



Nes Turlag

Nes Turlag Kajakkgruppa



## *Tips for sikker havpadling.*

---



I havpadling får du muligheten til flotte naturopplevelser og samspill med naturen.

Fra tid til annen kan det også være ganske spennende.

Fokus på sikkerhet er et godt utgangspunkt for padleopplevelsen, både for den enkelte padler og for en padlegruppe.

Målet må være at all padling skal skje innenfor trygge rammer. Sikkerheten danner grunnlaget for gode padleopplevelser.

Generelt er sikkerhet knyttet til å ha tilstrekkelige marginer mellom hva du kan, og hvilke utfordringer du står overfor.

Sikker havpadling handler om erfaring, ferdigheter, utstyr og forebyggende tiltak.

Gjennom erfaring kan en bedømme ulike situasjoner, og vurdere om marginene er tilstede.

Ferdigheter og utstyr avgjør hva slags turer som kan gjennomføres, og er også med på å påvirke konsekvensen av et eventuelt uhell.

Nedenfor presenteres noen grunnregler for havpadling. Reglene er knyttet til sikker havpadling, og må ikke oppfattes absolutt.

For å ivareta sikkerheten under havpadling, er ferdigheter og vurderingsevne viktigere enn å følge absolutte regler:

- Havpadling forutsetter at padleren kan svømme, og er komfortabel med å være i vann.
- Ikke padle langt fra land før du har gjennomført redningstrening. Både selvredning og kameratredning.
- Ha alltid med nødvendig sikkerhetsutstyr (se utstyr).
- Bruk alltid redningsvest (hjelmer anbefales når forholdene tilsier det).
- Grupper organiseres slik at både hver enkelts sikkerhet og gruppas sikkerhet blir ivaretatt. Her som ellers gjelder regelen: Tur etter evne!

---

### **Ansvarlige for kajakkgruppa:**

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



Nes Turlag

## Nes Turlag Kajakkgruppa



### Vurdering / Gradering



Mange etterlyser gradering av havpadling. Fra mange andre aktiviteter foreligger det gradssystemer. For eksempel eksisterer dette i klatring, buldring, frikjøring på ski og i elvekajakk.

På havet er det derimot ikke så enkelt å innføre et slikt system. Et havområde kan fremstå i helt forskjellig drakt fra en dag til en annen. Faktisk fra en time til en annen...

I BCU graderes det med stjerner, fra 1 til 5. Denne graderingen baserer seg på vurdering av forholdene der og da, og en bestemt lokalitet kan derfor ha en stjerne den ene dagen, og 5 stjerner den neste. Dette avhenger av følgende forhold:

- Vind
- Bølger (tidevann og strømmen)
- Hvor eksponert det er (både i forhold til åpne strekninger, og i forhold til landinger)
- Temperatur i vann og luft

Dette er de ytre forholdene. For å "måle" padlerens erfaring bruker BCU stjerner i sine kurs også. I en slik sammenheng er selvfølgelig intro-kurs på nivå 1, og så stiger det oppover i utdanningsstigen.

En slik utdanningsstige med kurs og referanse til stjerner er under utarbeidelse og vil bli presentert i Mars/April 2006 i Norge.

---

### Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



Nes Turlag

## Nes Turlag Kajakkgruppa



For å padle under forhold som vurderes til 5 stjerner, skal en padler i følge BCU ha:

- Dokumentert minimum 6 turer i åpent hav.
- En av turene skal ha vært på minimum 20 nautiske mil (ca 32 km)
- Erfaring med å krysse en åpen havstrekning på minimum 5 nautiske mil (ca 8 km)
- Navigert i både dårlig sikt og mørke.
- Erfaring med vindstyrke på minst styrke 4 (læber bris 5,5-7,9 m/s)
- Padlet i eksponerte områder der det ikke er mulig å gå til land.
- Padlet i tidevannsstrømmer (min 3 knop) og tidevannsbølger.
- Padlet i brytende bølger.
- Utdanning fra BCU tilsvarende 5 stjerner.

Det er ikke alt i denne listen som er mulig å gjennomføre i Norge, for eksempel dette med tidevann. I Storbritannia er forskjellen 8-9 meter, det er den ikke i Norge.

Ut fra det ovenstående skulle det være klart at en generell gradering i havpadling er vanskelig. Graderingen vil avhenge av forholdene **der og da**, selv om det selvsagt også er områder som er mer utsatt enn andre. For deg som padler er det viktig å legge merke til dette ved navigering:

- Padler jeg i et område som er utsatt for vind? (Legg merke til vindretning, og vurder mulighet for ly fra land og øyer.)
- Padler jeg i et område som vil være utsatt for bølger? (Legg merke til hvor lang strekning vinden har til å bygge bølger. Fra åpent hav, og inn mot grumsete farevann er et faresignal.)
- Padler jeg i et område med vanskelige ilandstigninger? (Høye bølger og bratte fjell er her en dårlig kombinasjon.)
- Hvordan er temperaturen? (Kald vind og luft gjør forholdene mer seriøse. Du bruker mer energi, og ved nedkjøling har du dårligere vurderingsevne.)

---

### Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



Nes Turlag

## Nes Turlag Kajakkgruppa



### Risikomomenter på havet



Gjennom erfaring blir du i stand til å vurdere risikomomenter på havet. I punktene nedenfor har vi fokusert på ulike momenter som tilfører havpadlingen risiko. Ved å forholde seg bevisst til disse punktene, kan risikoen ved havpadling reduseres drastisk.

#### Nedkjøling (hypotermi)

Dette er et vesentlig risikomoment ved padling i Norge. Kulde svekker padlerens styrke og evne til å bedømme situasjoner fornuftig.. Bekledning tilpasset temperaturen i vannet er essensielt for å forebygge hypotermi. Hvis en person er blitt nedkjølt bør vedkommende få på seg mer klær, aktiviseres eller tilføres varme fra bål, kroppskontakt eller andre varmekilder.

#### Vind

Dette momentet påfører padlingen risiko på flere områder:

- Over tid bygger vind bølger
- Vinden gjør det kaldere (chill-faktor)
- Vinden kan gjøre det vanskelig å padle i noen retninger (avhenger også av type kajakk og styrke hos padleren)

#### Strøm/bølger

Alt etter padlerens ferdighetsnivå, er det viktig å være oppmerksom på bølger og strøm. Særlig kan det bli store bølger der vinden jobber mot strømmen. Såkalte returbølger (der bølgene slår direkte mott bratt fjell/brygge) kan også være vanskelige å takle i kajakk for relativt erfarne padlere.

---

#### Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



## Nes Turlag Kajakkgruppa



### Annen trafikk

Havpadlere er lite synlige for annen trafikk på sjøen. Derfor er det viktig å ha farger på utstyr/bekledning som kan gjøre en mest mulig synlig, eller man kan prøve å unngå å leia.

### Sikt

I tåke og mørke stilles andre krav både til balanse og navigering. I kombinasjon med punktet over økes risikoen ytterligere. I mørke skal også kajaker ha rundtlysende hvit lanterne.

### Sol

På bildet over er ingen av risikomomentene over tilstede. Det er derimot solen, og sikre deg mot å bli solbrent. Særlig er hode og skuldre utsatt. Solen reflekteres også fra vannet, og undersiden av nesa er også viktig å smøre med solkrem! På varme dager er også tilførsel av væske viktig.

### Sikkerhet og utstyr



---

### Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



Nes Turlag

## Nes Turlag Kajakkgruppa



Riktig utstyr er viktig for sikkerheten, men kan også skape en falsk følelse av sikkerhet hvis du ikke kan bruke det! Nedenfor gjennomgår vi kort en del utstyr i forhold til sikkerhet.

### Redningsvest

Det finnes spesielle vester for padling, og det er viktig at du finner en som passer deg. Både når det gjelder form og vekt. Diverse lommer kommer alltid godt med – en sjokolade, solbriller eller ei lue kan komme til nytte...

### Taeline

Lina må være så lang at du ikke kommer nær båten du tauer. X meter er gunstig til de fleste formål. Lina må ha en utløsermekanisme, slik at du enkelt kan frigjøre deg hvis det skulle bli nødvendig. Taelinene kommer i en mengde utførelser, og det er greit med en som flyter og som ses godt. Det finnes mange forskjellige taueteknikker, og det er nyttig å ha gjennomgått disse på forhånd...

### Hjelm

Det er liten tradisjon for å bruke hjelm under havpadling i Norge, men i en del situasjoner er hjelm helt klart påkrevd. Hjelmen bør sitte godt på hodet, og være polstret på innsiden. En lett synlig farge er heller ikke å forakte.

### Førstehjelpsutstyr

Med dette utstyret skal du kunne behandle skader som oppstår under padlingen. Du bør ha med plaster, renseserviett, fyrstikker, nål, sportstape, solkrem, saks, bandasje, enkeltmannspakke, trekanttørkle og gasbind. Pakk alt sammen i en vanntett pose.

Det kan selvfølgelig skje ting med kajakken og utstyret også, og da kan det være greit å ha: sølvtape (kan brukes til mye...), nål og tråd, multiverktøy (skrutrekker, kniv, tang og stjernetrekker) og tau/wire til ror/senkøkjøl (tau kan brukes til mye – alt fra førstehjelp til tørkesnor).

### Annet sikkerhetsutstyr

- Pumpe (sjekk at den flyter!)
- Årepose (enten oppblåsbar eller selvlaget)
- Strikk til åre (spesielt hvis du padler alene og/eller mangler reserveåre)
- Reserveåre (todelt – festes på dekk)
- Lykt
- Kart/kompass

---

### Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



Nes Turlag

# Nes Turlag Kajakkgruppa



## Havkajakk

Her finnes det mange forskjellige typer, og du må finne ut hva som er ditt bruksområde:

- Innlandskajakk/rekreasjonskajakk (for padling på stille vann – kan mangle vanntette skott)
- Skjærgårdskajakk (disse tåler mer sjø og har vanntette skott)
- Havkajakk (dette er båter som er beregnet for både høy sjø og mye vind)
- Havracer (lange og smale båter for høy fart – ikke for nybegynnere)
- Sit-on-top kajakk (svært sjeldne i Norge, men brukes mye til surfing i utlandet)

Kajakkene finnes i forskjellige bredder, lengder og skrogformer, og de blir også laget i mange forskjellige slags materialer.

## Åre

Denne bør ha en lengde og vinkel som er tilpasset padleren. I havpadling er det en del som sverger til den tradisjonelle eskimoåra. Denne har ingen vridning, og svært smale åreblad. På denne måten blir vindfanget drastisk redusert. På den andre siden av skalaen har vi wing-åren, som er en ren fremdriftsåre (oftest i kombinasjon med en havracer). I mellom disse to ytterpunktene er det et utall forskjellige typer å velge mellom, både når det gjelder størrelse på bladet, og materialet den er laget av.

## Bekledning

Hypotermi (nedkjøling) er antagelig det farligste ved havpadling, og for å unngå dette er bekledning viktig. Tommelfingerregelen er at man skal kle seg etter vanntemperaturen, og ikke etter lufttemperaturen. Selv på sommeren kan det være godt med en lett vindtett jakke. For ikke å snakke om skyggelue og solbriller! De andre sesongene stiller andre krav. Tidlig høst og sein vår kan man bruke våtdrakt. Fra sein høst til tidlig vår anbefales tørrdrakt. Da er det i tillegg viktig med godt ulltøy under. Husk at 50% av varmetapet skjer via hals og hode. En lue/neoprenhette og en hals av ull kan hjelpe godt. Hendene er ofte det største problemet: Her finnes det et utall med løsninger – alt fra hansker til såkalte muffer. Neoprenhansker må tas på mens fingrene er varme! Åpne votteløsninger og muffer er mer fleksible, fordi man da kan jobbe seg varm.

---

## Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



Nes Turlag

## Nes Turlag Kajakkgruppa



### Redningsteknikker



I starten er det et godt tips å trene redningsteknikker i varme omgivelser!

Havpadlere må ha kjennskap til grunnleggende redningsteknikker. En måte å lære dette på er av andre som ha disse kunnskapene. Klubbene rundt om i landet har også jevnlig intro-kurs for nye padlere.

Redningsteknikkene på hav kan deles opp i to hovedteknikker:

- Egenredning  
Denne redningsformen brukes når du er alene, eller vil klare deg alene. Eskimorulle vil her være den enkleste formen for redning, da du slipper å gå ut av kajakken. En eskimorulle krever mye trening for å beherskes under alle forhold, og det er derfor viktig også å drille den andre redningsformen: Redning med åreflottør. Her brukes en oppblåsbar flottør eller isopor/liggeunderlag som oppdrift på åren. Deretter brukes denne som uttrigger, og padleren entrer kajakken. Denne redningsformen må også trenes på under alle forhold, det holder ikke å ha flottøren liggende på dekk! Pumpe må også være med. En kombinasjon av disse formene kan også trenes på. Der padleren går ut av kajakken, men entrere og ruller opp igjen – en såkalt "re-entry and roll".
- Kameratredning  
Denne redningsformen brukes når minst to padler sammen. Padlerne bruker hverandre båter til hjelp og stabilisering. På denne måten kan den som har gått rundt komme fort og sikkert opp i båten igjen.

Ved begge typer redning er det viktig at padleren passer på åre og båt, slik at dette ikke blir tatt av bølger/vind.

Under avanserte forhold kan det være behov for å kombinere for eksempel kameratredning med tauing.

---

### Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



Nes Turlag

## Nes Turlag Kajakkgruppa



På bildet over har padleren i den rød kajakken gått rundt 5 meter fra land i nesten 20 m/s pålandsvind. Padleren i den gule kajakken går inn i en kameratredning, mens to andre padlere tauer – slik at de ikke blåser på land.

### Førstehjelp

Havpadlere må ha grunnleggende kjennskap til førstehjelp. Herunder regnes:

- Førstehjelp ved drukning (HLR - Hjerte-lunge-redning)
- Førstehjelp ved nedkjøling (hypotermi)
- Førstehjelp ved vanlige skader (gnagsår, kutt, hjernerystelse, forstyving osv)

Les mer om førstehjelp her [www.forstehjelp.info](http://www.forstehjelp.info)

### Ulykker i havpadling

Per dags dato foreligger det ingen offisiell statistikk over ulykker i havpadling. Likevel vet vi at det skjer ulykker. Ut i fra avisene kan det være vanskelig å vurdere hva som har skjedd, og hva som kunne vært gjort annerledes.

---

### Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



# Nes Turlag Kajakkgruppa



## Beaufortskaalen for vindstyrke

av Svenn Owe Haugland

Beauforts Vindskala er en tabell til å estimere vindstyrken uten vindmåler. Skalaen tar utgangspunkt i vindens effekt på miljøet rundt oss: røyk, bølger, trær, etc. Skalaen går fra 0 (stille) til 12 (orkan) og ble utarbeidet av den britiske marinekommandøren, senere Admiral, Sir Francis Beaufort (1774-1875). I 1955 supplerte US Weather Bureau skalaen med styrker fra 13 til 17 for ekstra kraftige vinder.

Opprinnelig hadde ikke Beaufort Skalaen noen referanse til vindstyrken, men i årenes løp er mye gjort for å korrelere vindstyrke mot det vi observerer rundt oss.

Meteorologene har idag bedre måter å bestemme vindstyrken på, men det er vel få havpadlere og andre friluftsfolk som går rundt med en vindmåler i lomma. For havpadleren kan det være nyttig å vite noe om vindstyrken bl.a. for å beregne padletid og ikke minst for å vurdere risikoen ved å legge ut.

### Forenklet utgave:

Vindstyrke i beaufort	Navn på vindstyrken	Virkning på land	Virkning til sjøs	Vindhastighet (m/s)
0	stille	røyken stiger rett opp	speilblank (havblikk)	0-0.2
1	flau vind	røyken driver i vindens retning	små krusninger, ikke skum	0.3-1.5
2	svak vind	smått løv settes i bevegelse	korte småbølger	1.6-3.3
3	lett bris	løv og småkvist rører seg, lette flagg strekkes	bølgekammene begynner å toppe seg, litt skum	3.4-5.4
4	laber bris	kvister og smågreiner røres, støv virvles opp	lengre bølger, en del skumskavler	5.5-7.9
5	frisk bris	mindre løvtrær svaier, bølgekammer på innsjøer	middelstore, lange bølger med lange skumskavler	8.0-10.7
6	liten kuling	store greiner rører seg, det hviner i telegraftrådene	store bølger begynner å dannes, skumskavlene er større overalt	10.8-13.8

### Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:  
Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:  
Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58  
Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33  
Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



Nes Turlag

## Nes Turlag Kajakkgruppa



7	stiv kuling	hele trær rører seg, tungt å gå mot vinden	sjøen tårner seg opp, skummet blåser i strimer med vindretningen	13.9-17.1
8	sterk kuling	kvister brekker, tungt å gå mot vinden	middels høye bølger av større lengde, sjørokk driver i strimer med vinden	17.2-20.7
9	liten storm	store trær svaier og hiver, takstein kan blåse ned	høye bølger, tette skumstrimler, sjøen begynner å "rulle"	20.8-24.4
10	full storm	sjelden inne i landet, trær rykkes opp, stor skade på hus	meget høye bølger, havflaten hvit av skum, tung og støtende rulling	24.5-28.4
11	sterk storm	meget sjelden, følges av store ødeleggelser	ualminnelige høye bølger, sjøen er fullstendig dekket av lange, hvite skumflak, sjørokket nedsetter synsvidden	28.5-32.6
12	orkan	forekommer meget sjelden, følges av store ødeleggelser	luften er fylt av skum og sjørokk som nedsetter oversikten betydelig, sjøen er fullstendig hvit av drivende skum	32.6-

---

### Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



Nes Turlag

# Nes Turlag Kajakkgruppa



## Fullstendig utgave:

Vindstyrke i beaufort	Navn på vindstyrken	Gjennomsnitt vindstyrke			Virkning til sjøs	Virkning på land
		m/s	knop	km/t		
0	stille	<0.2	< 1	< 1	speilblank (havblikk)	røyken stiger rett opp
1	flau vind	0.3 - 1.5	1 - 3	1 - 5	små krusninger, ikke skum	røyken driver i vindens retning
2	svak vind	1.6 - 3.3	4 - 6	6 - 11	korte småbølger	smått løv settes i bevegelse
3	lett bris	3.4 - 5.4	7 - 10	12 - 19	bølgekammene begynner å toppe seg, litt skum	løv og småkvist rører seg, lette flagg strekkes
4	laber bris	5.5 - 7.9	11 - 16	20 - 28	lengre bølger, en del skumskavler	kvister og smågreiner røres, støv virvles opp
5	frisk Bris	8.0 - 10.7	17 - 21	29 - 38	middelstore, lange bølger med lange skumskavler	mindre løvtrær svaier, bølgekammer på innsjøer
6	liten kuling	10.8 - 13.8	22 - 27	39 - 49	store bølger begynner å dannes, skumskavlene er større overalt	store greiner rører seg, det hviner i telegraftrådene
7	stiv kuling	13.9 - 17.1	28 - 33	50 - 61	sjøen tårner seg opp, skummet blåser i strimer med vindretningen	hele trær rører seg, tungt å gå mot vinden
8	sterk kuling	17.2 - 20.7	34 - 40	62 - 74	middels høye bølger av større lengde, sjørokk driver i strimer med vinden	kvister brekker, tungt å gå mot vinden

## Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



Nes Turlag

## Nes Turlag Kajakkgruppa



9	liten storm	20.8 - 24.4	41 - 47	75 - 88	høye bølger, tette skumstrimler, sjøen begynner å "rulle"	store trær svaier og hiver, takstein kan blåse ned
10	full storm	24.5 - 28.4	48 - 55	89 - 102	meget høye bølger, havflaten hvit av skum, tung og støtende rulling	sjelden inne i landet, trær rykkes opp, stor skade på hus
11	sterk storm	28.5 - 32.6	56 - 63	102 - 117	ualminnelige høye bølger, sjøen er fullstendig dekket av lange, hvite skumflak, sjørokket nedsetter synsvidden	meget sjelden, følges av store ødeleggelser
12	orkan	>32.6	>63	>117	luften er fylt av skum og sjørokk som nedsetter oversikten betydelig, sjøen er fullstendig hvit av drivende skum	forekommer meget sjelden, følges av store ødeleggelser

---

### Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60



Nes Turlag

## Nes Turlag Kajakkgruppa



### Teknikkheftet



Teknikkheftet er laget for å imøtekomme ett behov for skriftlig materiale om teknikk for tur- og havpadlere på norsk. Heftet er tenkt som et idéhefte som alle padlere kan ha glede av, når de vil bli flinkere teknisk.

Innholdet er:

- Grunnleggende padleteknikk
- Redningsteknikk
- Vanskelige situasjoner
- Lekeøvelser

Teknikkheftet selges av NPF og koster 100,- kr pr stk + porto.

Bestilling gjøres ved innbetaling av kr 120,- pr stk til kontonummer: 51340606322

---

### Ansvarlige for kajakkgruppa:

Leder kajakkgruppa:

Jørn Hagen: [jorn.hag1@gmail.com](mailto:jorn.hag1@gmail.com) / 97 04 61 99

Aktivitetsledere:

Bjarne Marstein: [bjarnemarstein@hotmail.no](mailto:bjarnemarstein@hotmail.no) / 47 62 89 58

Bjørn Ivar Eide: [bjorn.ivar.eide@gmail.com](mailto:bjorn.ivar.eide@gmail.com) / 92 01 61 33

Johnny Hundershagen: [remington298@gmail.com](mailto:remington298@gmail.com) / 91 55 59 60