 grader. Når du planlegger en tur vær klar over at temperaturen kan være høyere ved sjøen enn litt lengre inn i landet.

Det er uansett viktig å redusere faren for hypotermi. Du må alltid ha på deg ei tørrdrakt. Sjekk at det ikke er hull i den og smør glidelåsene før turen! Sjekk at glidelåsen er ordentlig lukket før du setter deg i kajakken. Tørrdrakta holder deg tørr, men ikke varm. Her er det 3-lags modellen som gjelder: 2 lag med ull under drakta, overdel og stillongs, og ullsokker på beina. Invester i et par gode vinterstøvler i neopren med god stramming i toppen slik at du unngår at det kommer kaldt vann ned i dem. Kjøp dem en til to størrelser over det du vanligvis bruker så blir det god plass til ullsokkene.

Varmetapet vil kunne være stort fra hode, halsen og håndleddene. Det er viktig å unngå kuldesjokk, bruk ei god lue i ull, hette i neopren og en buff rundt halsen. Ta på et par hansker eller votter i neopren. Etter en pause er det fint å varme dem opp med vann fra termosene. Hell ut vannet før du tar dem på deg! Noen foretrekker også bruke tova votter i ull.

Ta alltid med ekstra tøy i en vanntett pakkpose. Du tenker kanskje: «Kan det være så farlig da? Tar med ei ekstra lue og noen votter, jeg. Det får holde.» IKKE slurv med dette selv på kortere turer! Ta med en lett anorakk, ei fjellbukse, undertøy, en ull genser, ull overdel og stillongs, sokker, lue, buff og votter. Mange tar uansett årstid med ei av de praktiske og varme kompresjonsjakkene som tar liten plass. Bli du våt kommer kulda krypende veldig raskt og med den faren for hypotermi.

Det er også viktig holde varmen under pauser på land. Varmedressene fra Europris er bra og rimelig. Alternativt kan du f.eks. bruke en foret Jerven-duk. Husk å pakke dem i en vanntett pose.

Mat, drikke og annet utstyr

Ta med varm drikke, en god matpakke, sjokolade, snacks og nøtter. En stor termos med varmt vann hører med. Ikke bare til å lage drikke, men også til å tine opp det som har frosset fast. Til standardutstyret hører også førstehjelpssaker, litt bålved, tenn-posere og fyrstikker. Tar deltakerne på turen med et par vedkubber hver blir det et fint bål som varmer.

Kajakken og padleutstyret

Så må du jo ha med kajakken, vesten, spruttrekket og åra. Ta alltid med sikkerhetsutstyret som er standard uansett årstid: reserve-åra, taelina, pumpa, åre-posen og fløyta. Det blir fort mørkt. Husk hodelykta og et lys til å ha på kajakken, Naviligh anbefales. Et par bonustips til slutt: Ikke bruk makt på hendelen til skegen dersom den eller wiren fryser fast, la dem tine. Legg et sitteunderlag i setet/bunnen av kajakken så minsker du varmetapet til det kalde vannet.

Dette var noen generelle råd om padling i de kalde årstidene basert på våre erfaringer.

Du finner også mange råd på nettsidene til [Luftambulansen](#) og [Redningsselskapet](#).

God tur på vannet!