



Selv om vinteren er her kan du fortsatt padle kajakk og beholde varmen. Temperaturen langs kysten er ofte mildere enn i innlandet da havet modererer temperaturen og bidrar til en noe mildere lufttemperatur. I tillegg vil man gjennom å padle holde seg i bevegelse og på den måten skape egenvarme. Kajakken vi sitter i gir oss også godt ly fra elementene og vil dermed også bidra til at vi lettere holder varmen. Under er noen enkle tips du kan følge for å ivareta sikkerhet og nyte naturen om vinteren.



Bildetekst: Med god bekledning kan man nyte padling om vinteren på en sikker måte

Tørrdrakt er nødvendig om vinteren for å beholde varmen i kajakken men også for å beskytte oss fra vannet hvis vi skulle velte ut av kajakken. Under tørrdrakten er det tynne ullplagg som gjelder. For å øke isoleringsevnen kan du ta flere lag med ull. To par stillongs og tre tynne ulltrøyer vil isolere godt når det er 1-5 minusgrader ute.

Både hals og hode bør dekkes til med en buff og en vindtett lue. Å trekke buffen over munn og nese kan bidra til å varme ansiktet enda mer.

Hender må beskyttes godt. Ekstremiteter som hender, føtter, nese og ører er typisk det som først blir påvirket av kalde temperaturer. Vi må derfor være observante og følge med på dette for å unngå frostbitt og tidlig signal på nedkjøling. Hender er best beskyttet i neoprenvotter. Votter isolerer bedre enn hansker da alle fingrene er samlet sammen og ikke adskilt slik de er i hansker. I tillegg til votter kan man bruke muffe på padleåren. Du har da to lag til å beskytte hendene.

En ekstra padlejakke, stor vindjakke eller storm-cag til å ta over vest og tørrdrakt er en effektiv måte å øke isoleringen og varmen. Dette plagget må være stort nok til å passe over alt du har på deg på overkroppen. Lagre dette plagget i dag-luken slik at du lett kan ta det på deg selv eller andre.

På beina bør du ha tykke ullsokker og store nok padle-sko slik at du har god bevegelighet. Det kan hende at de padleskoene du bruker om sommeren ikke er store nok til at du kan bruke de om vinteren. Padle-sko med tykk såle vil isolere bedre enn myke neopren sko. Neopren sko vil oppleves som kalde og dårlig isolert i kajakken og på bakken.

Ta alltid med en tørrpose med ekstra isolerende lag. Da kan du kle på deg mer hvis du trenger og du kan også låne bort varme plagg til andre hvis nødvendig.

Ved å bruke et sitteunderlag på setet hindrer du varmetap gjennom konduksjon. Du kan også isolere kajakken ved å legge et liggeunderlag på dørken (gulvet) i sittebrønnen. Da vil føttene dine hvile på et sitteunderlag og isolere mot den relativt kaldere kajakken.

En termos med varmt vann er nødvendig sikkerhetsutstyr nesten hele året. Det varme vannet kan naturligvis blandes med kakao for å generere energi og varme til kroppen. Vannet kan også helles inn i neoprevottene for å varme hendene.



Bildetekst: Skumringslyset om vinteren kan gi gode naturopplevelser

Kroppen skaper egenvarme når den fordøyer mat. Ta derfor med mat og spis dette under turen. Menneskekroppen evner å beholde varmen bedre når du er hydrert og med noe mat i magen å fordøye. Varm sjokolade gir deg både direkte varme og energi i form av sukker. Dette kombinert med noe fast føde gir kroppen noe å jobbe med slik at du genererer egenvarme.

Finnes det en grense for hvor kaldt det kan være når du padler? Personlig har jeg en grense som går ved ca. 6 minusgrader. Er det kaldere enn dette så drar jeg ikke ut på padletur. Det er rett og slett for kaldt for meg. Du bør gjennom egen og andres erfaring tenke på om du selv trenger en slik grense. Vi er alle forskjellige og noen har for eksempel gamle frostskafer som lettere blir påvirket av kalde temperaturer. Lytt til egen kropp og ta gode forhåndsregler for å unngå at du blir kald eller får frostskafer.

Tipsene ovenfor er noe de fleste padlere kan følge uten å gå til store innkjøp eller modifisere utstyr i stor grad. Vinteren gir oss padlere flotte naturopplevelser. Ofte er lyset veldig fint i skumringstiden og det er nesten ingen båttrafikk som forstyrrer. Tenk i alle tilfeller på egensikkerhet først og ta gode forhåndsregler.