

Kajaksejlads på Ryslinge Efterskole

Indledning

Hovedmål med undervisningen Vores hovedmål med undervisningen i kajak er at skabe gode oplevelser, samt at give basale færdigheder. Oplevelser er både knyttet til aktiviteten i sig selv, naturoplevelser og det sociale aspekt imellem eleverne. Færdighedsmæssigt arbejder vi mod at give eleverne EPP certifikat. (Læs mere på www.kano-kajak.dk)

Det overordnede princip i vores sikkerhedspolitik Før vi lægger ud på vandet overvejer vi altid nøje vores plan i forhold til vejr og vind og andre aktuelle faktorer. Ud fra dette stiller vi os følgende spørgsmål;

1. Hvad kan der ske og hvilke sikkerhedsmæssige situationer kan opstå? 2. Er vi i stand til at løse disse situationer på en sikker måde?

Hvis svaret på det andet spørgsmål er ”ja, det kan vi”, går vi efter at gennemføre planen. Hvis svaret er ”nej det kan vi ikke” gennemfører vi ikke det, som vi har planlagt. I så fald ændrer vi planen, eller lader helt være at gå ud på vandet.

Undervejs på turene har vi også en løbende vurdering af vejrforhold og andre faktorer, hvor vi stiller de to spørgsmål ovenfor. (For at vide, hvilke faktorer det er vi vurderer; se senere i dokumentet)

Rederen Helge Andersen Lund er skolen øverste leder og dermed øverste ansvarlige.

Adressen er Højskolen 1 5856 Ryslinge Jesper Lind Nielsen og René Wilkens er aktivt udøvende instruktører, og dermed dem, som skal udleve instruksene i hverdagen

Udstyr

Kajakker

Kajakkerne eleverne sejler med, er stabile nybegynderkajakker, som vi har gode erfaringer med at bruge. Dels har vi egne Kajakker og dels anvender vi DGI's kajakker. Før hver sejlads sikrer vi os, at de er i orden.

Svømmeveste

Når vi sejler kajak bruger vi altid godkendte flydeveste med tydelig refleks. Man skal her være

opmærksom på forskellen mellem flydevest og redningsvest.

En redningsvest vender en bevidstløs person i vandet, så han ligger med hovedet over vand, mens en flydevest kun holder en person flydende. Når man i kajak alligevel vælger at bruge flydevest er dette af flere årsager:

- Det er sjældent man bliver slået bevidstløs, når man vælter i kajak.
- Eleverne sejler aldrig alene, men altid med andre elever og lærere tæt på sig. Man kan derfor hurtigt få hjælp.
- En redningsvest er større og mere "klumpet" end en flydevest, og derfor mere besværlig at sejle med.

Det er derfor klart det mest praktiske for kajaksejlere at bruge flydevest.

Skørter/spruttræk

1

Kajaksejlads på Ryslinge Efterskole

Skørter i kajak, er det dækket, som man har rundt om livet, og som dækker hullet man sidder i kajakken. Skørterne, som eleverne bruger falder nemt af, hvis kajakken vælter.

Sikkerhedsudstyr På alle ture: Slæbeline, signallys, mobiltelefon, ekstra sæt skiftetøj og de deltagende læreres mobiltelefoner opbevares i vandtætte cases. På længere ture har vi i tillæg: Sovepose, liggeunderlag, vindsæk, varme drikke, mad, kort og kompas, pumpe (ved længere kryds).

På skolen findes desuden en oversigt, hvor der inden turens begyndelse påføres stedet for turen, antal elever og kontaktnummer.

Risici Før vi sejler ud i større farvand undervises eleverne i risici såsom kæntring, overdordfald og temperatur under sejlads, samt hvordan vi kan imødegå disse risici ved ekstra tøj, uld contra bomuld, svømmevest contra redningsvest.

Efter en ulykke Hvis der sker utilsigtede hændelser eller ulykker vil reder og ansvarlige lærere evaluere den pågældende situation og skrive evt. ændringer ind i sikkerhedsinstruksen.

Undervisning I løbet af året får eleven undervisning i en række momenter med det at sejle i kajak. Her går vi kun ind på de momenter, som vedrører sikkerheden.

Hvis elever kommer senere, vil vi lave et særligt forløb, så vi kan sikre, at de nye også bliver en del af sikkerhedsområdet.

Ud af kajakken i vand Alle eleverne skal i starten af året lære, hvordan man kommer ud af en kajak under vand efter, at man har væltet. Det er et krav at alle eleverne mindst én gang skal vælte med skørt på kajakken (for at se hvad skørt er, se over) og komme ud af kajakken. Dette kan måske lyde lidt dramatisk, men når man bruger det udstyr, som vi har, kommer man automatisk ud af kajakken, når man vælter. Det er alligevel en vigtig pointe, at vores elever får prøvet dette, så de kan mærke på egen krop, hvordan det er, og vide hvad man skal gøre, hvis det sker.

Kammeratredning Kammeratredning i kajak handler om, at en som sidder i en kajak redder en, som er væltet. Dette underviser vi eleverne i, i starten af skoleåret. Det er ikke et krav, at alle eleverne selv skal kunne redde en anden kajak, men det er et krav, at alle eleverne skal vide, hvad de skal gøre, når de selv skal reddes. Dette indebærer i store træk at blive ved sin kajak, holde fast i sin pagaj og vente på hjælp.

Grønlænderving I løbet af året har vi også undervisning i grønlanderving. Denne undervisning er frivillig, og det er på ingen måde et krav, at eleverne skal kunne det. På vores ture, er det på ingen måde et sikkerhedsmæssigt behov for at kunne grønlanderving. Det er alligevel en god ting, at eleverne får prøvet det, da det er med til at give kundskab om, hvor grænserne går for, hvad der er forsvarligt at gøre i en kajak. I tillæg er det også rigtig sjovt!

Kajaksejls på Ryslinge Efterskole

Basisteknikker I korte træk underviser vi alle i følgende momenter: Hensigtsmæssig fremadroning, bagudroning, basale svingteknikker, stoptag og hvordan man kommer i og ud af kajakken. En del elever får også undervisning i flere teknikker end dette, men det kommer an på ønsker og færdigheder hos den enkelte.

Sejlaktiviteter og farvand I efteråret sejls vi på sø i Tarup Davinde, da vindforhold, strøm og temperatur gør det mere trygt at padle for begyndere. Hvis vi vurderer, at elever har de fornødne

kompetencer, slutter vi forløbet af med en længere kystnær tur i det sydfynske øhav. Som skrevet tidligere sejler vi ikke imellem efterårsferien og påske pga. vandtemperaturen. Vi sejler ikke imellem efterårsferie og påske eller hvis vandtemperaturen er under 10 grader.

Vurdering af sikkerhed Som beskrevet ovenfor, har vi et overordnet princip for sikkerheden, hvor vi stiller os følgende spørgsmål, før vi lægger ud på vandet med kajakker.

1. Hvad kan ske, og hvilke sikkerhedsmæssige situationer kan opstå? 2. Er vi i stand til at løse disse situationer på en sikker måde?

Når vi bedømmer sikkerheden, vurderer vi en hel del forskellige faktorer i forhold til vejr, vind, udstyr, kompetence m.m. Vi vil her gøre rede for disse faktorer, for så til sidst at sige noget om, hvordan vi vurderer de forskellige faktorer op mod hinanden.

Vind og bølger Vind og bølger har stor betydning for sikkerheden i kajak. Specielt nybegyndere er udsatte, når der er stærk vind og store bølger, så dette er en af de vigtigste faktorer, som vi vurderer.

Vi sejler ikke ud på åbent hav ved vindhastigheder over 12m/s

Forskellige vindretninger medfører forskellige fordele og ulemper:

Modvind: Fordel: Mindre chance for at vælte, da bølgerne kommer forfra. Derfor krænger ikke kajakken så meget, og man kan se alle bølger, som kommer.

Ulempe: Kan være svært at få nødvendig fremdrift i kajakken.

Sidevind: Ulempe: Kan være svært at styre kajakken. Et typisk problem er, at den drejer mod vinden (går op i vinden)

Medvind: Fordele: Hjælper med at få god fremdrift i kajakken.

Ulempe: Øget chance for at vælte i kajakken, da man ikke ser bølgerne, som kommer bagfra, og som krænger kajakken. Kan også komme op at "surfe" på bølgen, hvilket er meget sjovt, men som også kan være med til at dreje kajakken.

Fralandsvind: Fordele: Ofte læ for vinden tæt på land.

Kajaksejlads på Ryslinge Efterskole

Ulempe: Kan være problematisk, da eleverne kan drive væk fra land. Dette kan ske hvis de vælter, ikke klarer at styre kajakken eller får andre problemer.

Pålandsvind: Fordele: Eleverne driver ind mod land, hvis de vælter, ikke klare at styre kajakken eller får andre problemer

Ulempe: Ingen læ for vind eller bølger

For alle disse vindretninger gælder, at ulemperne bliver mere problematiske med øgede vindstyrke og større bølger.

Vandtemperatur Temperaturen i vandet har meget at sige for sikkerheden i kajaksejlads. Om vinteren, og første del af foråret, når vandet er rigtig koldt, kan man ikke ligge længe i vandet, før man får problemer. Hvis vandet derimod holder omkring 20 grader, som det tit gør om sommeren og starten af efteråret, kan man opholde sig længere i vandet uden, at det er problematisk. Dette er væsentligt for vores vurdering af det, som vi laver er sikkert. Denne vurdering går på, hvor stor chance der er for, at eleverne vælter i kajakken, og hvor lang tid vi i så fald bruger på at få eleven i kajakken igen og/eller på land. Når vi starter op med kajak om foråret, er vi derfor meget beviste om, at vi altid hurtigt kan få eleven i kajakken eller på land, hvis de skulle vælte – og så er det ikke et problem. Tidligt på efteråret behøver man derimod ikke at tage lige så stort hensyn til dette, da det ikke er et problem, om eleverne ligger et lille stykke tid i vandet, før de kommer op. Her laver vi også en del øvelser og leg, fx redningsøvelser, da det er meningen, at eleverne skal ligge i vandet noget af

På Ryslinge Efterskole sejler vi ikke efter efterårsferie uge 42 og før efter påske pga. vandtemperaturen

Vanddybde og afstand fra land Sammen med vandtemperaturen vurderer vi også vanddybde og afstand fra land. Hvis der ikke er dybere end eleven kan bunde, er det ikke et stort problem, hvis de vælter. Da kan de gå i land og trænger som regel ikke til hjælp for at komme ned i kajakken igen. Hvis der ikke er dybt nok til, at eleverne kan bunde, er afstanden til land altid en del af sikkerhedsvurderingen. Ikke fordi eleverne selv skal svømme til land, hvis de vælter, men fordi vi altid vurderer, hvor nemt det er og hvor lang tid det tager at komme til land, hvis der skulle ske noget.

Vi vurderer også forskellen på vandtemperaturen i søvand i forhold til havvand, da vi alene sejler søsejlad om efteråret

Lufttemperatur Lufttemperaturen er ikke nær så vigtig i vores sikkerhedsvurdering som vandtemperaturen. Alligevel er der et par faktorer, som bliver vurderet. Det første går på, hvor godt eleven klarer at holde varmen, hvis han/hun er blevet våd efter at have væltet. Det andet vi vurderer er, om eleverne kan holde varmen, mens de sidder i kajakken. Hvis det er koldt og bidende vind, kan eleverne blive kolde, noget som igen kan gå ud over deres ydeevne og koordination. Dette kan påvirke sikkerheden.

Stabilt eller ustabil vejr Før vi lægger ud på vandet vurderer vi altid om vejret er stabilt eller ustabil. Hvis vejret er ustabil og skiftende, følger vi hele tiden med, om der skulle komme nogle ændringer, som kan påvirke sikkerheden. Et typisk eksempel på dette kan være, at der kommer en regnbyge. Foran byen er der ofte en frontvind, som kan være ganske stærk, og som vi så skal tage hensyn til. I et sådant tilfælde kan det godt være vi sejler til land og venter til byen er forbi, før vi sejler ud igen. I ustabil vejr vil vi som regel ligge tæt på land, så vi hurtig kan sejle ind, hvis behovet skulle være der.

4

Kajaksejlad på Ryslinge Efterskole

Udstyr En del af sikkerhedsvurderingen, når man sejler kajak, er hvilke udstyr man har og bruger. Hvor stabile er de kajaker man sejler i, bruger man stramme neoprenskørter, eller løse nylonskørter, hvilke former for sikkerhedsudstyr har man med, osv. Når vi stort set bruger det samme udstyr hver gang vi sejler kajak, bliver denne vurdering rimelig ens for hver gang.

Elevkompetence Hvor dygtige deltagerne er i den gruppe, som skal sejle i kajak, er meget centralt for vurderingen omkring, hvad der er sikkert at gøre. Her har vi en fordel, fordi det er os selv som har undervist vores elever. Dette betyder, at vi godt kan vurdere deres praktiske kompetence i kajakken, og hvad de så er i stand til at gennemføre på en forsvarlig måde. (For hvad vi underviser eleverne i, som har relevans til sikkerhed, se under "Undervisning" tidligere i dokumentet) I tillæg til dette lærer vi også eleverne at kende som personer. Derfor kan vi nemmere vurdere, hvordan de reagerer, hvis de bliver trætte eller pressede, hvem vi kan give hvilke opgaver undervejs o.l. Dette har også noget med sikkerhed at gøre, da vi nemmere kan styre gruppen, og nemmere kan undgå situationer, hvor eleverne reagerer anderledes, end vi havde forventet.

Lærerkompetence For tiden har vi en lærer som er DKF "Instruktør 2" og en lærer som er DGI kajakinstruktør (Svarer til DKF instruktør 1). Vi forsøger hele tiden at opgradere lærernes faglige niveau indenfor kajak.

Dette medfører også, at vi har mulighed til at uddanne vore elever til EPP2 niveau, hvilket ofte bruges som frigivelsesniveau i kajakklubber. En af lærerne har også en fler-årig friluftssuddannelse på universitetsniveau fra Norge, hvor sikkerhed er et centralt fagfelt. Ud over dette har begge lærere mange års erfaring i at være vejledere i friluftsliv.

Antal elever per lærer Normalt vil fordelingen være maks 13 elever pr. lærer. Af og til, når vi er på længere ture, kan vi have behov for at have flere end 11 elever end pr. lærer. I så fald har vi en følgebåd med.

Tilkalde hjælp Der er altid mobiltelefon med på kajakture og vi skrur os, der er dækning i de farvande vi sejler i. Ved hver sejlads På skolens intranet registreres det præcise antal elever, som deltager på turen.

Sammenfatning Som man kan se ovenfor, er vores sikkerhedsvurdering sammensat og kompleks, hvor vi vurderer en hel række faktorer. Disse faktorer bliver vurderet op mod hinanden for at afgøre, om aktiviteten er sikker nok under de forhold som er til stede – hvilket i praksis betyder, om vi som gruppe og lærere er i stand til sikkert at løse de problemer, som kan opstå i aktiviteten.

I en sikkerhedspolitik kan det være nærliggende at tænke, at man skal opstille nogle klare kriterier for, hvornår man kan sejle i kajak, og hvornår man skal holde sig på land.

Forsikring 2. I skolens Forældrefolder står der følgende om ulykkesforsikring: "Vi henstiller til, at alle elever undersøger, hvorledes de er forsikret på familiens bestående forsikringer, og vi anbefaler, at alle har en heltidsulykkesforsikring, der omfatter personskader på eleven." Her er det vigtigt, at I tjekker om ulykkesforsikringen omfatter sejlads i kajak. Hvis den ikke gør det, anbefaler vi, at I sørger for at ændre jeres forsikring, så den omfatter sejlads i kajak.

Som afslutning vil vi igen understrege punkterne i indledningen. Det kan lyde dramatisk, når vi beskriver en hel del farer med sejlads i kajak. Man tænker måske, at det at sejle kajak må være farligt, og at vi udsætter jeres børn for disse farer. Og det er jo korrekt, at der findes farer, når man sejler i kajak. Vi har så gjort os umage for at beskrive disse farer for jer, og ikke mindst beskrive hvordan man skal undgå dem.

Det er jo netop ved at kende farerne, at vi ved hvordan vi skal forholde os til dem på en sikker måde.

Vi håber, at vi med dette dokument har givet jer et indblik i, at vi tager sikkerheden meget seriøst, og at vi har kompetencen til at lave sejlads i kajak på en forsvarlig måde. Det er vigtig for os at I som forældre og værger stoler på, at kajaksejlads på Ryslinge Efterskole foregår i trygge rammer.

Kajaksejlads på Ryslinge Efterskole

**Tarup-Davinde
grusgrav**

Thurø rundt

*Ryslinge Efterskole august
2014*

**Kajaksejlad på Ryslinge
Efterskole**

