

Paddla lätt med rätt teknik Friluftsliv lär dig knepen

Vill du komma igång med att paddla kajak? Eller paddlar du redan men tycker att du blir trött fort eller får ont någonstans?

Friluftsliv lär dig rätt teknik, med hjälp av fyra av Friluftsrämjandets kajakledare.

av Eva Sahlström

publicerad i Friluftsliv nr 2, 2004 (med bilder av Patrik Ritzén)

Att paddla kajak är en fantastiskt sätt att komma ut i naturen. Det är tyst och miljövänligt, man får bra träning och kajaken rymmer mycket packning.

Roligast är det förstås om man har en bra teknik. Innan man ger sig ut på några större äventyr bör man också ha tränat räddningsövningar så att man kan hantera situationen om någon i gänget skulle gå runt.

Friluftsliv samlade fyra av Friluftsrämjandets kajakledare vid en badplats i västra Stockholm och bad dem visa paddel- och räddningsteknik.

FÖR ATT ÖVERHUVUDTAGET kunna paddla en kajak måste man ta först ta sig i den – och helst vill man kunna ta sig ur utan att bli alltför blöt. Det är faktiskt vid i- och urstigning som de flesta råkar ut för våta missöden, så det är väl värt att träna dessa moment.

Kajaker med stor sittbrunnsöppning är lättast att gå i och ur. Är den riktigt stor kan man sätta sig först och sedan vika in benen. Om öppningen är liten krävs det mer teknik.

Som nybörjare föredrar man oftast stor sittbrunnsöppning just därför, men har man paddlat ett tag är det inte alls säkert att man fortfarande trivs bäst med det. Sjösättning och landning är ju trots allt en ganska liten del av paddlingen, och den kajak man sitter bäst i kanske är en med mindre öppning.

Därför är det bra att träna in teknikerna som våra ledare visar så att du klarar kajaker med både små och stora sittbrunnsöppningar.

NÄR DU VÄL HAR KOMMIT i kajaken och fått på kapellet är det dags att börja paddla. Första gången man sitter i en kajak tycker de flesta att det känns väldigt rankt. Så fort det vickar lite tror man att kajaken ska gå runt. Spänner man sig känns det ännu obehagligare.

Men en kajak kan lutas rätt rejält innan den går runt. Kajaken är gjord för att flyta ovanpå vågorna som en kork, så att den rör sig i vattnet är naturligt.

Slappna av och ta det lugnt. De flesta brukar ha lätt för att komma igång med själva paddlingen, men vill du undvika skador och orka paddla långt och länge ska du se till att redan från början öva in en god grundteknik.

Förutom att kunna paddla rakt fram behöver man förstås kunna svänga också. Ett av de stora tvisteämnen bland paddlare är om man ska ha roder eller skädda (en liten nedfällbar styrfena under kajaken) för kurshållningen. Med roder är det enklare att hålla kursen, men det finns flera lösa delar som kan gå sönder.

Många tror att det är lättare att svänga med roder, men lär man sig de manövreringstekniker som våra ledare visar är det lika lätt att svänga runt en skäddakajak. Även om man har en roderkajak är det här viktiga moment att träna – dels kan man

förstärka rodereffekten, dels kan ju rodret gå sönder.

I nästa nummer blir det mer paddelteknik. Då visar vi sidoflyttning, stötning och några olika räddningstekniker.

Bildtexter:

I- och urstigning vid strand

1–3. Clara sjösätter vid en grund strand. Kajaken ligger fritt i vattnet och Clara har satt sig grensle över akterdäck. Paddeln har hon lagt bakom sig med ena paddelbladet mot botten. Genom att hon håller med ena handen i paddeln och lutar sig mot den får hon bra stöd. Hon lyfter sedan lugnt in ett ben i taget i sittbrunnen, sträcker ut benen och glider ner på sitsen. Sedan är det bara att sätta på kapellet och paddla iväg!

4–6. När hon går ur lossar hon först på kapellet och sätter sedan händerna bakom sig och lyfter upp baken på akterdäck. Hon använder paddeln som stöd på samma sätt som vid istigningen och lyfter ur ett ben i taget. Liksom vid istigningen låter hon kajaken ligga fritt i vattnet.

Första gångerna kan du be en kompis eller en ledare hålla i din kajak.

I- och urstigning vid brygga

7–9. Går man i från en brygga slipper man bli blöt om fötterna. Peters kajak ligger i vattnet bredvid bryggan och paddeln ligger lättåtkomligt. Peter håller mitt fram i sittbrunnssargen med ena handen och stöder med den andra på bryggan. Försiktigt sätter han ner en fot i taget så nära kajakens mittlinje som möjligt. Sätter man i fötterna längre ut åt sidorna blir det ostadigt. Peters kajak har stor sittbrunnöppning, så han kan sätta sig på sitsen först och sedan sträcka ut benen.

10. Jens har en mindre sittbrunnöppning. Han går i på samma sätt som Peter, men när han har klivit ner med fötterna får han sätta sig på akterdäcket först, räta ut benen och sedan glida ner på sitsen – som Clara gjorde när hon gick i från stranden.

11–12. När Jens går ur lossar han kapellet, lägger ena handen på bryggan och sätter den andra bakom sig och lyfter upp sig på akterdäck. Sedan tar han ett grepp mitt fram på sittbrunnssargen och flyttar sig över till bryggan. Har man stor sittbrunnöppning behöver man inte sätta sig på akterdäcket utan kan resa sig direkt. Tänk på att hålla en låg tyngdpunkt hela tiden. Känns det osäkert kan man låta en kompis hålla i kajaken som Peter gör här. Håll i kajakens fördäck nära sittbrunnen så att sittbrunnen hålls så nära bryggan som möjligt.

Hålla paddeln rätt

13. Ett vanligt nybörjarfel är att man håller händerna för tätt när man paddlar. Vinkeln i armbågen ska vara ungefär 90 grader. Enklast är att lyfta paddeln över huvudet som Peter visar och kontrollera vinkeln. Högerhandens knogar ska gå i linje med kanten på paddelbladet. Behåll det greppet genom hela paddeldraget så att du alltid snabbt kan hitta var du har paddeln.

14. Håll alltid handlederna raka när du paddlar! Om du böjer handlederna är risken stor för inflammationer, speciellt om du håller paddeln i ett hårt grepp. Låt istället paddelskaftet vila löst i händerna och släpp upp fingrarna när du trycker handen framåt, så att du får bra blodgenomströmning. Får du ont i handleden brukar det kännas bättre med en mindre vinklad paddel och att man paddlar med låg paddelföring.

Rakt fram-paddling

15–16. Sitt upprätt i kajaken, gärna lite framåtlutad för att få bättre kraft. Sträck ut vänster arm långt fram och sikta med handen in mot mitten av kajaken och sätt ner paddelbladet vertikalt i vattnet. Vanliga nybörjarfel är att luta sig bakåt och inte sätta ner paddeln tillräckligt långt fram. Tryck vänster fot mot fotstödet och dra tillbaka paddeln med vänsterhanden. Samtidigt trycker du på med vänsterarmen så att överkroppen roterar.

17. När paddelbladet är ungefär i höjd med höften lyfter du upp det och gör på samma sätt med höger sida. Med den här tekniken behöver du inte ha så starka armar, utan du använder främst de stora muskelgrupperna i rygg, mage, skuldror och även benmusklerna.

18–19. Knut visar här rakt fram-paddling med hög respektive låg paddelföring. Tävlingspaddlare har en mycket hög paddelföring och det är en snabb teknik som kräver mycket kraft. Det kan vara användbart ibland, men för långfärdspaddling är det ofta bättre med låg paddelföring som sparar på krafterna och ger mer stöd. En lågt hållen paddel fångar också mindre motvind.

Vanlig sväng

20–22. Om du har en roderkajak trycker du på den högra fotpedalen om du vill svänga åt höger och på vänstra pedalen om du vill svänga åt vänster. En skäddakajak kan man svänga med svep som Clara visar här. Hon sätter ner paddeln långt fram och för den i en vid halvcirkel tills bladet nästan är vid aktern. När hon sveper håller hon paddeln lågt och långt ut. Hon låter kroppen följa med i rörelsen för att utnyttja bälens stora muskelgrupper.

23. För att få större effekt på svepet kantställer man kajaken ut från svängen. När Jens här svänger åt höger lutar han kajaken åt vänster. Det är en tränings sak att våga kantställa kajaken tillräckligt. Även om man har roder bör man öva på svep och kantställning så man klarar sig om rodret går sönder.

Akterligt roder och kontring

24. Ett annat sätt att svänga när man har fart är akterligt roder. För att svänga åt höger sätter Peter ner paddeln vertikalt i vattnet långt bakom sig. Paddeln fungerar då som ett roder. Vill man gira kraftigare trycker man bladet framåt.

25. Akterligt roder svänger kajakens akter. Vill man gira för ett plötsligt hinder är kontring ofta det bästa alternativet – då bromsar man med paddeln framför sig och svänger istället fören. Sätt ner paddeln långt fram på samma sida som du vill svänga åt och vinkla bladet lite utåt, så får du en effektiv broms och sväng samtidigt. Det här är en bra manöver om du vill svänga upp mot vinden – sätt då ner paddeln på lovartssidan (den sida varifrån det blåser).

Ledarna

26. Knut Joensen är grenledare i Stockholms lokalavdelning. Han har paddlat i 14 år och varit ledare sedan 1995. Han är dessutom kursledare och sitter i Stockholms distriktsförbunds ledningsgrupp för kajak.

27. Peter Wihlborg är grenledare i Västerort lokalavdelning. Han har paddlat i 13 år och varit ledare sedan 2000. Peter är dessutom långfärdsskridskoledare och ordförande i Västerort lokalavdelning.

28. Clara Thunberg har paddlat i fyra år och är ledare i Lidingö lokalavdelning sedan 2000.

29. Jens Kristensson har paddlat i 20 år och är ledare i Järfälla lokalavdelning. Han gick utbildning i Bohusläns-Dal 1997, men har dessutom gått kajakledarutbildningen i Stockholms distrikt och blev färdig med den 2002. Tidigare har han hållit på mycket med alpin skidåkning, mulle etc. i Kumla lokalavdelning.

Litteratur:

Det finns en hel del att läsa om paddling och kajaker. Här är exempel på fyra böcker, tre på svenska och en på engelska:

Långfärdskajak av Karin Mentzing (Wahlström & Widstrand)

Havspaddling av Mikael Rosén (Nyköpings Kanot & Konferenscenter).

Kanotboken av Björn Thomasson (LT:s förlag).

The Complete Book av Sea Kayaking av Derek C. Hutchinson (The Globe Pequot Press).