

VINTERPADDLING

GALENSKAP ELLER EXKLUSIV NATURUPPLEVELSE?

Inte en båt i sikte, tyst och stilla som om man vore den sista människan på jorden. Det är minus fem grader, inga båtmotorer stör, på land dämpar snötäcket ljudet. Kanske bryts tystnaden av att det krasar lite när paddeln går genom den tunna ishinnan. Det är vinterpaddling det handlar om.

TEXT MÅNS LANGERT

VARFÖR?

Om du inte brukar känna dig som ett med naturen annars, gör du det nu. Vinterpaddling är en lite obskyr och exklusiv form av paddling som de flesta inte ens skulle drömma om att prova. Men vilken känsla!

Många ställer sig nog frågan om varför man ska vinterpaddla, paddlar kajak gör man på sommaren och på vintern åker man skidor eller skridskor. Andra, men betydligt färre antagligen, ställer sig nog frågan varför man ska lägga undan kajaken bara för att det börjar bli lite kyligare i oktober? Jag frågade mig själv för ett par år sedan varför jag skulle sluta paddla bara för att hösten började övergå till vinter. "Det är väl bara att klä sig efter väder, precis som man gör för all annan uteaktivitet?" Visst är det så, man får anpassa sig och sitt paddlande efter rådande väder, det är bland annat det det handlar om. Men det är lite kinkigare att göra det när du ska paddla än om du exempelvis ska åka skidor. Problemet är att det är inte bara kallt i luften, utan att det är kallt i vattnet också. Väldigt kallt.

Du behöver en hel del extra kunskap med dig ut i kajaken, tillsammans med din anpassade klädsel och säkerhetsutrustning för vinterpaddling. Kunskap om kyla, nedkylning och hur du hanterar olika situationer som kan uppstå. Hur tömmer man en vattenfylld kajak med en pump som frusit? Vad är hypotermi? Vad gör du med en skäddad som inte går att fälla ner för att den frusit fast? Hur tar du dig iland om iskanten vid stranden varken bär eller brister? Det finns en mängd frågor som du behöver kunna besvara innan du sätter dig i kajaken en bister vinterdag. Men när du gjort det så låter inte belöningen vänta på sig och du kan njuta av en exklusiv naturupplevelse utöver det vanliga.

KUNSKAP

Först och främst måste du förstå vad du ger dig

ut på när du sätter dig i kajaken och snön ligger tung på land. Först därefter kan du anpassa din utrustning. Även om du aldrig gått med din kajak ofrivilligt förut, så kan du ge dig på att när du väl gör det är det under sämsta tänkbara förhållanden det händer.

>>VAR FÖRBBERED

För varje del av paddlingsturen bör du ha en plan på hur du räddar dig ur en situation om oturen skulle vara framme och inte lämna något åt slumpen. På sommaren kan ett ofrivilligt bad innebära lite hutter, blöta kläder och något du skrattar åt efteråt. På vintern däremot kan det få ödesdigra konsekvenser och kanske bli din sista paddeltur någonsin. Var förberedd helt enkelt. Öva roll, självräddning och kamraträddning under samma förhållanden som du är ute och paddlar i. Att ta sig upp i kajaken med flottör-räddning under kontrollerade former är ljum sommarkväll i en stilla vik är inte samma sak som att göra det skarpt när det blåser kuling en novemberdag och det snöar från sidan.

>>NÄR ÄR DET VINTER?

När slutar hösten vara höst och övergår till att vara vinter? Rent meteorologiskt är det när dygnsmedeltemperaturen ligger under noll grader. För dig som paddlare däremot bör du börja tänka "vinterpaddling" när vattentemperaturen sjunker ner mot tio grader. Vatten kylar mer än tjugo gånger snabbare än luft och redan vid fem-tongradigt vatten så blir du rejält nerkyld efter en till två timmar i vattnet, och vid tio grader brukar man räkna med att man är så nedkyld efter en timme att man är utmattad eller rent av medvetslös. Behövs hjälp efter en misslyckad själv- eller kamraträddning kan tiden gå snabbt innan hjälpen når fram.

Tabellen på nästa uppslag är en schablon över överlevnadstider i kallt vatten. Dessa tider är

"Ska du paddla i kyla och blåst, öva räddningstekniker i kyla och blåst. Har du inte gjort det så stanna hemma."



FOTO JONAS NILARSSON

"Jag paddlade en vinterdag utanför Nackalandet i Stockholm och det var isfritt så som jag hade tänkt mig min rutt. Jag såg visserligen ett stort område med isflak på andra sidan farleden, men eftersom jag inte skulle dit och vindarna inte borde driva isen åt mitt håll såg jag det inte som ett problem. Inte förrän jag skulle tillbaka till min landstigningsplats och all is drivit in precis där jag skulle gå iland. Detta var dessutom bredvid en farled med finlandsfärjor och jag blev nästan fast mitt i farleden fylld av isflak. Att då ha kontroll på färjornas tidtabell lugnade mig en smula, men att forcera decimeterjocka isflak var tungt."



FOTO MÅNS LANGERT

”Fyrgradigt vatten i april är lika kallt som fyrgradigt vatten i december.”

förstås väldigt beroende på person, allmänfysik, underhudsfett med mera, men ger ändå en fingervisning av vilka ungefärliga tider som gäller.

En räddning efter en ”wet exit” i fyrgradigt vatten måste alltså lyckas rätt snart, och förut-sättningarna blir snabbt försämrade med stela fingrar, hala däckslinor och en chockeffekt som gör att man kanske inte handlar så korrekt som man borde.

>>HYPOTERMI

Begreppet hypotermi är något du som vinterpaddlare bör känna till. Det är ett tillstånd när kroppens temperatur har sjunkit så lågt på grund av nedkyllning att kroppsfunktioner börjar stängas av. Hypotermi brukar inträffa när kroppstemperaturen går under 35 grader.

Vid en omgivningstemperatur i luften på cirka 27 grader befinner sig människan i ett tillstånd man kallar för termoneutralitet. Alltså att man har en normal kroppstemperatur när kroppen är i vila, utan kläder som isolerar eller skyddar. Eftersom vatten transporterar värme mer än 20 gånger snabbare än luft hotas denna termoneutralitet redan vid 30-32 grader i vatten. All temperatur där under kommer alltså kyla oss på sikt, om vi inte gör något åt det.

Om du då hamnar i iskallt vatten och rollen inte fungerar, vad gör du då? Det första rådet är att inte ödsla kraft på att panikartat försöka ta dig upp i kajaken igen, försök återfå lugnet med normal andning och få ordning på prylarna innan du gör ett försök. Lättare sagt än gjort kanske, men utsikterna att lyckas ökar. Om det vill sig så illa att du är långt ifrån land och inte kommer upp i kajaken efter ett par utmattande försök, är det faktiskt bättre att ligga still i fosterställning i vattnet och istället försöka kalla på hjälp, än att simma för att få upp värmen. Kläderna fungerar lite som en våtdräkt och den genomströmning av vatten som simning innebär får en kylande effekt.

>>DET ÄR SKILLNAD PÅ VINTER OCH VINTER

För paddlare är det en viss skillnad att paddla i minusgrader och i plusgrader. Även fast det bara är fem grader skillnad mellan plus två grader och minus tre grader, betyder den skillnaden mer än bara fem grader. Det är skillnaden mellan en frusen rodevajer eller inte. Det är skillnaden mellan att kunna paddla in i den där viken för att komma iland eller inte. Det är skillnaden mellan att kunna ta sig upp i kajaken eller inte, för att

den är hal som såpa av isbeläggning. Mycket blir helt enkelt annorlunda när vatten förvandlas till is.

Vi har också en förrädisk is som kallas drivis, men inte den drivis som vi hittar i polarområdena utan isflak som skapats av isbrytare eller färjor som trafikerar farleder året runt. Även om det vatten vi paddlar i är öppet från is, kan stora områden med isflak driva omkring okontrollerat och stänga igen den tänkta färdvägen.

>>SJÖSÄTTNING

Att sjösätta på vintern kan skilja sig en del från resten av året; flytbryggor är upptagna, det ligger en iskant utmed stränderna och den där stenen som var så bra att stödja på ligger under snö. Man får vara lite kreativ och är det så att isen bär, går det bra att sjösätta direkt från iskanten sittandes i kajaken. Du kan då dra dig fram till iskanten med hjälp av isdubbar och sen glida ut i vattnet. För att komma upp igen kan du paddla med god fart rakt upp vinkelrätt mot iskanten, men se till att det blir vinkelrätt, annars kan du lätt gå runt.

>>VÅR

Våren är en förrädisk årstid säkerhetsmässigt för kajakpaddlare. Det kan vara över 20 grader i luften och du kanske helst skulle vilja paddla endast i flytväst för att få lite sol på din vinterbleka hud. Att då planera din tur som en vintertur kanske bär emot, men här får man ställa sig och lyssna på sitt förnuft. I vattnet kan det då fortfarande vara endast ett fåtal plusgrader och isflak som flyter förbi.

KLÄDSEL

Att klä sig för vinterpaddling är ett kompromisså; det som är bra klädsel att ha när man sitter i kajaken är inte lika bra klädsel när man ligger i vattnet bredvid. Där är väl den optimala klädseln en fodrad torr överlevnadsdräkt, men en sådan går ju inte att paddla i utan att storkna av värmeslag. När du paddlar däremot skulle en väl ventilerad vindjacka vara bra, men då överlever du inte länge om du skulle gå runt och behöva lämna sitt-brunnen. Kompromiss alltså, är det som gäller. Oavsett vad du har på dig ska alltid en hel uppsättning torr ombyte tas med och packas vattentätt.

Vanliga skalkläder?

”När jag började paddla vinter, den där hösten när jag inte ville lägga undan kajaken, så tänkte jag ”varför kan man inte paddla i vanliga skalkläder och ha ombyte packat torrt, precis som man gör när man åker långfärdsskridskor?” Jag fun-derade en del kring detta under mina turer när oktober övergick till november och insåg efter en tid att det finns en del väsenliga skillnader, vilket gör att analogin med långfärdsskridskor haltar lite. För det första, om du välter med din kajak är huvudet och överkroppen det första som blir genomblött av iskallt vatten, med allt vad chockverkan det innebär. Skrin-nare blir endast sällan blöta ovanför bröstet. Någon given iskant att ta sig upp på för att byta om finns inte, dessutom har du en kajak att försöka hantera när du ligger i vattnet. I den finns ditt ombyte. Du måste alltså ha en ilandstigningsplats i närheten, och då menar jag inom ett tiotal meter, och hur ofta har man det?

Mina novemberurer det året blev alltså rätt begränsade; jag såg till att aldrig vara mer än tio meter från land och spanade oavbrutet efter potenti-ella landstigningsplatser. Att korsa en fjärd var det inte tal om. Än man det minsta rädd om livhanken är detta alternativ nog inte ett alternativ alls.”



FOTOMÅNS LANGERT

Vattentemp	Utmattning/ medvetlöshet	Överlevnad
21-27 °C	3-12 timmar	3 timmar eller mer
16-21 °C	2-7 timmar	2-40 timmar
10-16 °C	1-2 timmar	1-6 timmar
14-10 °C	30-60 minuter	1-3 timmar
0-4 °C	15-30 minuter	30-90 minuter
0 °C	< 15 minuter	15-45 minuter

Ungefärliga tider för hur länge man klarar sig i vatten, framtaget av United States Search and Rescue Task Force.

>>TORRDRÄKT

En del tycker att det blir instängt i en torrdräkt, men enligt mitt tycke är det den bästa kompromissen. Med en torrdräkt förlänger du tiden du kan ligga i vattnet avsevärt, det är en vana sak att ha latexmuddar runt handleder och hals.

Det finns en uppsjö av torrdräkter i olika utförande och material, men för havskajakpaddling vintertid så är det viktiga att den är torr, att den ”andas” och är bekväm att paddla i. Med torr menas dels att tyget är vattentätt förstås, men även att muddar och dragkedjor inte släpper in något vatten. Den måste ”andas” och alltså släppa ut den fukt som kroppen alstrar. Det finns en mängd olika fabrikat på marknaden som säger sig vara både vattentäta och kunna andas, och med kliniska mätvärden på hur väl de presterar. Hur bra de än andas så kommer inte all fukt ventileras ut i en torrdräkt vid hög fysisk aktivitet, och du kan lockas till att öppna en dragkedja men då är ju hela poängen förlorad. Torrdräkten måste också vara bekväm att paddla

i. Dragkedjan är ofta rätt stel så dess placering gör mycket för komforten, den måste dessutom gå att öppna och stänga utan hjälp.

Under torrdräkten har du lämpligen ett underställ i syntet eller ull, skulle det vara riktigt kallt kompletterar du med en fleecetruja också.

Den stora nackdelen med en torrdräkt är nog priset; de enklare dräkterna kan man få för 3000-4000 kr, men man kan få ge upp till 12000-13000 kr för de i den dyrare klassen.

>>TORRJACKA/TORRBYXOR

Ett annat alternativ är att ha en tvådelad torrdräkt. En torr paddeljacka är bra när du paddlar eller rollar, men lämnar du sittbrunnen är det bra att komplettera med ett par torr- eller våtbyxor. En torrjacka tätar vid huvud/hals, vrister samt vid midjan och är väldigt praktisk så länge du paddlar. Kombinationen torrjacka/torrbyxa är praktisk men öppnar också för att det blir läckage vid midjan och är kanske inte riktigt lika torr.

>>VÅTDRÄKT/SKALPLAGG

Ett billigare alternativ för att förlänga din tid i vattnet, är att paddla med en våtdräkt och ha en vanlig skaljacka utanpå. En våtdräkt får du för några hundringar och en skaljacka har du kanske redan. Det viktiga är att våtdräkten täcker bålen, om den sen har långa ärmor och ben är mindre viktigt. Du kan ha ett underställ under om du vill och en vanlig skaljacka ytterst. Detta är ingen

PADDLA SÄKERT

dum lösning för den som inte vill investera i en torrdräkt men ger inte alls lika bra skydd. Det fungerar för en kortare tur med erfaren sällskap men är väl inte så bekvämt i längden då det blir lite som att paddla i ett vätvarmt omslag. Om du går runt och blöter ner din klädsel måste du dessutom ha med dig en extra vätdräkt packad torr tillsammans med det övriga utrustet.

>>TULLIK

Ett plagg med rötter hos inuiterna är en paddeljacka med huva kombinerat med ett kapell, allt i ett stycke. En tullik gjordes ursprungligen av sälskinn men finns nu i moderna material som ger ett vattentätt skydd för överkroppen så länge man sitter i kajaken. Inuiterna var dåliga simmare men rolla kunde de, för dem var det optimalt plagg. En tullik är utmärkt för den med en säker roll alltså, men behöver man lämna sin kajak är skyddet som bortbläst.

>>HUVUD, HÄNDER OCH FÖTTER

Lite extra tanke bör du ägna vad du har på händer, huvud och fötter. Om vi börjar med händerna så är det nog de som är mest utsatta, för de blir konstant blöta av vatten, även med droppringar på paddeln.

Det finns två olika varianter av handbeklädnad, den ena är neoprenhandskar av något slag som finns i olika tjocklekar och med olika antal fingrar, lite beroende på hur varma de behöver vara. Den andra varianten är poogies, alltså en slags vante som du fäster på paddelskaftet och som du för in händerna i. Fördelarna med neoprenhandskar är att du kan ha händerna i handskarna även när du släpper paddeln och om du paddlar med grönländspaddel kan du byta grepp på paddeln för olika styrtag och roller. Fördelarna med poogies är att de ofta är lite varmare då fingrarna värmer varandra, du får även ett bättre grepp om paddeln eftersom du inte har något mellan handflator och paddelskaft. Om det är riktigt kallt kan du ha både och.

På huvudet kan du ha vilken huvudbonad som helst som passar för vinterklimat, men problem uppstår om du hamnar upp och ner, frivilligt eller inte. Många vinterrollare har en balaclava i neopren eller liknande, alltså en huva som täcker huvud, delar av ansikte och nacke/hals. Nackdelen med dessa är att man hör betydligt sämre med en sådan på huvudet. Annars är sydväst inte så dumt när det blåser snöblandat regn från alla möjliga håll.

Fötterna slutligen, är något du inte använder så intensivt vid paddling, men när du väl gör det vill du gärna ha något ordentligt på dem vintertid. Det är vid i- och urstigning som det är bra med ett par neoprenstövlar av något slag,



FOTO STEFANI HUMBELA

gärna med ett högt skaft. Se till att få plats med en socka och eventuellt "torrdräktsfötterna" i dem.

Att "vinterbona" sin kajak är också en bra idé för att vinterturen ska bli behaglig. Lagg ett liggunderlag i botten på kajaken så du har något isolerande under baken och hämlarna.

SÄKERHETSUTRUSTNING

Vinterpaddling kräver förutom kunskap och rätt klädsel också en del säkerhetsutrustning som man annars kanske inte har med sig. Den du normalt brukar ha med dig blir extra viktig, till exempel bogserlina och cow tail. Generellt kan man nog säga att den säkerhetsutrustning som du ibland tvekar om du ska ta med dig eller inte på vår-sommar-höst-turen; ta med den! Isdubbar är alltid med och hänger, precis som vid skridskoåkning, runt halsen vid paddling i vatten med is. Lyckas du inte ta dig upp i kajaken så kan du lyckas ta dig upp på isen, men utan isdubbar är det i det närmaste omöjligt. Isyxor är något som faktiskt är användningsbart vid paddling vintertid. Kommer du in i ett område med stora isflak eller måste passera ett istäckt område, kan du dra dig fram över isen sittande i kajaken med hjälp av yxorna. Det är jobbigt, men går bra om det inte är för lång sträcka det handlar om.

Pump fungerar dåligt i minusgrader, då är det bättre att ha ett öskar med sig.

Att bli överraskad av mörker när du ska passera en farled är inget vidare. Dagarna är korta och tar slut väldigt plötsligt vintertid, en lanterna är då bra att ha tillgänglig till eftermiddagen.

Att ha med sig något att signalera med vid en nödsituation är bra, alltså för att påkalla uppmärksamhet om olyckan skulle vara framme. Det finns ett flertal olika typer av nödraketer, bloss och lysen som du då bör förvara i en ficka på flytvästen för att alltid ha tillgängligt.

En termos med varm dryck är obligatoriskt på vinterturen. Inte bara för fikapausen eller lunchen, utan även som hjälp till att tina upp om du blivit nerkyld.

SÄLLSKAPI

Sist men inte minst, sällskap är inte bara trevligt att ha med sig, utan höjer säkerhetsmarginalen avsevärt och ska du ut på längre turer bör ni vara tre eller fler.