

Vegleiar til nokre faremoment med kajakk



Uvær på kurs for lærarar i Ålesund. Foto: Christer Lundberg Nes

Christer Lundberg Nes

2026

Føreord

Denne vegleiaren gir ei forenkla oversikt over nokre viktige moment ein bør vere medviten om og vurdere i tilknytning til planlegging og gjennomføring av kajakkopplegg.

Vegleiaren er generell. Godt tryggleiksarbeid føreset at ein nyttar moment frå vegleiaren saman med anna informasjon for å kunne gjere ei best mogleg lokal farevurdering med ferd etter evne.

Sunnmøre friluftsråd låner ut kajakkar på hengar etter avtale til skular og lag og organisasjonar. Dei som låner kajakkar med friluftsrådet pliktar å sette seg godt inn i denne vegleiaren og eit eige utlånsdokument om utstyret dei får låne.

Første utgåve 19.07.2023

Andre utgåve 22.04.2026

Christer Lundberg Nes



Vasstilvenning i viktig for tryggare kajakkpadling. Bildet viser ungdom på padlecamp som skal til å tømme eigen kajakk for eigenredning. Foto: Christer Lundberg Nes

Innhold

Føreord	2
Farevurdering og tryggleik.....	4
Oppsummering/punktvis liste	4
Ferd etter evne	4
Farvatn.....	4
Forhold	5
Vasstemperatur.....	5
Vind og vær.....	5
Bølger.....	6
Tidevatn og straum.....	7
Kort om utstyr	7
Flytevestar med skrittstropp	7
Oppdrift og vektklasse på flytevestar/padlevestar	Feil! Bokmerke er ikke definert.
Sittebrønn	8
Spruttrekk	8
Kompetanse.....	8
Om vind.....	9



Padlecamp for ungdom på Kjeldsund 2025. Foto: Dag S. Roland

Farevurdering og tryggleik

Oppsummering/punktvis liste

- Påkledning alltid etter vassstemperaturen og ikkje etter lufttemperaturen
- Planlegg tur og opplegg gjennom ferd etter evne
- Nytt skjerma farvatn med barnegrupper
- Vurder forholda etter tilgjengeleg utstyr og eigen og gruppa si kajakkerfaring
- Ikkje ha større gruppe enn ein kan ha oversikt over alle
- Praktisere god gruppedisiplin (beskjedar og avtalar blir forstått og følgt)
- Vaksne lærarar/instruktørar må kunne eigenredning og kameratredning, og alltid ha med slepeline til å kunne hjelpe til med å dra urøynde padlarar i kajakk som får problem til dømes med framdrift (teknikk, vind, straum mm)
- Avtal signal for samling (til dømes åre rett opp, og/eller fløytesignal)
- Berre nytt spruttrekk til deltakarar som har øvd på, eller skal øve på, å gå rundt og ta av trekket opp ned i vatnet.

Ferd etter evne

Kva erfaring har eg, dei eg eventuelt jobbar saman med og dei eg har ansvar for? Gruppestorleik, kompetanse og ferdigheiter (kajakkerfaring) gir rammer for kva farvatn du kan planlegge tur og opplegg i.

Kameratredning, teknikk, styrke, kommunikasjon og disiplin i gruppa er viktige knaggar som må vurderast i forhold til om du faktisk bør bruke det farvatnet og turen du har tenkt på/valt ut. Ein kan nytte omgrepet gruppekontroll i staden for disiplin. Intensjonen i omgrepa disiplin og gruppekontroll er at *beskjedar og avtalar blir forstått og følgt* av både deltakarar og instruktørarar.

Du må også vurdere korleis dagens forhold på sjøen/vatnet er med den gruppa du skal ha med deg. Er det kaldt i vatnet? Vind? Bølger eller straum? Har deltakarane kledd seg etter vassstemperaturen og tatt med tørt skift som er tilgjengeleg?

Farvatn

Ei viktig vurdering du må gjere er kva stad og farvatn du vel for å gjennomføre opplegget. Farvatnet er ei vurdering av korleis terreng og hav/vatn er. Med andre ord det du kan lese av å sjå på eit kart/sjøkart eller satellittbilde/flyfoto.

Vurdering av farvatn er uavhengig av forholda som vêr og vind. Det er ei vurdering på om staden er skjerma mot opent hav, eller om det opent mot større fjordarmar eller er eit stort ope vatn. Gjer ei vurdering om staden er skjerma for alle vindretningar, eller om det er meir eksponert for ei bestemt vindretning. Ein bør vere merksam på om båttrafikk og/eller skipsleia passerer i nærleiken. Med nybyrjarar bør det generelt vere lett å gå på land, eller berre svært korte avstandar til der det er mogleg å gå på land.

Farvatn er ei vurdering av om staden:

- er skjerma mot opent hav
- er eksponert mot større fjordarmar/vatn
- har open sjø/vatn eller opent terreng mot enkelte vindretningar

- har avstand til båttrafikk/skipsleia
- har enkle moglegheiter for å gå i land

Forhold

Korleis er forholda på det tidspunktet du skal ut på med kajakkane. Forholda kan i motsetning til farvatnet variere svært mykje etter vassstemperatur, vêr, vind og tidevatn.

Forhold er ei vurdering av noverande situasjon om:

- Vassstemperatur
- Vind og vêr
- Bølgjer
- Tidevatn og straum

Følg med på vêr og vêrvarsling. Friluftsrådet har samla varsel med vêr og flo og fjøretabell på denne sida: www.friluftsradet.no/varsel

Vassstemperatur

Kaldt vatn utgjer eit faremoment ein må ta omsyn til.

Personar som plutselig hamnar i kaldt vatn kan oppleve å få kuldesjokk med hyperventilering og/eller panikk. Hyperventilering eller nedkjøling påverkar kroppen raskt negativt noko som aukar moglege konsekvensar og krev at ein som lærar/instruktør raskast mogleg handterer situasjonen.

Deltakarane bør ha med seg tørt skift i ein vasssett pose til eit opplegg med kajakk slik at dei kan få på seg varme kle ved behov.

Våtdrakt/tørdrakt hevar trivselen fordi ein veit at ein opplever mindre ubehag dersom ein hamnar i vatnet, noko som ofte gir større overskot og meir moglegheiter til lek og teknikkøvingar.

Våtdraktsko er ideelt om ein har tilgang til det. Alternativet er at ein nyttar sokkar eller joggesko som kan bli våte. Eit tips til å behald varmen er at ein nyttar ein tjukk ullsokk inst, tek ein brødpose utanpå, og ein sokk utanpå brødposen for å halde på og beskytte denne. Og til slutt eventuelt joggesko.

Padlehanskar eller padlemuffe hevar også trivselen i kaldt vatn eller regn og vind.

For å minske faren for kuldesjokk og auke marginane skal ein alltid kle seg etter vassstemperaturen og ikkje lufttemperaturen.

Mange stader som til dømes med www.bua.no er det mogleg å låne våtdrakter med meir.

Vind og vêr

Vind utgjer ein svært viktig tryggleiksfaktor då kajakken kan drive av med vinden, eller at ein ikkje klarar å padle i ønska retning. Vind kan også produsere bølgjer som vert større med auka vindstyrke.

Mange barn har lite erfaring med kajakk og dermed dårlegare teknikk. Dårlig teknikk, kombinert med relativt sett lite styrke kan gjere at nokre barn har svak framdrift i kajakk. Det betyr at allereie ved *lett bris* (4 m/s) bør ein nytte skjønne om lokalitet er eigna eller avlyse opplegget. Ein bør nytte skjerna område ved sjø eller vatn, eller små vatn, til opplegg med barn og nybyrjarar.

Vêret kan skifte raskt. I tillegg til planlegging gjennom å følgje med på vêrvarselet på førehand er det viktig å observere tendensen i vêret fram mot og under opplegget.

Døme:

Det er stilt om morgonen medan du et frukost. Når du gjer klar utstyret og startar opplegget kjenner du litt trekk og ser antyding til krusningar på vatnet. Ved lunsjtider merkar du litt vind og ser det er små bølger på vatnet. Desse tre observasjonane fordelt over nokre timar gir deg moglegheit til å bli klar over ein tendens i vêret; at det blir meir vind.

Kan ein sjå tendensen med meir vind i samanheng med andre observasjonar?

- Er det fint vêr og klår himmel kan ei årsak til meir vind vere solgangsvind (pålandsvind) som kan fortsette å bli sterkare utover dagen med auka solinnstråling på land, og som truleg vert svakare igjen til kvelden.
- Vert det meir skyer på himmelen i løpet av dette tidsrommet kan det vere teikn på eit vêrskifte/frontsystem.

Observasjonen av tendensen med at det vert meir vind gir deg eit kunnskapsgrunnlag som du må ta med i vurderinga av opplegget vidare i forhold til gruppa sine kajakkferdigheiter, eksponering for vindretninga og farvatnet.

Kontrollspørsmål om vind og vêr:

- Kva vêr er meldt?
- Stemmer vêrvarselet med observert vêr?
- Er det endringar i vêret? (Vindretning, vindstyrke, skyer og nedbør)
- Korleis er tendensen i eventuelle endringar i vêr, skyer og vind?

Bølger

Bølger blir danna lokalt frå vind (vindsjø), eller kome som dønningar (langreiste bølger) eller bli danna frå skipstrafikk. Generelt vil bølger bli høgare, brattare og kunne bryte når dei går frå djupt vatn til grunnare vatn.

Vindsjø

Bølger frå vind (vindsjø) kan bli danna relativt raskt av vind og aukar i storleik etter vindstyrken. Bølger frå vind kan vere krevjande å padle i fordi vinden vil danne bølger med ulik bølgehøgde, varierende avstand mellom bølgjene og ulik brattheit/krappheit på bølgjene.

Straumsjø

Dersom bølger frå vind og straumforhold (vindretning og tidevatn) går i motsett retning av kvarandre kan bølgjene verte større og krappare/brattare. Dette fenomenet vert kalla straussjø og kan vere vanskeleg å handtere i kajakk.

Dønningar

Dønningar (langreiste bølger) vil ha jamnare rytme og storleik som gjer dei meir føreseieleg å padle i enn vindsjø. Ein bør vurdere bølgehøgda på djupt vatn opp mot grunnare farvatn der bølgjene kan bli høgare og krappare og eventuelt bryte. Bratte svaberg kan også reflektere dønningar og skape uoversiktleg bølgemønster.

Bølger frå skipstrafikk

Storleik på fartøyet, fart og skrogform vil avgjere kor mykje vatn og energi som blir sett i rørsle som bølger.

Det er positivt om ein har moglegheit til å observere og følgje med på eventuell skipstrafikk slik at ein kan vere førebudd på eventuelle bølger og vurdere kor store ein reknar med at dei blir og når dei kjem fram til der ein er eller padlar.

Reflekterte bølger

Dersom ei bølge treffer ei hindring kan bølga reflektere delar av sin energi i form av ei bølge som bevegar seg i ei anna retning og med ei anna bølgehøgde. Vinkelen bølga treff hindringa på vil bestemme retning og storleiken på den reflekterte bølga. Ein flat vertikal vegg vil reflektere meir energi i form av ei bølge med motsett retning enn til dømes eit skrånande svaberg.

Inngåande og reflektere bølger har ulike fartsretningar men kan når dei møtes bli slått saman og verte større, eller motverke kvarandre og danne ei mindre bølge. Ulike fartsretningar og variasjon i store og små bølger gjer at områder med reflekterte bølger kan vere uoversiktlege og krevjande å padle i.

Ein kan få mindre reflekterte bølger og rolegare vatn om ein padlar med litt avstand til bratte svaberg (vertikale veggjar) når det er bølger.

Tidevatn og straum

Straum ved elveos, i elv eller tidevatn i havet utgjer viktige tryggleiksfaktorar og må takast omsyn til. Lokalitet og/eller tidspunkt for tidevatn er dei viktigaste faktorane for å gjere gode skjønsmessige vurderingar for ferd etter evne. Elveos/utløp i vatn bør ha svak straum eller at ein har god tryggleiksavstand.

Som med vind har framdrift i straum mykje med padleteknikk og styrke å gjere. Og kor sterk, rask og oversiktleg straumen er. Der terrenget snevrar seg inn, til dømes i eit sund, kan havstraumar bli sterkare og raskare. I slike område med havstraumar krevst det god teknikk for å ha framdrift og for å meistre støttetak på grunn av straumvirvlar som plutselig kan dukke opp eller forsvinne.

Det er også viktig å ta høgde for flo og fjøre når ein skal sikre kajakken etter at ein går i land for eit kortare eller lengre tidsrom.

Kort om utstyr

Flytevestar med skrittstropp

Born og unge har litt anna kroppsfasong enn vaksne. Ofte er skuldrane/skulderpartiet mindre noko som gjer det lettare for born å skli ut av ein flytevest/padlevest dersom denne ikkje godt tilpassa.

Mange flytevestar/padlevestar til born har skrittstropp. Denne heng bak på vesten, eller ligg i ei lita lomme på ryggstykket. Skrittstroppene skal hindre barnet i å gli ut av vesten i vatnet, og bidra til at vesten sitt godt og gir best mogleg oppdrift og rørslemoglegheiter for eit barn i vatnet. Ein dårleg tilpassa flytevest/padlevest ser ein på eit barn i vatnet når det ser ut som om vesten heng oppe i armhola og at barnet har vesten «oppover øyrene».

For auka tryggleik og margin er det viktig å passe på at alle born nytter skrittstroppene på dei vestane som har dette.

Sittebrønn

I ein kajakk sitt ein nede i båten. Det gir lågt tyngdepunkt som gir moglegheiter for betre stabilitet og eit skrog som har lite vindfang.

Opninga og forma på sittebrønnen (cockpit) gir kajakken ulike eigenskapar og moglegheiter.

Ein stor sittebrønn gjer det lett å gå ut av kajakken ved ein velt. Men denne utforminga vil gjere mange padleteknikkar og støttetak vanskeleg. Ein mindre nøkkelholforma sittebrønn som passar kroppsfasongen til padlaren gjer at ein kan presse knea betre mot kajakkdekket og ha større kontroll på kajakken. Dette er ein føresetnad for å kunne ta støttetak eller meistre fleire padleteknikkar og meir avansert padling. Ulempa er at ein kan oppleve at kajakken er vanskelegare å kome ut av dersom ein ikkje har øvd på å gå ut av kajakken på ved ein velt.

For mindre og uerfarne barn kan det vere ein fordel med ein stor sittebrønn som gjer det lettare å gå ut av kajakken.

Det gir auka tryggleik og margin at deltakarane alltid får lære eller repetert rutine/drillen for å gå ut av ein velta kajakk.

Spruttrekk

Det kan vere vanskelegare å kome seg ut av ein velta kajakk når ein nyttar spruttrekk.

Opplegg med barnegrupper bør skje i skjerma farvatn der det ikkje er behov for spruttrekk for å ta unna sjø/bølgjer som bryt over dekket.

Generelt er det eit godt råd at ein ikkje nyttar spruttrekk til nybyrjarar og mindreårige.

Spruttrekk kan nyttast i medvite i opplæring når deltakarane får gode instruksjonar og kan trene på å velte og gå ut av kajakken.

Kompetanse

Norges Padleforbund tilrår at lærar/instruktør som har ansvar med kajakk for mindreårige er utdanna aktivitetsleiarar i våttkortstigen.

Frå 01.01.2023 krev Friluftsrådet sin internkontroll at lærar/instruktør som har ansvar for kajakk for mindreårige er utdanna aktivitetsleiarar i padleforbundet sin våttkortstige. I ein overgangsfase kan lånetakar som er under kvalifisering gjennom kajakk i skulen prosjektet og som har demonstrert at ein kan eigenredning og kameratredning låne kajakkane.

Om vind

https://snl.no/Beauforts_vindskala

Beaufort/ vindtype	Hastighet m/s	Land	Hav
0 Stille	0 til 0,2	Røyken stiger rett opp	Sjøen er speilblank (havblikk)
1 Flau vind	0,3 til 1,5	Vindretningen sees av røykens drift	Krusninger danner seg på havflaten
2 Svak vind	1,6 til 3,3	Følbar, rører på trærnes blader, løfter en vimpel	Små, korte, men tydelige bølger med glatte kammer som ikke brekker
3 Lett bris	3,4 til 5,4	Løv og småkvister rører seg, vinden strekker lette flagg og vimpler	Småbølgene begynner å toppe seg. Det dannes skum som ser ut som glass. En og annen skumskavl kan forekomme
4 Laber bris	5,5 til 7,9	Løfter støv og løse papirer, rører på kvister og smågreiner, strekker større flagg og vimpler	Bølgene blir lengre. En del skumskavler.



Illustrasjonsbilde fra KI