



# SIKKERHET OG HAVPADLING

## -Flottørredning / Wet Exit



### Hva er flottørredning?

Når man etter en velt må ut av kajakken under vann kalles det på engelsk "Wet Exit" – du må ut av båten og bli eksponert for kaldt vann og stor risiko for nedkjøling.

**HUSK !** Derfor er det viktig å kle seg etter vanntemperaturen

Flottørredning er en redningsteknikk som benyttes slik at man alene kan komme seg tilbake i kajakken etter en velt. Når verken støttetak, rulla eller eventuelt andre forsøk har feilet er det bare flottørredningen igjen!

Du har IKKE noe valg - du må gå ut av kajakken liggende under vann og komme deg i kajakken igjen – og det så raskt og effektivt som mulig!

### Hvordan bør jeg trene på flottørredning?

- Først råd og tips !

På en plastkajakk sitter spruttrekket generelt løsere enn på en glassfiber/kompositt kajakk. Det skyldes at cockpit kanten på kompositt ofte er skarpere og således vanskeligere å løsne trekket. Derfor tren på at du alltid drar løkka frem før du løfter opp!

Generelt bør man IKKE trene på redningsøvelser alene. Vi anbefaler sterkt at du finner en eller flere å trene sammen med. Dere kan da "sikre" hverandre om noe skulle inntreffe.

**HUSK !** Ha *alltid* med deg en håndpumpe og flottør (Enten oppblåsbar eller helst en fast flottør)

**TIPS !** Når du sitter i din kajakk og er klar for padling lukk øynene og før hendene dine langs kanten på "cockpit" til du kjenner "løkka". Ta tak i løkka og dra litt frem så opp – slik at du løsner spruttrekket i fronten. Sett det på igjen – god tur !!!  
(Denne drillen tar bare maks 1 minutt samtidig som den sikrer at løkka ikke sitter under trekket og ikke minst at du gang på gang innøver automatikk for å få av trekket hurtig – selv i blinde/mørkt vann uten sikt – det er **din sikkerhet** det gjelder!!)



# PRAKTISK TRENING

## -Flottørredning / Wet Exit



Havkajak

### Hva kan du trene på alene?

#### TIPS!

Ha alltid fast plass til flottøren og pumpa !

Plasser pumpa foran cockpit, mens flottøren legger du bak cockpit.

Da vil alltid pumpa og flottøren være der den skal være når du skal bruke utstyret.

#### TIPS!

Gjennomfør øvelsen flere ganger .

Ta gjerne tiden for å se hvor kort tid du bruker før du sitter i kajakken !

Skift ut kajakkens ryggstøtte dersom den hindrer deg pga størrelsen!

Forsterk eller sett på nye strikker/bånd bak cockpit slik at du har tilstrekkelig support for å feste åra!!

**Du må trene for å kunne mestre !** En god og enkel øvelse du kan gjøre alene er å entre kajakken fra vannet med hjelp av din flottør: (Husk ! Bruk alltid padlevest/padletøy når du øver!)

1. Finn en strand eller egnet sted hvor du kan gå ut i vannet til bryst/mave.
2. Finn frem din flottør og blås den opp om du ikke har fast flottør. Tre den på et åreblad.
3. Legg det andre årebladet under strikkene/festet bak cockpit. (Helst på begge sider)
4. Husk at du bør stå mellom åra og akterenden. (IKKE ved cockpit pga plassen når du skal inn)
5. Løft deg opp med brystkassen på lasteluka/bak åra slik at båten er i "balanse". (Ikke skrå)
6. Ta det nærmeste benet på åra/uttriggeren – så det andre benet mens det første føres mot cockpit og din nærmeste hånd tar tak i åra. (Husk ! Vekten alltid mot uttriggeren)
7. Så ta det andre benet inn mot cockpit mens du ligger flatt med ansiktet bakover på akterdekket. Ål deg inn i cockpit liggende.
8. Så snur du deg rundt mens du holder i åra med den andre hånden. Da sitter du i cockpit !!
9. Finn pumpa og pump ut vann om behov. Sett på spruttrekket og løsne åra/flottøren – du er klar til padling !

**WET EXIT!** Denne delen bør man kun gjøre sammen med noen. (Sikring – helst stående i vannet)

1. Sittende i kajakken lukker du øynene og fører hendene langs cockpit til du finner løkka.
2. Trekk denne FREM og OPP. Åpne øynene og sett på trekket.  
**Dette er en viktig sjekk på at løkka er opp før du vipper deg rundt**
3. Si ifra til din medhjelper at du nå er klar ! Ha åra løs og hold i den ene hånden. (Langs kajakken)
4. Trekk pusten og vipp deg rundt !
5. Forsøk å bevare roen under vann – rolig fører du hendene langs cockpitkanten før du tar tak i løkka og trekker løkka fremover og så opp.
6. Hold i cockpitkanten – len deg fremover og vipp rumpa ned - skyv kajakken fremover med begge hender mens du roterer kroppen ned og ut.
7. Gå rolig til overflaten og søk kontakt med din medhjelper slik at han/hun vet at alt er ok.
8. Vipp kajakken rundt - gå til punkt 2 over og følg beskrivelsen til og med punkt 9.