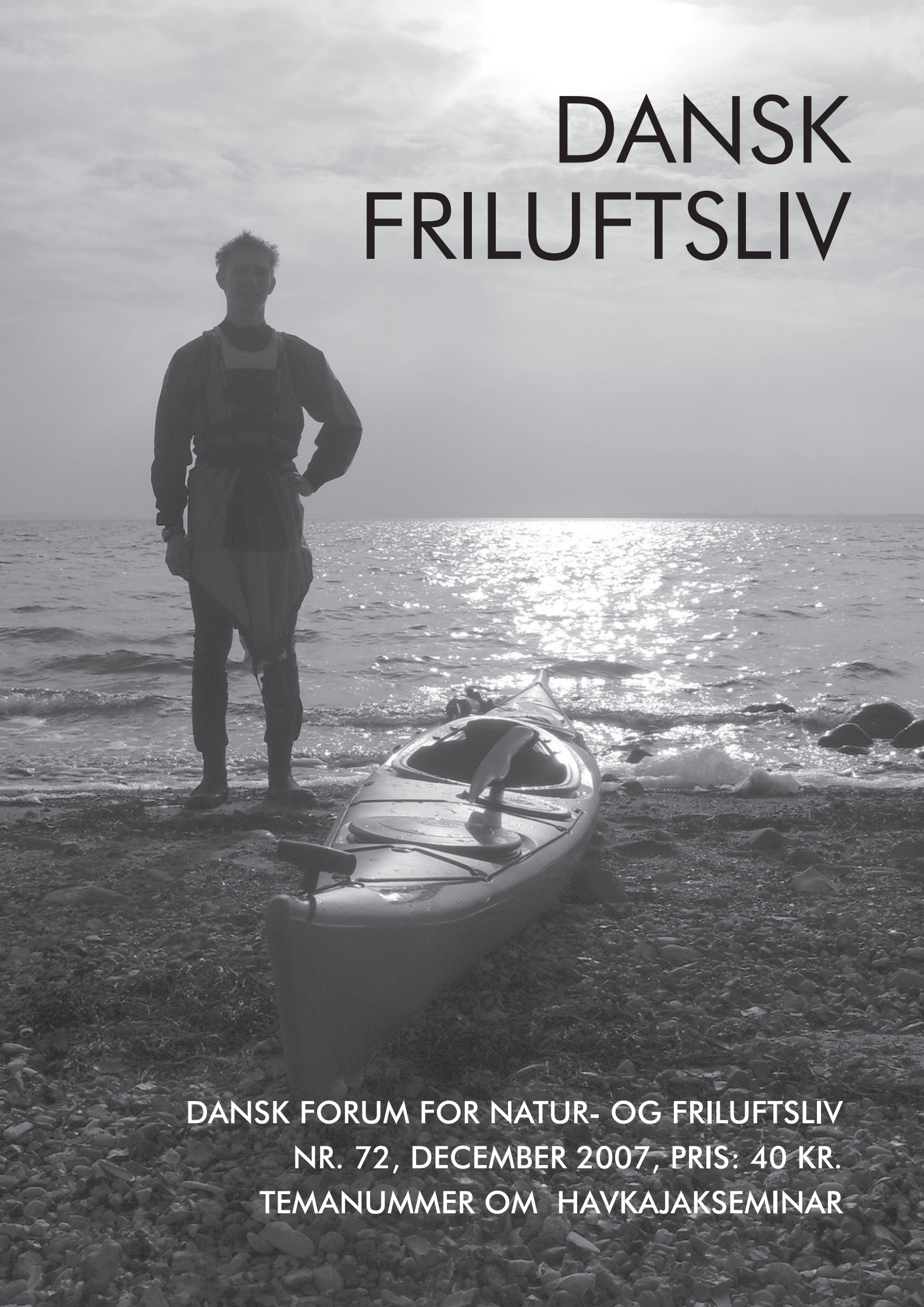


DANSK FRILUFTSLIV

A black and white photograph of a person standing on a pebbly beach next to a kayak. The person is wearing a long-sleeved shirt, overalls, and boots, and has their hands on their hips. The kayak is positioned in the foreground, pointing towards the water. The background shows the ocean with a bright reflection on the water's surface, and a cloudy sky.

DANSK FORUM FOR NATUR- OG FRILUFTSLIV
NR. 72, DECEMBER 2007, PRIS: 40 KR.
TEMANUMMER OM HAVKAJAKSEMINAR

DANSK FORUM FOR NATUR- OG FRILUFTSLIV

www.danskfriluftsliv.dk

Formand:
Mads Brodersen,
tlf. 64 48 15 85
info@friluftsskole.dk

Næstformand:
Peter Bentsen,
tlf. 40 82 45 86
pbentsen@ifi.ku.dk

Kasserer:
Erik Jegsen,
tlf. 64 72 26 73
jegsen@privat.dk

Sekretær og annoncer:
Rasmus Simonsen,
tlf. 24 45 36 10
simonsenrasmus@gmail.com

Flemming Mumm
tlf 28 35 68 43
mumm@traeklatring.dk

Mathilde Vædele Juel Jensen
tlf. 26 39 50 38
mathilde_juel@yahoo.dk

Redaktion:
Martin Johnsen (ansvarsh.)
tlf. 23 82 70 10
johnsenmartin@hotmail.com
Johnny Bøtker Laursen
Terkel Berg-Sørensen

Grafisk tilrettelægning:
Kristian Dueholm Jessen
tlf. 22 97 41 03
dueholm@gmail.com

Webmaster:
Mathilde Vædele Juel Jensen
Jacob Steensen

Friluftsbogklubben:
bogklub@danskfriluftsliv.dk

Forsidefoto: Martin Johnsen

Bagsidefoto: Martin Johnsen

ISSN 0909 – 0614

I n d h o l d

3 Ikke et ord om sikkerhed

5 Inner kayaking

8 Havkajakkens form og design

13 Kajaklege

15 Om naturoplevelse og naturformidling i kajak

18 Guidelines for hjerte-lungeredning 2005

Foreningens formål

Foreningens formål er at skabe, udbygge og vedligeholde kontakt imellem personer, der arbejder med vejledning og undervisning i natur- og friluftsliv. Foreningen skal arbejde for at styrke danske naturoplysnings- og friluftslivstraditioner i samarbejde med vore nordiske nabolande med det formål at skabe harmoni mellem menneske og natur såvel som mellem mennesker.

Dansk Friluftsliv udgives af Dansk Forum for Natur- og Friluftsliv og udkommer fire gange årligt:

nr. 73	mar.	2008	deadline	1. feb.
nr. 74	juni.	2008	deadline	1. maj.
nr. 75	okt.	2008	deadline	1. sep.
nr. 76	dec.	2008	deadline	1. nov.

Annoncering:

Det er muligt at annoncere i bladet. Prisen er 1500 kr. for en hel side og 900 kr. for en halv side. Kontakt den annonceansvarlige for yderligere information om formater og priser.

IKKE ET ORD OM SIKKERHED...

Af Johnnie Bøtke Laursen

Hvorfor rør jeg havkajak? Altså hvad er det, der stadig efter tyve år gør, at jeg kan mærke forventningens glæde, når halvpelsen sættes på, pagajen gribes og kajakken begynder at glide frem?

Dybest set tror jeg, at for mig er bevægeglæden det væsentligste - det at bruge kroppen og mestre bevægelserne i kajakken. Det, at lave et godt forlæns rundtag for 120. gang, udløser glæde - pagajen fanger vandet rigtigt, kajakken vinkles rigtigt i vandet, den rigtige kraft sættes ind og der er flow i bevægelsen.

Lige efter kommer glæden ved at være i det fri - at mærke vind

og vejr. Det er der hver gang, men for mig stærkest når det er modvind, regn og store bølger.

At sidde i kajakken og opleve flotte klinte og se digesvalen flyve ud og ind af rederne er måske banalt, men det fylder mig stadig med stor glæde.

Jeg kan ikke forklare hvorfor, men at sidde i en time i solnedgangen på helt stille vand en oktoberdag i Limfjorden og iagttage to nysgerrige sæler rundt om kajakken fylder mig med en indre ro.

At dele denne glæde og leg med andre er også stort. At hjælpe en til at kunne opnå de samme glæder, at have nogen at huj med når surfbølgen er perfekt og at

have nogen at sparre med, når der skal udvikles og leges.

Alligevel har jeg sjældent arbejdet med at beskrive disse glæder, men har i stedet for brugt oceaner af tid på at sikre fundamentet for disse gode oplevelser. Gennem Havkajaksamrådet forsøger vi at sikre havkajakfolkets færdigheder til sikkert at komme ud på tur, opleve natur og kultur og komme sikkert hjem igen.

Efter det banebrydende seminar i Svendborg sidste år, hvor sikkerhed og uddannelse var i højsædet, blev ideen til et seminar med fokus på oplevelse, glæde og leg født. Arbejdstitlen blev »ikke et ord om sikkerhed.«

Leder du efter:

- De bedste havkajakker
- Det bedste udstyr
- Knowhow og rådgivning
- Undervisning på alle niveauer
- Et godt tilbud til din klub eller institution



www.kajakgaarden.dk

Aarø Sund Havn 17 - 6100 Haderslev - Tlf. 7453 4892 - mobil 2628 4892 - email info@kajakgaarden.dk

Med Jens Øyås og Svend Ulstrup i spidsen tog Universiteterne og CVU'erne sig af at organisere og afvikle seminaret. Da seminaret blev budt ud med 40 pladser blev det hurtigt fyldt. Jens tog sig af tilmelding, program og økonomi og Svend havde kontakten til forsvaret, som ejer stedet hvor det foregik - lejrplads og lokaler til aftenens foredrag. Ikke mindst de smukke toiletbygninger vil blive husket. ☺

Vejret viste sig fra sin bedste side - sidst i september, hvilket desværre betød at den del af seminaret, der var lagt an på surf, ikke blev til noget. Så fik vi så meget andet i stedet for. Og det er netop alle disse oplæg som er skildret i artiklerne her i bladet.

Det blev et noget anderledes havkajakseminar, mindre saltvand i ørerne end normalt, men til gengæld med masser af god inspiration til at udvide vores måde at arbejde med havkajakken på.

Læs selv om Inner kayaking ved Jes Lysgaard. Om fokus på hvordan det at ro havkajak påvirker os, om indre og ydre natur, om glæde og meget andet.

Svend Ulstrup gav os en lektion i havkajakdesign. Der er meget at lære endnu om designets indflydelse på vores leg med kajakken. Det er ikke kun en teoretisk forståelse, men noget som kan være med til at øge bevægelsesglæde og kunnen.

Sammen udvekslede vi ideer til lege - fra tilvænningslege over boldspil og stafetter til polo-konkurrencer. En del af dem er beskrevet af Lars Borch og Kristine Hockerup.

Samme Lars Borch stod sammen med Mads Brodersen for en workshop om naturformidling i havkajak. Vi lærte at være os for de fynske dræbergopler og skelne mellem sten og stoffer på de danske strande og meget, meget mere. Lær trickene – læs artiklen.

Ikke et ord om sikkerhed, men det blev alligevel til en briefing

på nye ideer i genoplivning ved Peter Bentsen og Søren Andkjær. Og den var alligevel relevant for de fleste af os: Nu har vi prøvet at bruge en defibrillator og er klædt bedre på til at foretage hjerte-lungeredning. Læs og prøv det af på den nærmeste person!

Vi ville gerne have trukket surf med ind i seminaret, men vejret var ikke til det.

Men der er lagt i ovnen til et senere seminar, hvor fokuspunktet kunne være den inspiration, som mange af os har hentet ind fra surf, fos og kajakpolo til at berige vores havkajakteknik og vejledning. Ikke mindst bevægelsesmæssige kvaliteter og den store mængde glæde og energi der frigøres, når kampen med strøm, bølger, polomodstandere og en bold tvinger dig til at yde dit ypperste og mestre kajak og pagaj i pressede situationer.

Tilbage er kun at ønske god læsning og god tur – bliv inspireret til nye oplevelser i havkajakken!



INNER KAYAKING

*Af Jes Lysgaard
Afspændings og
bevægelsespædagog, PD. Psyk
Havkajakvejleder*

...Kroppen bevæger sig automatisk, kun sjældent kræves der opmærksomhed, alt er på automatik. Jeg nyder ikke engang den ellers smukke udsigt – kun i det sekund tanken er til stede. Jeg forsøger at rette fokus mod kompasset, men hele tiden drives jeg tilbage til fornemmelsen af at være mine tanker som er vandet som er kajakken, som er mig.

Nogle få sekunder ad gangen tænker jeg på ingenting og er. Tilstanden får mig til at tænke på, hvordan jeg ror, på stævnen der pløjer sig gennem bølgerne i kaskader af vand. Dråberne danser i regnbuens farver i sollyset. Igen kommer denne tilstand af at være et, igen forsvinder følelsen i rækker af associationer.

Buddhistiske meditationer, lyde, min datter, livet. En snært af lykke og absolut ro hænger ved gennem de næste bølger....(fra artiklen »Zen og kunsten at ro en havkajak« Jes Lysgaard)

Til et kursus med Nigel Forester sidste år talte Søren Andkjær, Johnnie Bøtke Laursen og jeg sammen. Her forelagde jeg nogle erfaringer og tanker fra den undervisning, jeg gennem flere år har lavet, hvor friluftslivet bliver brugt som omdrejningspunkt for personlig udvikling. Vi talte løst om, hvorvidt man kunne lave en workshop med nogle af disse indgangsvinkler.

Workshoppen kom til at hedde InnerKayaking. Altså noget om hvordan det at ro kajak påvirker vores mentale og kropslige system.

MINE UDGANGSPUNKTER

Til de to workshops, som blev afholdt på seminaret, var udgangspunkterne bl.a.: at vores psyke og krop hænger sammen, at den ene del påvirker den anden del, også selv om man ikke er bevidst om dette, og at alt bevæger sig i forskellige former for bølger, om det er energi, vores liv eller naturen - årstiderne etc., så vil man altid kunne se en bølgebevægelse. Slutteligt at den meste forandring kræver en form for bevidst handling.

At proppe disse tanker ned i kajakken og komme ind på land igen, måske lidt klogere på sig selv, var et af formålene med workshoppen. Jeg vil i det følgende kort beskrive nogle af de tanker og emner workshoppen bibragte med.

KORT OM TANKERNE OG TEORIERNE

Teorierne jeg har valgt at tage afsæt i, handler om at lære sig selv bedre at kende og derigennem åbne mulighederne for at ændre på forskellige handlemåder, opfattelser og måske fastgroede mønstre.

Forskellige naturfolks tanker er ved at komme til syne igen i vores vestlige verden – eks. indiansk Shamanisme, til forskellige andre måder at dyrke naturens kræfter på, samt Buddhismen

i forskellige afskygninger. Alt sammen noget der forsøger at få mennesket til at leve i et mere balanceret forhold med sig selv, naturen og medmennesker.

Jeg bruger også flere tanker og teorier fra forskellige kropss psykologiske retninger. Flere anerkendte teorier giver deres bud på, hvordan kroppen bliver påvirket af tanker og omvendt (bl.a. W. Reich og A. Lowen). Disse teorier, som understøtter megen af den visdom som både naturfolk og østlig tænkning har kendt til i årtusinder, fortæller bl.a. om hvordan kroppen binder spændinger, som er genereret af tanker. Når spændingerne bliver løsnet op, eller når man kommer i kontakt med spændingerne, vil man f.eks. ofte opleve, at få følelsesmæssige flashbacks til de episoder/situationer, der i første ombæring har skabt muskelspændingerne. Teorierne arbejder tilsvarende med, at åndedrættet er en af hovedforbindelserne mellem krop og psyke.

NATUREN

I forhold til at være i naturen tænker jeg, at den indianske Shamanisme og Buddhismen har en del fornuftige overvejelser om, hvordan vi betragter os mennesker som en del af naturen og i den sammenhæng, hvordan vi kan leve i pagt med naturen uden at forvolde skade på den.

En af grundstenene i disse traditioner er respekten for omverdenen, og at vi som mennesker ikke kan eje jorden, men at vi kan ære og respektere det, der

bliver os givet. Det er holdninger som ikke altid falder i god jord - om jeg så må sige. Vi er vokset op med en tradition, som giver os retten til at herske over jorden, i alle henseender, også at ødelægge den.

Ud fra disse traditioner er vores eskalerende forbrug vores egen grav.

Af nyere vestlig tænkning har bl.a. Ken Wilber og Gregory Bateson gjort sig en del filosofiske overvejelser om hvordan mennesket kan leve i harmoni med sig selv og naturen. Det, jeg kender til af deres teorier, hænger meget godt i tråd med de ovenfor beskrevne naturfolkstanker.

RYTME OG FORANDRING

Når vi arbejder med naturen kan man ikke komme uden om, den rytme vi ser og mærker, når vi er i naturen. Årstiderne der skifter, nat og dag, dyrene der lever i trit med denne naturens rytme. Alt er i en konstant forandring og bevægelse. Disse forandringer vi bevæger os i, bevæger sig i bølger - forandringsbølger. Stephano Sabetti beskriver meget indgående disse forskellige forandringsfaser i livet, og hvordan man arbejder med dem.

Hvis vi kan anerkende tanken om, at alt er foranderligt, er det paradoksalt, at vi i den grad i vores liv forsøger at fastholde alt fra mentale holdninger til fast ejendom. Her har både Buddhistiske og Shamanistiske traditioner holdninger til, hvordan vi som mennesker kan lære at leve enkelt liv, fri af fastgroede idealer og i harmoni med den omverden vi befinder os i.

TEORIERNE I KAJAKKEN

Med de tanker, som her kort er ridset op, begynder det at give en form for mening at arbejde med sig selv på et mentalt og fysisk plan i kajakken. Vandets bevægelser, naturens og vores livs rytme tåler pludselig at blive sidestillet, både i et stort perspektiv og i mikroperspektiv.

I kajakken er man så heldig, at det stort set er umuligt at holde en fornuftig balance, hvis man ikke har et frit og flydende åndedræt. Desuden foregår en stor del af balancebevægelserne omkring et omdrejningspunkt, der ligger lidt under navlen. Inden for meditations- og Yoga-traditioner kaldes dette område Haracenteret - midten af kroppen, hvor vores kropsenergi og bevægelser udgår fra. Sammenholdt med viden om åndedrættet og muskelspændinger vil den afslapning/afstressning, man ofte oplever under og efter en tur i kajakken, give mening. Man kommer simpelthen i kontakt med sig selv. Det er stort set umuligt at have en masse tanker i hovedet samtidig med, at man er i bevægelse og har et dybt og flydende åndedræt. Denne situation, vi skaber i kajakken, vil inden for megen kropsterapi næsten betegnes som en ideel situation.

Når vi bevæger os i naturen, uden at have vores daglige tanker til at blokere vores umiddelbare sansning af omgivelserne, sker der ofte det, at vi sanser nuet og bare er til stede uden at tænke fortid og fremtid - altså en nærmest meditativ tilstand. Denne situation er ekstremt afstressende.

BEVÆGELSER I BRYDNINGSFELTER

I kajakken har vi mulighed for at bevæge os i et brydningsfelt - overgangen fra et element til et andet.

Mange naturfolk betragter disse overgange som hellige. Ret beset er det da også kun i brydninger, at vi oplever udfordring. Det er her energi bliver udledt, det er her at forandringer foregår. Som mennesker er vi fascineret og skræmt af forandringer. I kajakken oplever vi at sidde direkte mellem liv og død. Voldsomt beskrevet, men alligevel vil jeg vove den påstand, at langt størsteparten af det kajakroende folk har oplevet frygten for at komme under vandet. Ikke sådan at frygten sidder konstant og råber af os. Frygten er blind passager, der hvor man bevæger sig en smule ud over sine sikre kompetencer. Men i kajakken lærer man at forholde sig til sin egen frygt (frygt i større eller mindre grad) og på den måde opleve en udvikling. Denne udvikling kan man tage direkte med ud i livets andre facetter.

På en af workshoppene blev der talt om udviklingszoner, optimale frustrationer hvor mennesket udfordres til grænsen og lidt over, og videre over i grøn, gul og rød udviklingszone.

Uanset hvilken teoretisk anskuelse man benytter sig af, er virkeligheden, at hvis man selv er motiveret for at udsætte sig for bevægelsen ud over grænsen af normal tryghed - så udvikler man sig. F. Nietzsche påstod godt nok, at det der ikke slog en ihjel ville gøre en klogere. Her er vi ude i ren overlevelse.

For at udvikle sig, uanset i hvilken retning, kræver det, at man opnår en eller anden form for bevidsthed om det, man foretager sig. Ellers vil forandringerne formodentlig lade vente på sig. Uanset om vi taler teknisk udvikling, eller som her mere over i det mentale felt.

PRAKTISKE ØVELSER

Hvordan kan man rent praktisk bruge de tanker som ovenfor er ridset op? Måder man kan arbejde med bevidstheden i kajakken på, er bl.a. at arbejde med åndedrætsøvelser, kædet sammen med koncentrationsøvelser.

Vi prøvede en Yoga-teknik, hvor man bringer åndedrættet i ro, og laver en såkaldt gennemtænkning af kroppen (autogen træning) (øvelsen foregik liggende – kun få faldt i søvn), hvor man skaber en bevidst kontakt til hver enkelt kropsdel. Herefter fokuserer man skiftevis på alt det, der kan mærkes i kroppen – eks. ømhed, pulsen, varme/kulde, trykket mod underlaget etc., og på alt hvad der kan sanses i omgivelserne – lyde, dufte, kulde/varme etc.

Denne øvelse er med til at skærpe de sanseoplevelser man har, både fra omgivelserne og fra sig selv. Hurtigt blev de fleste opmærksom på, at tanker er flygtige og svære at fastholde.

Vi arbejdede også med en visualiseringsøvelse, hvor man sidende på land forestillede sig, at man sad i sin kajak og roede en kort tur ud på vandet og tilbage igen (jeg vil ikke gennemgå øvelsen i detaljer, da man bliver talt igennem hele øvelsen).

Meldingerne fra denne visualiseringsøvelse var, at mange af deltagerne blev opmærksomme

på, hvad de godt kunne lide ved roingen, enkelte fandt ud af, at kajakken de sad i (den imaginære kajak) ikke levede op til deres krav om at være i kontakt med vandet, oplevelserne var mange. Men samlet var der meldinger om, at det skærpede bevidstheden om, hvad der gjorde det attraktivt at ro i kajak.

Mange holdninger kom frem i forhold til havkajakroningen og de forskellige måder havkajakken bliver brugt på i vores moderne samfund. Adventure races blev berørt, holdningerne var delte i forhold til denne måde at være i naturen. Udnytter vi naturen og trækker vores forbrugsmentalitet og imperialistiske vestlige holdning med ud i naturen ved adventure races? Eller giver det en storslået naturoplevelse, som gavner både personen og vores samfund? Jeg vil lade det være op til læseren at tænke sin egen holdning igennem, da spaltepladsen her er for snæver til at komme ind på denne diskussion. Men interessant er den.

Slutteligt prøvede de fleste dagen efter workshoppene at bevæge sig på vandet med bevidsthed, dvs. med mere fokus på hvad der skete med dem selv i kajakken. Desuden lavede vi en øvelse, der falder godt i tråd med dette oplæg, nemlig at ro med lukkede øjne over længere strækninger.

Som kuriosum til denne øvelse, og med psykologen Daniel Stern i tankerne (hans seneste bog »det nuværende øjeblik«), så beskriver han vores hverdagshandlinger som mikroafspejlinger af vores store livstemaer – Livet i et sandkorn. Sandt for dyden – så

roede jeg med lukkede øjne i en stor (grim) cirkel. Dette burde jeg få et par timers terapi for.

LITTERATURENHENVISNING

Alexander Lowen, *Bioenergitik*, Borgen, 2005.

Bear Hart, *Vinden er min moder*, Aschenhoug, 2005.

Daniel Stern *Det nuværende øjeblik*, Hans Reitzels forlag, 2004.

Daniel Goleman/Dalai Lama, *Destruktive følelser*, Borgen, 2003.

Gregory Bateson, *Mind And Nature – a necessary unity*, Hampton press inc., 2002.

Heinz Kohut, *Selvets Psykologi*, Hans Reitzels Forlag, 1990.

Klaus Moegling, *Zen og idræt*, Olivia, 1988.

Ken Wilber, *A theory of everything*, Gateway, 2001.

Ken Dychtwald, *Kropsbevidsthed*, Borgen, 1982.

Peter Bastian, *Ind i Musikken*, Gyldendal, 1988.

Stephano Sabetti, *The wholeness principle*, Life energy media 1986.

Stephano Sabetti, *Waves of Change*, Life energy media, 1993.

Søren Andkjær (red.), *Friluftsliv under forandring*, Forlaget Bavnbank, 2005.

Tove Hvid, *Kroppens fortællinger*, Forlaget modtryk Amba 1992.

HAVKAJAKKENS FORM OG DESIGN

Af Svend Ulstrup

Kvaliteterne i en sødygtig havkajak er knyttet til dens form og overflade. For at forstå disse begreber er det nødvendigt at se nærmere på kajakkens udseende, såsom længde, bredde, tværsnit mv., dens brug og brugerens krav til en havkajak.

Den kajak findes ikke, der har alle de kvaliteter, som kunne ønskes i alle situationer på havet. En erfaren og rutineret kajakroer har en så god instinktiv fornemmelse af vind og bølger i de fleste kendte havkajakker uden at manøvreringen vanskeliggøres væsentligt. Sagt på en anden måde bringer erfaringen den rutinerede på afstand af de problemer med hensyn til balance og kropslig reaktion, som begynderen kæmper med. Vil den erfarne derimod benytte specialdesignede havkajakker, vil fornøjelsen og manøvreerven blive større på det vindblæste åbne hav.

Vi må først og fremmest se på de grundlæggende regler for en kajaks opførsel i vind og vejr i store som små bølger og måske også under påvirkning af strøm.

Mine erfaringer med kajakker stammer først og fremmest fra bygning og brug af kajakker i træ og sejldug samt opmåling af museumskajakker verden over, men uanset om kajakker er lavet i stål, cement, papir, plast eller træ, er de underlagt de samme lovmæssigheder. Mine muligheder for at skabe gode kajakformer inspireret af de arktiske kajaktyper er begrundet i de gennem tiden perfektionerede design, som var betingelsen for, at eskimoerne overlevede. Det, vi skal forstå, er, at for dem var kajakken en fangstplatform, hvor fartøjet skulle være lydløst og sødygtigt. Farten var ikke af stor betydning for dem. For os i dag handler det om et design, som skal være sødygtigt med pakkevolumen og letsejlende (god marchhastighed) - vel nærmest en ferieplatform med mulighed for naturoplevelser i selskab med andre kajakroere.

Mange husker sikkert deres første betænkelige oplevelse i en kajak. Var det muligt at balancere sikkert i dette smalle fartøj, og havde man mon

overhovedet en fremtid i en sådan udfoldelse, hvor kold vind og voldsomt larmende bølger var en del af det?

Som regel gik det godt og læringsmæssigt meget stærkt, så stærkt at vi hurtigt glemte de fleste frustrationer og snart forstod, hvordan kajakken skulle tæmmes.

Lad mig tage udgangspunkt i velkendte situationer.

Begynderen spørger altid efter en »stabil« kajak. Vedkommende efterlyser en kajak med en god begyndelsesstabilitet, men i virkeligheden handler stabilitet om sødygtighed, der omfatter begyndelses-slut- og retningsstabilitet.

En begynder stiller som regel fire krav til en havkajak efter den første introduktion:

- 1) Stort cockpit, så den er nem at komme ned i og ud af, hvis man kæntrer.
- 2) God begyndelsesstabilitet, så den ikke sideværts bringes i ubalance.
- 3) Et sæde, så man sidder bekvemt og kan ro komfortabelt.
- 4) Et ror, så kajakken kan styres.

Med disse egenskaber er begynderen såmænd tilfreds og kan ro fornøjet rundt på det stille vand.

Der går sjældent lang tid, før de fire ønsker, som begynderen oplever som gode egenskaber, giver appetit på flere udfordringer. Den rutinerede vil snart foretrække en kajak med bedre slutstabilitet på bekostning af begyndelsesstabiliteten, så kajakken kan kantes og dermed svinges hurtigere og enklere. I bølger føles den så også mere sikker at ro. Kajakåbningen/cockpittet må gerne være mindre/kortere, så man har bedre kontakt med kajakken ved kajakvending og manøvrering.

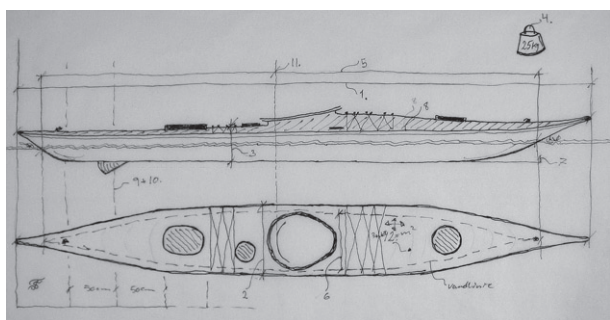
Et fast sæde er standard i de fleste kajakker i dag, men i visse typer er flytning af kroppen frem og tilbage mulig og af stor betydning for trimning/manøvrering af fartøjet i vind og bølger, hvilket kan være med til helt at overflødigøre en finne/ror.

FORM

Havkajakker ser meget forskellige ud i dag. Vi betragter almindeligvis de mest oplagte kendetegn som længde, bredde, højde, spring i ræling og køl, kasseformet og V-formet tværsnitsprofil, vægt osv. Disse synlige forhold er naturligvis vigtige, men meget andet har også stor betydning.

Skal vi foretage en nærmere pålidelig vurdering, er vi nødt til at gå systematisk til værks. En kajak har følgende målbare værdier, vi skal kalkulere med:

1. Total længde.
2. Maksimumbredde.
3. Maksimumhøjde mellem yderside bund til dæk agter bag cockpit.
4. Vægt.
5. Længde i vandlinien.
6. Maksimumbredde i vandlinien.
7. Spring (krumning) i kølen.
8. Spring i rælingen.
9. Kajakens bredde målt over hele længden med f.eks. 50 cm. afstand.
10. Kajakens bredde i vandlinien målt som i pkt. 9.
11. Roerens placering/sæde i forhold til vandlinielængden.
12. Arealerne af de neddyppede »våde« tværsnitsarealer som ved pkt. 9
13. Langsgående og tværgående liniers konkave/ konvekse forløb.
14. Roerens vægt inkl. evt. bagagevægt til beregning af dybgang.



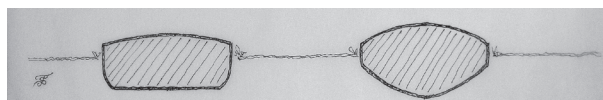
Ud fra disse opmålinger kan vi regne os frem til tekniske forhold som deplacement, prismatisk koefficient, spantarealkurve osv. Disse begreber giver mening for konstruktøren, men vil være ren tågesnak for den almindelige kajakroer, som bare vil ud og ro. De vil derfor blive behandlet i en særskilt udgave af artiklen, se slutningen. Hvad vi kan gøre, for at give målingerne mening,

er at belyse, hvad vi rent faktisk oplever i forskellige kajaktyper.

Den tekniske viden kan konkretiseres i følgende praktiske iagttagelser:

Længden på en havkajak ligger mellem 4,8-5,6 m, bredden mellem 52-60 cm, mens højden ligger mellem 20-23 cm. Et snit midtskibs viser en tværsnitsprofil, som kan være overvejende kasseformet eller V-formet. Kasseformen giver den gode begyndelsesstabilitet på stille vand, mens V-formen føles ubehagelig »ustabil«. Ved krængning øges modstanden hos sidstnævnte og giver tryk hos den erfarne, mens begynderen formentlig allerede er havnet i vandet.

I bølger følger kasseformen overfladen og vil derfor være ugunstig at ro, mens den V-formede kajak nærmest »klæber« sig til bølgekonturens sider og bider sig fast i vandet, blandt andet fordi den har en større dybgang.

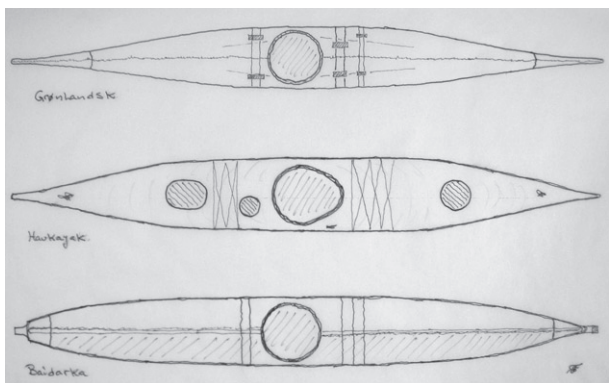


Selvom mange kajakker har afrundede kanter, bør de ikke betragtes som »rundbundede«. Den ægte rundbundede profil møder man derimod hos racerkajakker. En sådan kajak har hverken en god begyndelses- eller slutstabilitet, til gengæld har den i kraft af sin form en relativ lille »våd« overflade med lille friktion til følge, hvilket giver præcist den ønskede kvalitet – hurtighed. Alle havkajakroere burde prøve en sådan kajak, bare for forståelsens og »fornøjelsens« skyld.

Er kajakken lang eller har fyldige linier ud mod stævnene, vil slutstabiliteten øges betragtelig, men prisen vil være, at den »banker« i bølgerne.



Kasseformen er med god grund udgangspunktet for de fleste moderne havkajakker. Den kan bruges af alle og har desuden den gode kvalitet, at den kan laste stor vægt uden at synke for dybt. Et V-formet skrog vil synke relativt meget mere,



Øverst: en grønlandsk kajak, i midten: en havkajak, nederst: en Baidarka.

hvilket resulterer i en stor »våd« og friktionsfyldt overflade.

Retningsstabiliteten kan variere afhængigt af vandlinielængde og krumning (spring).

Mange kajakker har stor krumning kombineret med en finne/roanordning, hvilket giver den fornødne retningsstabilitet, men til gengæld reduceres farten.



Henholdsvis stort og lille spring.

NOGLE VIGTIGE TOMMEFINGERREGLER:

- En kajaks fart er afhængig af vandlinielængden. Er vandlinielængden 4,5 m vil kajakkens maksimale fart kunne omregnes til 4,5 knob (1 knob er 1852 m/timen)
- En kajaks dybgang er summen af kajakkens vægt, personvægt og bagagevægt f.eks. 25 kg + 80 kg + 30 kg = 135 kg hvilket kan omregnes til en dybgang på 13,5 cm.

Det er tydeligt, at mange faktorer spiller ind, og

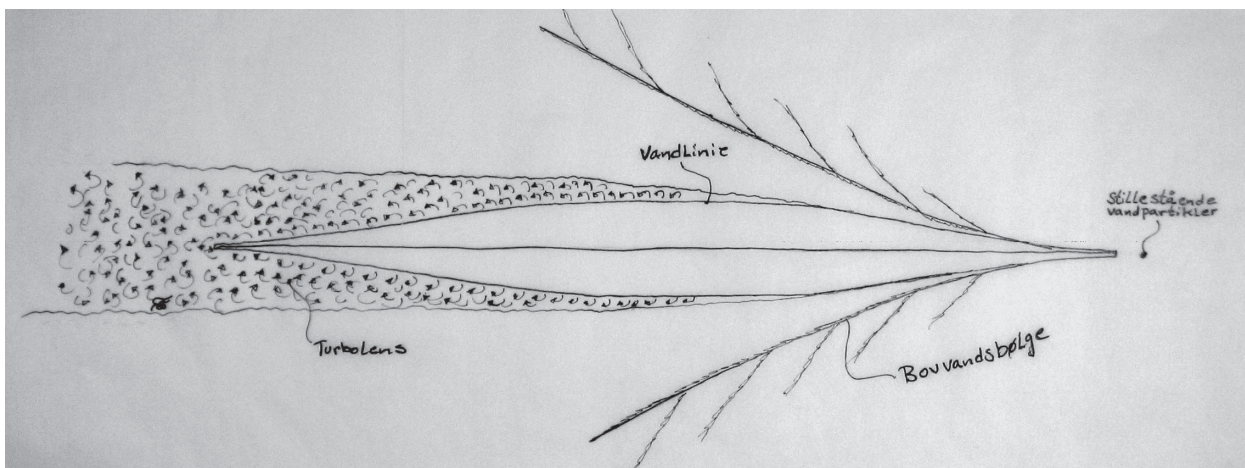
det giver et fingerpeg om, hvad det hele handler om, selvom vi ikke har benyttet præcise videnskabelige udregninger.

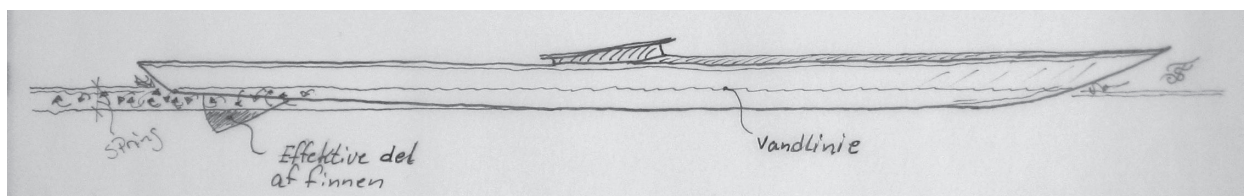
Alt over kajakkens vandlinie kaldes fribord og udgør den vind- og bølgepåvirkede del (vindfang). Påvirkes kajakken af sidevind, kender alle til problemet om, at den »søger« op i vinden. Denne irriterende tendens ville vi gerne være foruden, men hvad der helt præcist forårsager dette, kan virke som lidt af en gåde.

For at kompensere for denne kursmæssige afvigelse er de fleste kajakker monteret med ror eller finne. Det kan være en udmærket teknisk løsning, men eskimoerne monterede først en finne, da de meget sent i historien fik skydevåben. Finnen forhindrede da, at kajakken svingede til siden, mens fangeren tog sigte og modvirkede en kæntring, som følge af geværets rekyl.

Det er tankevækkende, at de eskimoiske kajakker oprindeligt ikke var afhængige af en finne, og at den aldrig forekom på de østgrønlandske kajakker. I bogen »Northern Lights« som omhandler en britisk ekspedition til Angmagssalik i 1932, beskriver forfatteren Spencer Chapman sin lidelse ved at ro som en vanvittig i den ene side af kajakken i vind og bølger for at holde kursen, mens eskimoerne morede sig med at manøvrere ubesværet rundt og harpunere en fugl her og dér under selvsamme kajaktur.

Vi oplever, at når vi ligger stille på havet, lægger kajakken sig med siden til bølgeretningen (vindretningen). Når vi ror af sted søger forstævnen op mod vinden. Men vores oplevelse er ikke korrekt objektivt set. Faktisk er det agterstævnen, der presses væk fra vinden, så forstævnen drejer op





i vinden. Hvordan hænger det så sammen, når en velproportioneret havkajak har et arealmæssigt langt større forskib end agterskib?

Årsagen skal søges i, at vand er sammensat af bittesmå vandpartikler. På havet ligger partiklerne næsten stille, og vi ser vandoverfladen som et bevægeligt tæppe. Under roning skærer forstævnen ind i stillestående vandpartikler. Vandpartiklerne presses sammen, og en effekt af dette er blandt andet skabelse af bovandsbølgen, som rejser sig og bevæger sig væk fra kajakken. Men eftersom vandpartiklerne øver modstand i forhold til skroget, vil de begynde at bevæge sig i stadigt mere ukontrollerede cirkulære bevægelser (turbulens). Fra skæringen af vandet til omtrent det sted vores fødder er placeret inde i kajakken bevæger vandpartiklerne sig i laminære lag uden større bevægelighed. Fra dette sted udvikles turbulensen stadigt mere ukontrolleret og fortsætter mod agterstævnen. Turbulens opstår dels pga. kajakkens form og pga. overflademodstand/friktion, som beskrives senere. Bemærk at turbulens ikke kun er et fænomen i vandoverfladen, men gælder hele skrogets våde form og overflade omkring kajakken. I dette virvar af bevægelige partikler har kajakken eller rettere sagt agterdelen af kajakken meget dårligt fæste.

Der skal derfor meget lidt vind til for at skabe denne uheldige indflydelse. På især lavt vand i blæsevejre er der næsten ingen bølgeaktivitet, og vinden får al magt og dermed altdominerende påvirkning. På havet i blot en halv meter høje bølger kan kajakken derimod ligge så meget i læ mellem bølgeammene, at finnen/roret får en negativ virkning, og i øvrigt gør det meget vanskeligt at vende en tungt lastet kajak.

Kajakker med udtalt knækspant kan »kantes«, så skrogformen får et halvmåneformet vandlinieomrids med knækspantlinien som en krum køl. Med en sådan »skæv« profil manøvreres og kursreguleres kajakken uden brug af finne/ror. Åren eller pagajen er ikke uden betydning for

retningsbestemt roning i vind og bølger. Alle østgrønlandske kajakører var bevidst bøjet i to planer (ikke vinklet!). Det gjorde det muligt at ro med fire variable teknikker og en af dem var at holde ret kurs.

Alt ovenstående har primært været knyttet til kajakkens form. En masse kommentarer kunne også knyttes til de især langsgående linier af konkav eller konveks art, men det vil føre for vidt i denne artikels sammenhæng. En meget stor indflydelse på kajakkens egenskaber er ejeren selv herre over, og det er dens overfladebeskaffenhed.

OVERFLADE

Kajakkens overflade under vandlinien kaldes den våde overflade. Denne arealmæssigt store flade giver friktion i skrogets glid gennem vandets partikler. En ren overflade er derfor vigtig, men at den er så glat som muligt er derimod ikke optimalt.

Lad mig beskrive overfladen ud fra tre velkendte kajakmaterialer: Glasfiber, polyethylen (PE) og malet lærred (sejldugskajak).

Glasfiberens yderste lag består af en gelcoat, som er en hård plast. Den er så glat, at vandet øver direkte friktion mod overfladen.

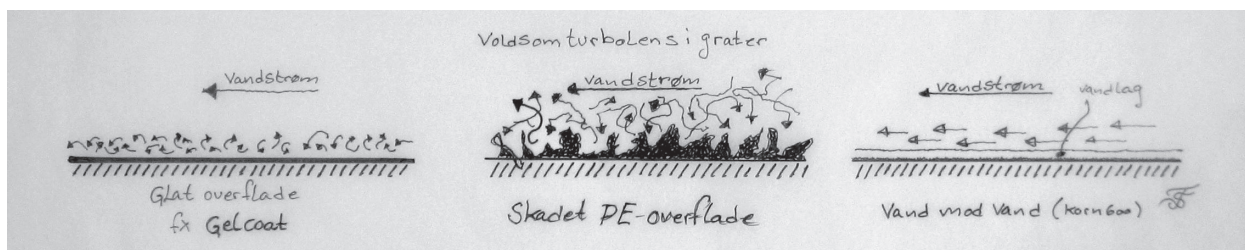
Det samme er tilfældet med PE-kajakkerne, men da disse består af en meget følsom blød plast bliver de hurtigt ridsede og især opkradset af den af mange roere hærværkslignende søsætning fra land, hvor kajakken møves ud over skarpe sten uden tanke for kajakkens bund. Derfor giver disse »slidte« kajakker særlig stor modstand mod vandet og bliver snart tunge at ro – meget tunge!

Den uslebne nymalede lærredskajak er overflademæssigt som groft sandpapir og øver ligesom PE-kajakkerne stor modstand mod vandet.

Hvor meget denne modstand udgør, skal vi omsætte til anvendelig viden.

En ren gelcoatoverflade giver relativ lille friktion mod vandet.

Den slidte PE-overflade giver ligesom den nymalede sejldugsoverflade stor modstand svarende til,



at roeren i en nyproduceret PE-kajak eller nysle- ben sejldugskajak slæber af sted med yderligere to kajakker! To-tredjedele af kajakkens friktion kunne undgås ved en ændret adfærd med PE-kajakkerne og samme friktion kan reduceres i en sejldugskajak ved omhyggelig finslibning.

At reducere friktionsmodstanden betyder virkelig meget, men det er ikke ensbetydende med, at kajakken kan sejle hurtigere. Det, som er sagen, og som betyder noget for os, er, at du kan ro med væsentligt reduceret energiforbrug. Det i sig selv har så selvfølgelig indflydelse på, hvor længe du kan holde en høj marchfart.

En i denne sammenhæng yderligere omstændighed for friktionen i PE-kajakkerne er deres begrænsede formbestandighed. Polyethylen deformerer med tiden og nedbrydes af sol og varme. Derved opstår forøgelse af friktionen.

Den optimale overflade på et fartøj, der glider gennem vandet, er den let ru overflade svarende til hajhud, eller hvis man »polerer«/vådsliber med sandpapir korn 600.

Denne lette ruhed får det tætteste vandlag mod bunden til at »klæbe« sig fast, så det næste vandlag glider mod det første. Det giver mindst mulig friktion, når vand glider mod vand.

Du kan selv teste din kajaks friktionsmodstand. Vend kajakken, tag en spand vand og hæld al vandet mod kajakkens bund. Hvis vandet glider af og/eller hurtigt samles som vanddråber er overfladefriktionen til stede i større eller mindre grad. Hvis vandet derimod lægger sig på overfladen som et stykke »Vita-wrap« plastik, og kun langsomt skiller sig i mindre våde flader, er overfladen nær det perfekte. Tør du teste din kajaks friktionsmodstand? Svaret er ofte et billede på egen behandling af kajakken.

Ved kaproning bliver finérfartøjer slebet energisk med vådslibepapir lige inden konkurrencerne.

De fleste vil kunne føle mærkbar forskel på en

overvintret algebelagt glasfiberkajak, når den efter første tur bliver vasket. Her ville jeg anbefale skurepulver, som vasker og sliber med en fin ruhed.

Forsøg med at vokse en glasfiber/kevlarkajak med bilvoks, hvilket ikke giver friktionsmæssig reduktion, men det kan være med til at fjerne fedt og skidt fra overfladen, så den bliver renere. Voksen skyer vandet, så friktionen bliver vand mod overflade.

KAJAKKENS VÆGT

Kajakkens vægt har først og fremmest betydning, så længe man selv skal slæbe rundt på den. I det øjeblik kajakken er i vandet, udgør vægten kun en lille del af det samlede regnskab, hvor person- og bagagevægt indgår. Finérhavkajakker og sejldugshavkajakker er de letteste, mens glasfiber- og polyethylenkajakker vejer tungest, kevlar midt imellem.

For at fuldende billedet af kajakkens form og design ville det være nødvendigt at inddrage, hvad der sker, når kajakken pakkes og trimmes, hvad der får en finne eller ror til at virke, hvordan strøm påvirker osv. Dette og meget andet omkring hydro mekanik er en del af et kommende hæfte/bog om dette tema, der naturligvis også tager fat i kajakkens historiske udvikling, som er baggrunden for den moderne havkajaks opståen og stadigt voksende popularitet.

TEGNINGER: THOMAS B. SØRENSEN

KAJAKLEGE

FRIT GENFORTALT AF LARS BORCH OG KRISTINE HOCKERUP. NAVNE ER SAT PÅ EFTER HUKOMMELSE

BALANCELEGE

Balancelege er en god måde til at øve sin generelle balance i kajakken og en måde til at arbejde med støttetag og hoftevrik på en sjov måde.

Balancelege ved Svend Ulstrup:

Man sætter sig overskrævs på kajakken lige bag cockpittet og ror rundt. Næste trin er at flytte fødder og ben ind i cockpittet. Er man ikke væltet er næste trin, at flytte ben og fødder op på for-dækket foran cockpittet. Derefter kan man sætte sig i skrædderstilling og endelig rejse sig op og ro stående! (Pas på at der ikke er sten, man kan falde ned på.) Undervejs kan man lave »prikkeleg«, hvor der må puffes let til de andre. Her gælder det så om at holde sig oven vande længst.

En balancevariant fra Jacob Haahr:

Der sidder to overfor hinanden på for og bagdæk. Her gælder det om at vippe den anden i vandet ved at vippe kajakken. Bagefter kan man lave samme leg, hvor kajakken ligger med bunden i vejret, og man sidder overskrævs på bunden af kajakken. Denne leg kan laves både med og uden pagaj.

Rodeo ved Lars Borch:

Til at øve balance med hoftevrik og støttetag kan man have en makker stående i vandet.

Han skubber, trækker, vipper, vrider med kajakken fra forenden og personen i kajakken skal »bare« holde balancen. Legen kan også leges, hvor roeren har lukkede øjne eller hvor makkeren står ved bagenden af kajakken. Endelig kan den laves på dybt vand, hvor begge sidder i hver sin kajak.

Hvalrostræk ved Svend Ulstrup:

På en kajak, der ligger parallel med stranden, bindes et langt reb rundt om cockpitkanten og ned under kajakken på den side, der vender væk fra stranden, således at personen ved et træk vil vælte væk fra stranden (OBS: Rebet bindes på først og derefter sættes skørtet på, så skørtet IKKE bliver bundet fast!) På stranden tager 3-5 personer fat i rebet. Når der gives signal løbes der op ad stranden (vinkelret på kajakken) indtil personen i kajakken vælter eller kommer ind på lavt vand. Hvis det er en konkurrence, så er det den afstand, der løbes op ad stranden, der måles.

Personen i kajakken bruger et negativt støttetag til at holde balancen. Dvs. at pagajbladet holdes under vandet, så det er modstanden fra vandet mod bladet, der skal sørge for, at man holder balancen.

MANØVRELEGE

Denne leg opøver evnen til at styre kajakken hen til et bestemt punkt (frisbeen). Man lærer dels styretag, acceleration og at det ofte er hurtigere at bakke og ro frem end at sideforflytte kajak-

ken. Endelig kan man i legens hede opleve spontane kæntringer, som også er fint at få øvet, og så er det sjovt.

Partibold med

frisbee ved Lars Borch:

Gruppen deles i to hold med lige mange på hvert hold. Del evt. efter farve på veste, jakker eller kajakker. Man spiller med en frisbee og i partibold gælder det om at spille sammen på et hold uden at det andet hold får fat i frisbeen. Er man meget til konkurrence, så giver 10 afleveringer på et hold et point. Ellers kan man bare spille uden point.

Frisbeen fanges ofte af vinden og giver legen et pift af tilfældighed, som gør at man ofte skal »jagte« en frisbee, der ligger på vandet. Det giver en masse styring, sideforflytning og acceleration. Det er sjovt og kan blive lidt vildt, hvilket kan give ufrivillige kæntringer.

Vær opmærksom på at stævne, specielt de høje, kan vædre andre roere på overkroppen.

ANDRE LEGE

Stafetter ved bl.a. Jens Øyås

Her blev opgaverne lavet i forskellige grupper, der fik et »tema« hver. Det kunne være styring, redning, balance eller lukkede øjnene. Opgaverne skulle udføres undervejs eller bag ved vendebøjen. F.eks. ro baglæns ned til bøjen og tilbage med lukkede øjne, makkeren styrer den blinde, sid oven på kajakken frem og tilbage, byt kajakker bag ved bøjen osv.

Zombiestikboldleg ved

Sune S. Kjær:

Her havde den ene halvdel af holdet lukkede øjne og var inden for en kreds dannet af de andre kajakker. Hver »blind« havde en seende makker. Zombien havde en bold og skulle skyde en af de andre efter anvisninger fra den seende makker. Bliver en truffet, så er han eller hun den nye zombie

Det var lidt vildt med pagajer, men kunne også leges uden pagajer, hvor man ror med hænderne.

Kongens efterfølger

Man ror efter hinanden og skiftes til at være den forreste. Den forreste skal ro med forskellige

(u)seriøse rotag, dreje og kante kajakken, og hvad man ellers kan finde på for at udfordre sig selv og efterfølgerne.

Tag-fat:

Man laver en afgrænset bane, hvor man leger tag-fat. Alt efter hvor mange, man er, er der en eller flere fangere, som skal over og røre de andre, enten på kajakken eller på personen med hånden. Når man er taget, skal man sidde med hænder og pagaj i luften og vente på, at der er en af ens medroere, der lægger sig over til én. Derefter skal medroeren holde éns kajak, mens man skal rejse sig op i kajakken og sætter sig ned igen, hvorefter man er med igen.

Blinderoning:

Man ror to og to. Den ene har bind for øjnene og den anden skal nu guide den blinde gennem en bane.

Ro med »halv pagaj«:

Man ror med den ene del af en splitpagaj og kan lege div. lege med dette som handicap.

FOTO: JOHNNY B. LAUSEN



OM NATUROPLEVELSE OG NATURFORMIDLING I KAJAK

Af naturvejleder Lars Borch

Hvorfor er det egentlig, at man vælger at ro havkajak? Er det motionen, den friske luft, de tekniske udfordringer, surfbølgerne, solnedgangen, fuglene, kaffen på strandengen i blomsterfloret eller noget helt tredje, der trækker?

For mit eget vedkommende er det i høj grad de meget varierede landskaber langs vores 7000 km kystlinie med dens beboere af fugle, dyr og planter samt sporene efter tidligere tiders aktiviteter. Hver tur, hvert sted og hver årstid har sine egne særpræg. Jeg bliver aldrig træt af de mangeartede oplevelsesmuligheder, som min kajak giver mig. Med havkajakken kan vi jo netop komme til mange steder, der ellers kan være svært tilgængelige.

Hvis man selv vil gå i gang med at udforske kystformer og livet langs kysterne enten af egen interesse eller for at formidle videre til andre, så er her et kort rids over mulighederne. Da mange planter og fugle går igen langs kysterne, så er man godt hjulpet, når man først har lært nogle at kende. Man vil se dem ofte og derigennem måske få endnu større naturoplevelser ud af kajakturene.

KYSTFORMER

Da Danmark ikke har klippekyster (undtagen Bornholm), er vores kyster mange steder under konstant forandring.

Det gør, at kystlandskaberne er spændende, dynamiske og unge landskaber og i øvrigt autentiske landskaber, som over tid nedbrydes og opbygges af vand og vind. I en rigtig efterårsstorm bliver der flyttet tusinder af tons sand langs den jyske vestkyst. Er man kommet over mange år på kysten et sted, hvor havet giver og tager land, kan man ved selvsyn se forandringerne fra år til år. Ser man på gamle kort over Fur og sammenligner dem med nye luftfotos, så kan man se, hvordan Ferker Odde i nordøst hjørnet af Fur er vokset betydeligt. På stille dage kan man fornemme en strømlinie ud fra spidsen af odden.

Vi har alt fra brede sandstrande, stenstrande, klinter, vade, grønsvær og tagrør, til krumodelandskaber, til barre øer (som ved Karrebæksminde og Dybsøfjord) og rimmer og dobber landskaber (hvor gamle strandvolde pga. landhævning kan danne et bredt bælte ud fra den gamle stenalderkyst f.eks. i landskabet ved Ålbæk i Nordjylland) og til klippekyster på Bornholm. Det giver en stor variation i, hvad vi kan møde på kajakturene, og da en del af kysterne ligger på mindre og større øer, bliver variationen endnu større.

Vi har kridt-, kalk- og molersklinter i visse egne af landet, som kan give fantastiske naturoplevelser.

Andre steder har vi plastisk ler, ledeblokke bragt hertil af isen for 15.000 år siden, andre sten,

fossiler og andet spændende. De eneste oprindelige danske sten er flint, der er dannet i kridtet eller kalken i vores undergrund. Prøv at kigge på stenene, der er en fantastisk variation og et stort farvespil og ved man lidt om geologi, så ved man også, hvor de kommer fra, og hvordan de enkelte sten er dannede. Undersøgelser med lup åbner for endnu en fantastisk verden. Andre steder går grønsværen direkte ud i vandet, som giver kystformer, der har set sådan ud siden sidste istid.

EN STOR »KYSTOPLEVELSE«

Her er en kort beskrivelse af egne oplevelser fra sidste måned. I starten af oktober roede jeg en tur fra Rødvig til Højstrup kirke langs den sydlige del af Stevns klint. Det var stille solrigt efterårsvejr med det specielle lidt gullige efterårslys, der sammen med røde bær, gult løv og den hvidlige kalk gav en smuk farvekulisse for turen. Jeg havde glædet mig meget til turen, som alligevel endte med at overgå mine ret store forventninger. Det første jeg så, da jeg nåede hen til klinten var en død ræv, der så ud til at være faldet ud over kanten. Da jeg rundede den første pynt og roede langs stranden, der består af sort flint, fik jeg det første kig langs klinten. Ikke for langt, da der hele tiden var små pynte, der gjorde, at jeg ikke kunne se langt. Ved næste pynt blev klinten højere, og nu var der ingen forstrand.

Kalken gik lige ned i vandet, og jeg kunne ro ind og klappe klinten. På det stykke viste der sig at være huler ind i kalken. Enkelte så store, at jeg kunne ro kajakken ind i hulen og vende. En anden hule bakkede jeg ind i. I den sad der en del duer på hylder i kalken. Andre steder var der mange svalereder under overhængene. Svalerne var dog fløjet til varmere himmelstrøg. I en anden hule voksede der grønne alger og længst inde, hvor der var mørkest, voksede der bordeauxrøde alger. På nogle steder lå der store sten eller kalkblokke i vandet, som man skulle styre imellem. Hele vejen var der vipstjert, bl.a. bjergvipstjert, der hoppede rundt på stenene neden for klinten ligesom der hele tiden var edderfugle og skalleslugere på vandet eller stranden og trækkende rovfugle i luften over klinten. Under vandet var kalken mange steder blottet, hvilket gav fantastiske grønne farver i vandet og endelig passerede jeg Stevns fortets to indgange, med udhuggede tunneler ind i klinten lukkede med store solide rustne jerndøre, der lignede noget, der var taget ud af en Olsen-banden film.

KULTURSPOR

Endelig er kysterne fyldt med spor efter gamle havne, tjærepradser, ladepladser (broer), hobbyhavne, redningsstationer, fyr, forsvarsanlæg (skanser), rester af gamle industrianlæg og meget andet. Nogle steder er sporene væk, men så findes historierne om dem endnu. Visse steder som f.eks. på Strynø med Smakke-museet, er der lavet museer eller udstillinger, der beskriver de gamle kystkultu-

rer. På Fur har man den tilsandede havn på vestkysten og i Gemborg fjord ved Middelfart er det faktisk hvalfangst, der er en del af historien og kulturen. Alt sammen tegn på hvor vigtigt vandet har været for samfærdsel, samhandel, fiskeri, jagt mv.

SVØMMESTENENE PÅ GNIBEN

De af os der var med på seminaret på Sjællands Odde oplevede mindsten fra et af de mere specielle fænomener ved kysterne, nemlig distancesvømning i åbent vand, som var rigtig stort i 30'erne og 40'erne, og som først ebbede ud op i 60'erne. Et overraskende fænomen ved dette var, at det langt overvejende var unge kvinder, der svømmede de lange distancer. På stranden var der tre mindsten for Jenny Kammersgaard, Edmund Olsen og Sally Bauer. Sally Bauer var svensk og meget berømt hinsidan. Hun var desuden den første skandinaver, der svømmede over den Engelske Kanal.

Her i Danmark blev Jenny Kammersgaard voldsomt populær efter at hun, som den første under stor mediebevågenhed, krydsede Kattegat i august 1937. Hun svømmede fra Griben på Odden til Grenå i Jylland, i alt 42 km. I samtiden regnede man distancen ud fra strømsætning mv. til reelt at have været 93 km. Det tog hende ca. 29 timer! Den 28. juli 1938 svømmede hun fra Gedser til Warnemünde 52 km på 39 timer. Den reelle distance skulle her have været 110 km, som stadig er det længste nogen dansker har svømmet i åbent vand. I 1950 og 1951 svømmede hun over den Engelske

Kanal. Hun fik voldsom megen presse ikke mindst i Danmark, men også internationalt. Ikke mindst i Hitler Tyskland, hvor hendes bedrift blev taget til indtægt for den ariske races overlegenhed. Efter Kattegat svømningen turnerede hun rundt i Danmark og blev fejret som en anden rockstjerne i mange byer landet over.

NATUREN, HVAD ER DER AT SE?

Omfanget af denne artikel forhindrer en gennemgang af dyre- og planteliv langs vore kyster. Herunder er der en oversigt over en række af naturfænomenerne, og hvor de findes. Som ekstra velegnede hjælpemidler, der er til at have med i en kajak, bør nævnes: En vandtæt kikkert, en lup, dykkermaske og snorkel, evt., svømmefødder, naturbøger og evt. fiskegrej. Hvis man vil fiske, så husk det statslige fiskekort, der kan købes på posthuse.

Jeg nævner nogle få bøger sidst i artiklen.

- over vandet: fugle, skyer og andre himmelfænomener
- på overfladen: fugle, sæler og hvaler (marsvin)
- under vandet: fisk, gopler, krabber, tang, muslinger, sten og meget mere
- i vandkanten: diverse opskyl, sneglehuse, muslinger, tang, ådsler, sten, flinteredskaber mv.
- på stranden: sten, fossiler, flinteredskaber, fugle, planter, insekter, »affald« mv.
- det kystnære landskab: planter, træer, fugle, pattedyr, insekter, kulturspor, svampe

HVORDAN FORMIDLER MAN?

Formidling på vandet fra kajak kræver som udgangspunkt relativt roligt vejr og en ikke for stor gruppe. Mere generel information, og lidt om hvad der (måske) kan ses på turen, kan med fordel gives inden gruppen går på vandet. Her laves også andre aftaler om turen f.eks. om, hvad gruppen gør, hvis der er kæntringer. Ellers kan gruppen samles i flåde til formidling.

Man kan vælge at gå på land for at kunne samle gruppen og/eller fordi der er »natur«, man gerne vil vise frem.

Blæser det, er der meget svært at formidle på vandet. Der er det mest hensigtsmæssigt at formidle fra punkter, hvor hele gruppen går i land.

Som med al anden formidling skal man passe på med mæng-

den af informationer man giver videre. Man kan let »drukne« deltagerne i en rivende informationsstrøm.

Lydsignaler og tegn er den bedste måde at kommunikere med gruppen på undervejs.

LITTERATUR:

Strandens dyr og planter, Tommy Dybbro, Politiken, isbn 87-604-0327-6.

Danmarks småøer, Poul Henrik Harritz, Politiken, isbn 87-00-65306-3.

Danmarks kyster, Søren Olsen m.fl., Politiken, isbn 87-00-61546-3.

Dyr og planter ved vores kyster – en snorkelguide til livet på lavt vand, Dennis Lisbjerg, Bios isbn 87-988976-0-8.

Strandsten, Lena Madsen, Geografforlaget, isbn 87-7702-115-0.

Derudover findes der en mængde håndbøger om fugle, planter, fisk, insekter og meget mere.

Endelig vil jeg godt anbefale hæftet »Natur og Museum«, der udgives med fire numre om året af Århus naturhistoriske museum. Disse hæfter beskæftiger sig typisk med mindre emner f.eks. sæler, måger, hvaler, tang mv., hvoraf mange er yderst relevante til formidling på kajakture.

Havkajakcenter svendborg

Vi er specialiseret i at levere havkajakker og udstyr til skoler, institutioner og instruktører.

Vi mener at kajakker til undervisningsbrug skal være velsejlende, og inspirerende at bruge. Samtidig skal sikkerheden være i top.

Derfor importerer vi noget af det bedste grej som findes på markedet.

Vi er stolte af at kunne tilbyde jer kajakker fra Valley og Nigel Dennis, samt sikkerhedsudstyr fra Northwater. (og meget mere)

Havkajakcenter Svendborg har været med fra starten og vi har uddannet instruktører efter Havkajaksamrådets normer i 4 år.

Ring trygt for gode råd og vejledning.



Den nye Valley Club

521 cm x 57 cm

3 lags sandwich konstruktion og justerbar finne.

Kr. 9.950 (fåes også med ror)

www.havkajakcenter.dk

Havkajakcenter Svendborg
Skaregaardsvej 9 Skovballe 5700 Svendborg
62541920

GUIDELINES FOR HJERTE-LUNGEREDNING 2005

Af Peter Bentsen

Fra Det Europæiske Råd for Genoplivning og Dansk Råd for Genoplivning.

Resume af væsentligste ændringer og links til relevante hjemmesider.

Nye internationale, e-vidensbaserede retningslinjer for hjerte-lunge-redning er blevet offentliggjort. Det Europæiske Råd for Genoplivning (ERC: www.erc.edu) har udarbejdet et kort resume med de væsentligste ændringer. Dansk Råd for Genoplivning er en del af ERC og følger de internationale anbefalinger fuldt ud. I det følgende gengives en dansk oversigt fra Dansk Råd for Genoplivning af ERCs »Guidelines for Resuscitation 2005 – summary« (www.genoplivning.dk).

VÆSENTLIGE ÆNDRINGER: BASAL HJERTE-LUNGE-REDNING HOS VOKSNE

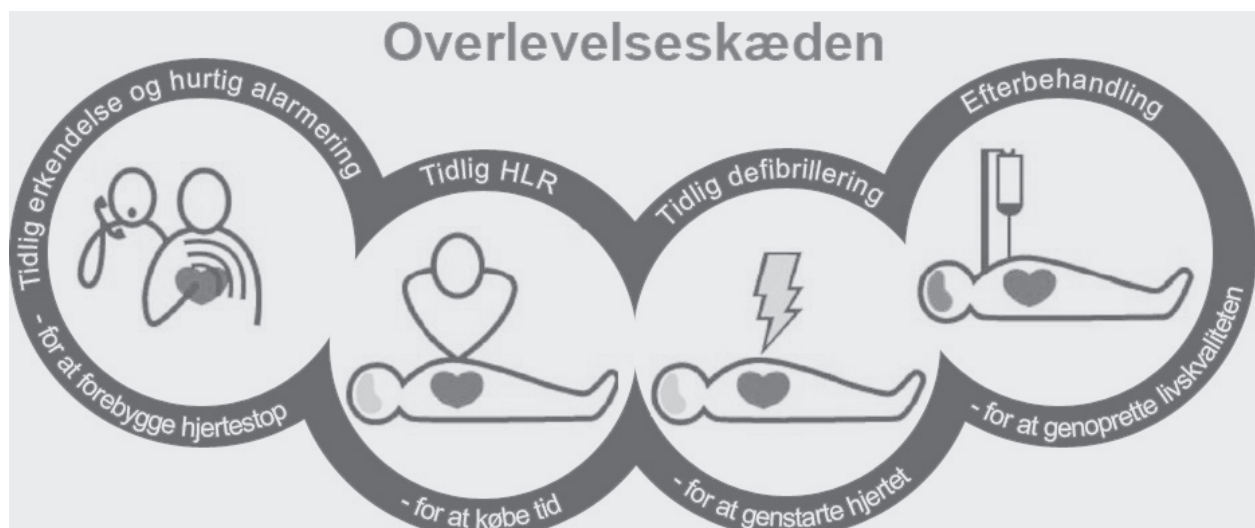
- Basal hjerte-lunge-redning påbegyndes, hvis patienten er bevidstløs og ikke har normal vejrtrækning.
- Lægfolk skal udføre hjertemassage ved at trykke midt på brystbenet.
- Kunstig ventilation skal gives med indblæsning over 1 sekund og ikke 2 sekunder.
- Forholdet mellem kompressioner og ventilationer skal være 30:2 ved behandling af alle

voksne med hjertestop. Lægfolk skal bruge samme forhold 30:2 ved hjerte-lunge-redning af børn som ved behandling af voksne.

- Hos voksne med hjertestop skal der straks startes med at gives 30 kompressioner. Der skal ikke som tidligere indledes med 2 ventilationer.

VÆSENTLIGE ÆNDRINGER: BASAL HJERTE-LUNGE-REDNING HOS BØRN

- Lægfolk og i situationer hvor der kun er en person til stede, skal der gives 30 kompressioner og 2 ventilationer. Der skal indledningsvis gives 5 ventilationer og fortsættes med kompressions-ventilationsratio på 30:2 som hos voksne.
- Hvis der er mere end 1 sundhedsfaglig person til stede skal anvendes kompressions-ventilationsratio på 15:2 hos børn (før pubertet).
- Hvis personen tror, at patienten med hjertestop er et barn, skal retningslinjerne for børn følges.
- Hos børn under 1 år er teknikken for hjertemassage uændret, dvs. 2-finger kompressioner for en person og 2-tommelfinger-teknik, hvis der er mere end en person til at genoplive barnet. For børn over 1 år kan der anvendes 1- eller 2-håndsteknik afhængig af erfaring.
- AED (hjertestarter) kan anvendes til børn æl-



dre end 1 år. For børn mellem 1 og 8 år anbefales det at justere energimængden svarende til vægten, hvis muligt.

- Ved obstruktion af øvre luftveje som følge af fremmedlegeme skal man hos det bevidstløse barn give 5 ventilationer, og hvis der ikke er effekt heraf fortsætte med hjertemassage uden yderligere kontrol af kredsløbet.

VÆSENTLIGE ÆNDRINGER: AUTOMATISK EKSTERN DEFIBRILLERING

- Offentligt tilgængelige defibrillatorer (PAD) anbefales på steder, hvor der forventes et pludseligt, uventet og bevidnet hjertestop hvert andet år.

- Der gives et enkelt stød (mindst 150J bifasisk eller 360 monofasisk), når der er en stødbar rytme. Herefter fortsættes straks med 2 minutters basal hjerte-lunge-redning uden først at kontrollere ændringer i EKG, puls eller andre tegn på liv.

Relevante hjemmesider

- www.erc.edu
- www.genoplivning.dk
- www.redliv.dk
- www.hjertestarter.dk

Illustrationen er venligst lånt af Dansk Råd for Genoplivning (www.genoplivning.dk).



ÅRSMØDE OG SEMINAR 2008

Dansk Forum for Natur- og Friluftslivs årsmøde og seminar 2008 afholdes på Gymnastik- og Idrætshøjskolen ved Viborg søndag og mandag d. 27-28. april 2008. Yderligere information om tema, program og tilmelding oplyses senere på hjemmesiden og i næste nr. af Dansk Friluftsliv.

BOGKLUBBENS FREMTID...

I de seneste nyhedsmails har bestyrelsen efterlyst en bogklubansvarlig. Da dette ikke er lykkedes ser bestyrelsen sig nødsaget til at indstille bogklubaktiviteten på ubestemt tid, medmindre der findes en løsning på problemet i løbet af foråret. Derfor efterlyser bestyrelsen for sidste gang et medlem, som kunne have interesse i at blive bogklubansvarlig, og dermed hjælpe foreningen og dets medlemmer med at holde gang i bogklubforlaget. Indtil bogklubbens fremtid er afgjort kan restpartier af bogklubbens bøger købes ved henvendelse til Peter Bentsen, pbentsen@ifi.ku.dk

Afsender:
Rasmus Simonsen
Thorsø Skovvej 2 D
8600 Silkeborg



47913