

Góður félagi

**skiptir öllu!**

- aldrei einn á ferð



-öryggismál í kajakróðri

# Vaxandi áhugamál

Kajakróður er ört vaxandi áhugamál landsmanna. Í kjölfar aukinnar ástundunar hefur slysum hins vegar fjölgað en koma má í veg fyrir flest slysanna með einföldum varúðarráðstöfunum. Kajakróðri má skipta í tvö megin svið: sjó kajakróður, þ.e. róður sem er stundaður á sjó og vötnum og straumkajakróður, þ.e. róður sem er stundaður í ám.

Þrátt fyrir að þessi svið skarist ekki mikið eru nokkur almenn atriði sem eiga við þau bæði. Við hvetjum alla sem ætla að stunda kajakróður til að leita sér frekari upplýsinga um öryggismál og ferðir hjá Kayakklúbbnum og sölumönnum kajakbúnaðar ásamt því að fara á námskeið til að læra undirstöðuatriðin í kajakróðri.



## Almenn öryggisatriði

### Góður félagi

Mikilvægt er að ferðast ekki einn heldur hafa traustan féлага með í för, sem getur hjálpað þér ef þú lendir í vandræðum. Nauðsynlegt er að kunna og hafa æft viðbrögð við því ef kajaknum hvolfir, svo sem að fara úr kajaknum, félagabjörgun, velta og synda í land.

### Ferðaáætlun

Láttu vita af ferðum þínum og hvenær heimkoma er áætluð. Fylgstu með veðurspá og gerðu raunhæfa ferðaáætlun hvort sem ferðin er stutt eða löng. Ákjósanlegt er að bill og nesti bíði eftir ræðurum þegar komið er í land.

### Fatnaður

Mjög mikilvægt er að vera rétt útbúin(n). Viðurkennt og óskemmt björgunarvesti í rétttri stærð skiptir miklu máli. Búnaður á að sjálfsgöðu alltaf að miðast við aðstæður, en gott er að búa sig þannig að maður geti verið á sundi í 30 - 40 mínútur og jafnlangan tíma án skjóls í landi.

### Undirfatnaður

Undirfatnaður á að vera úr viðurkenndum thermoefnum, s.s. ull, neopren eða flís og jafnframt er gott að vera í nokkrum lögum af undirfatnaði.

Föt úr bómull eru mjög óæskileg.

Fótabúnaður. Gott er að vera vel búin(n) til fótanna. Til þess henta blautsokkar úr neopren, blautskór eða ullarsokkar mjög vel.

### Nesti

Hafðu með þér drykk fyrir alla ferðina en ekki má ganga út frá því að hægt sé að drekka það vatn sem róíð er í. Til að fyrirbyggja ofkælingu og örmögnun er mikilvægt að drekka mikið á meðan róíð er. Einnig er gott að hafa með sér súkkulaði eða annan orkugjafa sem má blotna.

### Meðferð báta

Gættu þess að kajakinn sé vel festur á bílnum eða kerrunni. Jafnframt er mikilvægt að athuga festingar reglulega ef ekið er á ójöfnum vegum eða í vindi.

Því miður er mjög algengt að kajakar skemmist við flutning.



## Sjókajak

### Sjókajak

Pegar sjókajakaferð er skipulögð þarf að gera vandaða ferðaáætlun. Nauðsynlegt er að kynna sér vegalengdir, veður- og ölduspá sem og rastir og strauma á leiðinni. Gerðu raunhæft mat á vegalengdum og tíma og alltaf skal miða við þann sem hægst fer í hópnum. Mundu að veður getur breyst mjög skyndilega og ekki skal anað út í óvissu. Útbúnað skal miða við áætlaða ferð, en nauðsynlegasti útbúnaður er:

### Björgunarvesti

Aldrei skal róið án björgunarvestis.

### Purrtoppur

Klæðast skal toppi með latexúttum í ermum. Hins vegar er óþarfi að hafa latex í hálsi, betra er að velja topp með þægilegu hálsmáli.

### Húfa og vettlingar

Húfur eiga að vera úr neopren, ull eða flís og gott getur verið að klæðast vettlingum eða áralúffum sem eru sérstaklega ætluð til róðrar.

### Svunta

Nauðsynlegt er að hafa svuntu úr neopren eða dúk sem lokar mannopi bátsins.

### Buxur

Purrbuxur henta yfirleitt vel til ferðalaga þar sem þær eru búnar latexúttum við ökkla sem hindra tímabundið að vatn komist inn undir buxurnar. Undir buxunum þarf að klæðast viðeigandi fatnaði. Ef líkur eru til að lenda á sundi er gott að klæðast neoprenblautbuxum þar sem þær halda vel hita í vatni.

### Áttaviti, kort og fjarskipti

Auk áttavita og korts er hægt að nota GPS-tæki í vatnsheldum poka. Mjög gott er að hafa VHF-talstöð með í för þar sem hana má nota til að ná sambandi við strandstöðvar og skip á sjó. Vatnsheldir pokar fyrir GSM-síma og talstöðvar eru fáanlegir hjá sölumönnum kajakútbúnaðar. Nauðsynlegt er að gæta þess að samband náist við þessi tæki og að kunnátta sé fyrir hendi í notkun þeirra.

### Aukabúnaður

Aukaföt skal geyma í þurrpoka. Einnig er gott að hafa með sjúkradót, neyðarblys, aukaár, áraflof, dráttartaug, viðgerðarsett, hnif og nesti ef eitthvað fer úrskaiðis.



## Straumkajak

### Straumkajak

Pegar farin er ferð á straumkajaki skiptir mjög miklu máli að vera í hópi þar sem treysta má hverjum og einum ef óhapp verður. Alltaf þarf að miða ferðina við getu þess reynslu minnsta. Pegar róin er flúð sem enginn þekkir þarf fyrst að skoða flúðina frá bakkanum. Koma þarf upp kerfi sem tekur til þess hvernig hópurinn ferðast niður ána og nauðsynlegt er að hafa merkjakerfi til að koma skilaboðum til allra í hópunum.

Búnaðurinn sem hafður er með í ferðina verður að miðast við aðstæður. Grunnbúnaður fyrir straumkajakróður er:

### Björgunarvesti

Heldur manni á floti og veitir vörn gegn grjóti.

### Hjálmur

Nauðsynlegt er að hafa hjálm og gott er að hafa hann með loftgötum. Hjólabretta- og snjóbrettahjálmur hentar ágætlega í kajakróður en reiðhjólshjálmur ekki.

### Buxur

Neopen, blautsmekkbuxur henta best þar sem þær halda betur hita í vatni en þurrbuxur.

### Þurrtoppur

Mikilvægt er að klæðast góðum fatnaði undir þurrtoppi eins og peysu úr ull, flís eða viðurkenndu thermoefni. Gott er að velja þurrtopp sem er tvöfaldur að neðan og búinn gúmmi- eða latextúttum á ermum og hálsi.

### Svunta

Sterk og teygjanleg neopen svunta til að loka mannopi bátsins.

### Húfa

Húfa úr neopen, flís eða ull.

### Lína og hnífur

Í hverjum báti á að vera ein kastlína, 15-25 m að lengd og hnífur. Mikilvægt er að æfa notkun kastlínu og kunna að fara með reipi í straumvatni. Einnig er gott að hafa 2 karabínur.

### Flotpokar o.fl.

Nauðsynlegt er að hafa flotpoka í báti til að hann fyllist ekki af vatni ef ræðarinn fellur útbyrðis. Sjúkrakassi á að vera með og kunnátta til að nota það sem í honum er.



## Góður félagi

Það mikilvægasta í hverri kajakferð er góður félagi. Góður félagi þarf ekki mikla þekkingu til að koma þeim sem lendir á sundi aftur í bátinn. Mikilvægt er að æfa björgunaraðgerðir reglulega eins og að koma syndandi manni í bát og skulu þær gerðar við breytileg skilyrði.

Við hvetjum alla kajakræðara til að afla sér frekari upplýsinga hjá Kayakklúbbum, [www.kayakklubburinn.is](http://www.kayakklubburinn.is) sölufólki kajakbúnaðar og öðrum kajakræðurum áður en lagt er af stað.



**Kayakklúbburinn**

Kayakklúbburinn  
[www.kayakklubburinn.is](http://www.kayakklubburinn.is)  
[kayak@islandia.is](mailto:kayak@islandia.is)



**SLYSAVARNAFÉLAGIÐ  
LANDSBJÖRG**

Slysavarnafélagið Landsbjörg  
Skógarhlíð 14 • 105 Reykjavík  
Sími 570-5900 • símbréf 570-5901  
[skrifstofa@landsbjorg.is](mailto:skrifstofa@landsbjorg.is)