



KKKK, Sikkerhedskursus

Juni 2012

Dagens program

1. Sikkerhed før tur
2. Kuldepåvirkning
3. Søfartsregler
4. Vind og bølger
5. På vandet
 1. Makkerredning 1 og 2
 2. Selvredning
 3. Svømning med kajak
 4. Bugsering af kajak og makker

Sikkerhed før tur, Vejret

- Vejrudsigten
 - Tjek før du går ud
 - DMI byvej til korte ture
 - http://www.dmi.dk/dmi/index/danmark/byvej_danmark.htm?by=2930
 - Farvandsudsigten for længere ture
 - <http://www.dmi.dk/dmi/index/danmark/farvandsudsigter/baltsund.htm>
 - Badevandsprognose
 - oresund.badevand.dk
 - Findes en app "Badevand" fra DHI
 - Passer det du observerede med vejrudsigten

Sikkerhed før tur, Påklædning

- Klæd dig på til at kunne falde i vandet
 - Ved 5 grader varmt vand er dør personer efter
 - ½-1 time med normalt tøj på
 - 3-4 timer hvis man har våddragt på
- Tag altid hovedbeklædning med
 - Hvis du fryser så hjælper en hue på varmen i hele kroppen
 - En kasket hjælper mod solstik
 - Hvis det er varmt kan man dyppe kasketten i vandet
- Tag altid vand med og evt. ekstra tøj med til lange ture

Sikkerhed før tur, Tjek kajak

- Tjek af kajak
 - Virker roret?
 - Sidder sædet og fodsparket fast?
 - Hvis ikke så kan de flytte sig mens du ror og det bliver svært at styre
 - Sidder lugen fast?
 - Hvis ikke så kan din kajak tage vand ind blive svær at styre
 - Er der skot i kajakken?
 - Hvis ikke, så kan kajakken synke hvis du falder i vandet!

Sikkerhed på tur

- **Ro aldrig længere fra kysten end du er sikker på at du kan svømme i land**
- Derudover så
 - Hold øje med vejret
 - Hold øje med andre både
 - Se efter dykkere
- Hvis du bliver usikker så gå i land og hent båden senere.

Kuldepåvirkning, Baggrund

- Falder temperaturen i de indre organer eller hjernen så træder forsvarsmekanismer i gang
- Reducere energiforbruget ved at nedsætte temperaturen i arme og ben
- Funktionen i hænder og fødder nedsættes med den faldende temperatur
- Konsekvenser
 - Kan ikke gå
 - Kan ikke gribe fat i ting
 - Hvis du kun har en svømmevest på og du ikke kan bruge dine arme og ben så
 - ⇒ **vender du dig automatisk om på maven og drukner**
- Link til brochure: http://www.soesport.dk/diverse/Documents/Brochurer/640425%20Kulde-beklaedning_low.pdf

Kuldepåvirkning fra vind og vand

- **Vind**
 - Luftens temp og vindhastighed er betydende for afkølingen
 - Eksempel: Temperatur på 0 grader og vind på 5 m/s svarer til -6 grader ved vindstille
- **Konklusion:**
 - Hav noget som er vindtæt med/på for at reducere varmetabet
- **Vand**
 - Vand har højere varmeledningsevne end luft
 - Hvis du ligger i vandet så er afkølingen 4-5 gange hurtigere end i luften
 - Strømmende vand køler mere en stillestående
 - ⇒ Du afkøles hurtigere når du svømmer/bevæger dig!
- **Konklusion:**
 - Kom op af vandet hurtigt
 - Hvis du ikke kan komme op af vandet
 - Så få så meget af kroppen ud af vandet som muligt
 - Luk tøjet
 - Kryb sammen så overflade til vandet er mindst muligt
 - Svøm kun ind hvis du er helt sikker på at du kan nå ind

Kuldepåvirkning og påklædning

- Fra hoved og nakke tabes mest varme:
 - Ved 10 grader tabes 25% af varmen stofskiftet producere
 - Ved 5 grader tabes 50%
 - Ved -5 til -10 grader tabes 75%
- Konklusion
 - Tag hue og halstørklæde på også hvis du fryser om hænder/fødder!

Kuldepåvirkning, overlevelse i vand

- Mange drukner i de første minutter
- Royal Navy lavede et forsøg med elite svømmere i 5 grader varmt vand
 - Blev svømmerne bedt om at svømme med det samme de kom i det kolde vand så kunne de kun svømme en banelængde før de måtte redes op
 - Blev svømmerne bedt om at vente med at svømme til vejrtrækningen var rolig så kunne de svømme længe og effektivt
- Hvis du får koldt vand i hovedet så er din refleks at trække/gispe efter vejret, hvilket betyder at:
 - Du sluger vand hvis du ikke passer på og din drukning indledt
- Konklusion
 - Få ro på og så svøm/gennemfør redning

Kuldepåvirkning, konklusion

- Før du falder i
 - Lad vær med at falde i vandet ved at:
 - Have styr på vejret før og under turen
 - Sikre dig at din kajak er i orden før du går ud
 - Klæd dig på til at falde i vandet
 - Hold dig **TÆT** til kysten
- Hvis du falder i
 - Få styr på vejrtrækningen
 - Kom hurtigt op af vandet
 - Alternativt så luk dit tøj og få så meget af kroppen op af vandet som muligt
 - Svøm kun hvis du er helt sikker på at kunne nå ind

Vigepligtsregler

- Hvis vinklen ikke ændre sig så sammenstød
- Regler: http://www.soesport.dk/diverse/Documents/Brochurer/627239_LOV%20OG%20RET_lowres.pdf
 - Hvis man sejler lige mod hinanden så hold til højre
 - Hvis kursen er skærende så er det den båd der har den anden båd til højre der skal vige
 - I havneløb og snævre farvande skal mindre både ikke vanskeliggøre sejlads for større skibe
 - Fritidssejlere skal vise hensyn overfor erhvervstrafikken
 - Ved overhaling skal motorbåde og sejlbåde gå af vejen for robåde (og kajaker)
 - I princippet skal alle vige for robåde (og kajaker) (men regn ikke med det)
- Reglen over dem alle
 - **Regn med at de større både overser dig eller ikke kan se dig**

Vind og bølger

- Ved fralandsvind er der små bølger, men hvis du falder i vandet så driver du væk fra kysten
- Ved pålandsvind er der større bølger, men hvis du falder i vandet så driver du i land
- Du ligger mere stabilt hvis du har spidsen af kajakken op mod bølgerne eller dønninger fra både

Vind

Hjælp til vurdering af vindstyrker.

Vindhastighed/vindstyrke angivet i:			Vindstyrkens angivelse i ord	Vindens virkning på havet**)	Vindens virkning på land	Ca. bølgehøjde ^{*)}
Meter pr. sek	Knob (sm/t)	Beaufort				
0 - 0,2	Under 1	0	Stille vind	Vandfladen spejlblank	Røg stiger lige op	-
0,3 - 1,5	1 - 3	1	Næsten stille	Små krusninger	Vimpler og løv rører sig svagt	0,1
1,6 - 3,3	4 - 6	2	Svag vind	Korte småbølger	Vimpler løftes Flag rører sig	0,2
3,4 - 5,4	7 - 10	3	Let vind	Enkelte hvide skumtoppe	Vimpler strækkes. Flag løftes	0,6
5,5 - 7,9	11 - 16	4	Jævn vind	Lange bølger. Hyppige skumtoppe	Flag strækkes. Grene bevæger sig	1,0
8,0 - 10,7	17 - 21	5	Frisk vind	Hvide skumtoppe overalt	Tykke grene bevæger sig. Støv fyger	2,0

1 knob = 1 sm. pr. time = ca. 1,85 km pr. time = 0,52 m/s.

*) Bølgehøjde i meter på åbent hav

***) Vær opmærksom på forskellen ved fralandsvind og pålandsvind