



Aktivitetslederkurs for havpadlere

Veileder:

Kristoffer Vandbakk

Innhold:

Side:

Turledelse.....	1
Vurdering av ferdighetsnivå.....	5
Stjernesystemet (Norges Padleforbund).....	8
Tidevann.....	10
Sikkerhetsutstyr for turledere.....	14
Hypotermi (Norges Padleforbund).....	18
Undervisning (Norges Padleforbund).....	23
Psykologiske faktorer ved instruksjon av grupper (Norges Padleforbund)	27
Huskeregler.....	35

Turledelse

Disse huskereglene blir forklart i detalj på kurset.

1. Briefing av gruppen på land: SHEET:

Signals: Demonstrer hånd og åre-signaler, VHF kanal, fløyte, lys

Human: Menneskelige fakturer, kompetanse, helse

Equipment: Sjekk at nødvendig utstyr er med, at det fungerer og at det kan brukes

Environment: Vær, forhold, spesifikke lokale forhold

Time: Når skjer betydningsfulle hendelser på denne turen (f.eks. lunch og retur)

2. Kontinuerlig kontroll og ledelse av gruppen: SKAP

Siktlinje: Leder må se alle deltakerne eller deltakerne må til sammen kunne se hverandre

Kommunikasjon: Leder må kunne kommunisere med alle deltakerne til enhver tid

Avverg fare: Leder må kunne avverge farer til enhver tid. Tilpass turen etter ferdigheter

Posisjon: For å få til det ovenfor, må leders posisjon i gruppa være korrekt

3. Ved en uønsket hendelse: STH

Stopp: Stopp all aktivitet, samle gruppa på et trygt sted

Tenke: Lag en plan, løs problemet via minste motstands vei

Handle: Utfør plan, deleger oppgaver, unngå detaljarbeid, behold oversikt

Evaluer gjennomføringen og lær av hendelsen.

Unngå adrenalin-styrte valg og aksjoner. Stopp for å senke pulsen, tenk gjennom et par alternative løsninger, utfør den enkleste løsningen.

4. Turleders prioriteringer ved en hendelse:

1. Først deg selv: Du kan kun lede hvis du selv er trygg
2. Resten av gruppa: Sikre resten av gruppa for å unngå ytterligere risiko
3. Til slutt den som trenger redning

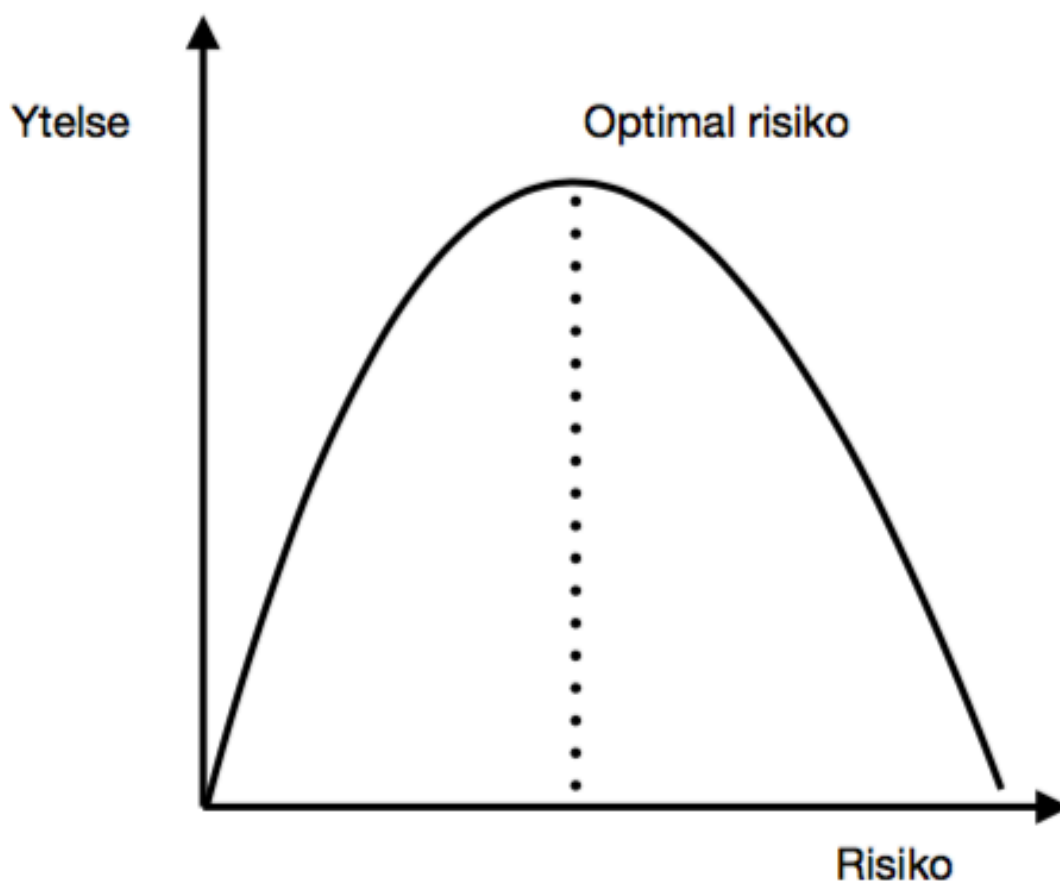
5. Risikovurdering



Grønn sone: Innenfor komfortsonen

Gul sone: Strekk-sonen, i nærheten av komfortsonen

Rød sone: Terror-sonen, utenfor komfortsonen



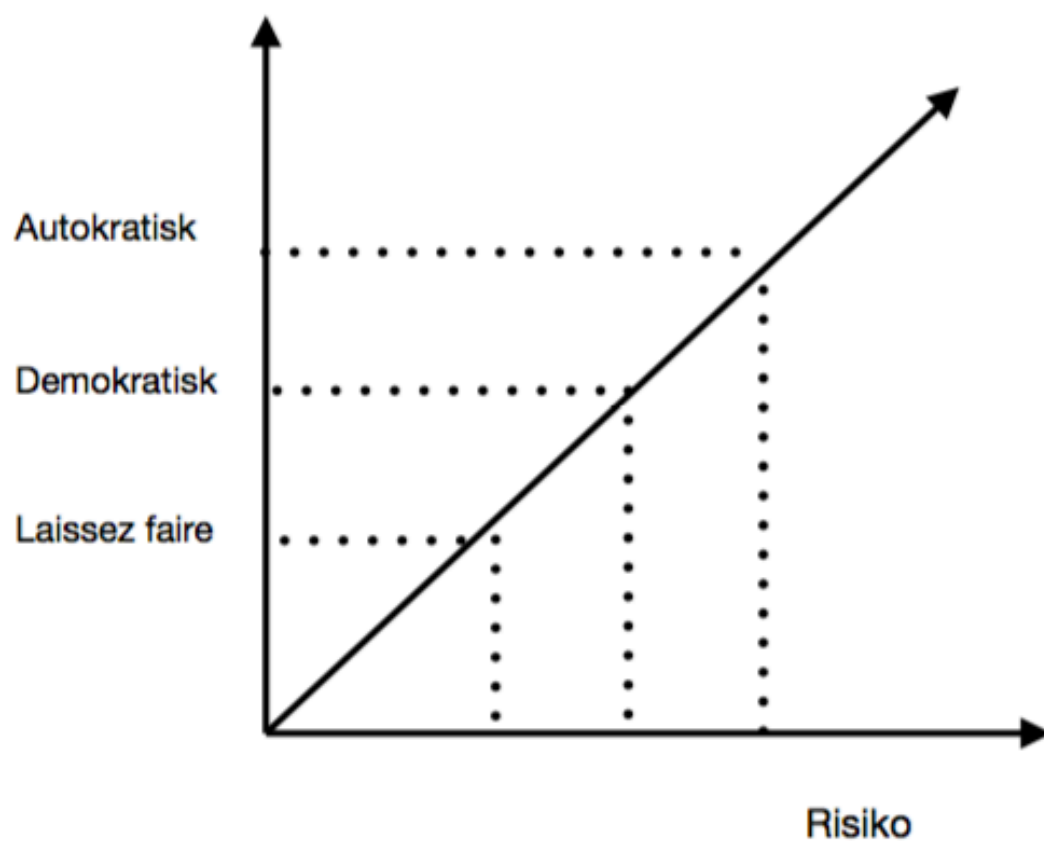
Vi har alle en komfortsone som over tid utvikler seg basert på erfaring. En god turleder kjenner sine egne begrensinger i forhold til egne ferdigheter og gruppekontroll. Du kan være komfortabel i 1,25 meter høye bølger og 8 m/s vind, men har du også overskudd til å lede andre i slike forhold?

6. Lederstil

- Laissez faire: La det skure å gå. En hands-off tilnærming til ledelse. Passer i rolige og oversiktelige forhold.
- Demokratisk: Deltakerne er med å bestemme. Passer til ikke-kritiske beslutninger.
- Autokratisk: Diktatur. Passer til kritiske eller tidsavhengige beslutninger.

Bruk situasjonsbestemt ledelse. Ingen vil være med en leder som lar det skure å gå i farlige situasjoner, samtidig liker deltakere frihet når forhold er oversiktelige. Demokrati er involverende, men tar lengre tid, ingen vil være med på turer som tar for lang tid, samtidig vil deltakere være med å bestemme når det passer. Ingen vil være med en som er diktator hele tiden, samtidig vil deltakere ha en leder som vet å gi ordre i skarpe situasjoner.

Ved bruk av situasjonsbestemt lederstil, vil du være en effektiv og sikker leder. Grafen indikerer at en mer autokratisk lederstil må til etterhvert som risikoen øker.



Vurdering av ferdighetsnivå

Alle har hørt om føre-var-prinsippet. Ordtaket sier: "Bedre føre var enn etter snar" og handler om hvordan man skal håndtere manglende kunnskap og usikkerhet. For en turleder er det i aller høyeste grad relevant å etablere sikkerhet knyttet til en rekke faktorer. Værmelding, teltsteder, tidevann, vannkilder, evakueringsruter, A-plan og B-plan er noe av det en turleder skal kartlegge i forkant av turen. Men hva med det viktigste av alt; menneskene man tar med seg på tur? I møte med turdeltakere man ikke kjenner fra før, eksisterer det et underskudd på kunnskap og sikkerhet knyttet til deltakernes ferdighetsnivå. Det å finne ut av ferdighetsnivået til deltakerne etter at en uønsket hendelse har skjedd, er alt for sent og har potensialet til å være farlig for deltakerne og deg som turleder. Denne artikkelen foreslår en enkel fremgangsmåte på hvordan du som turleder kan utføre en vurdering av deltakerne for å øke kunnskap og sikkerhet rundt ferdighetsnivået i gruppa.

Etter å ha ledet mange turer og kurs i kajakk har jeg tatt både fornuftige og mindre fornuftige beslutninger. Noen av de mindre fornuftige beslutningene kan knyttes til manglende kunnskap om ferdighetene til deltakerne. Som turleder er det du som tar avgjørelsene. Det vil si at dine avgjørelser, eller mangel på avgjørelser, leder til alt som går bra eller dårlig på turen. Gode avgjørelser er avhengig av god kunnskap, ergo er man avhengig av å også skaffe seg kunnskap om deltakerne.

Alle padlere har begrensinger knyttet til utholdenhet, teknikk og forhold på havet. Utholdenhet tar for seg fysisk og psykisk utholdenhet i kajakken. Teknikk sier noe om hva en padler kan av padletak, redninger og tauing. Forhold sier noe om hvor komfortabel en padler er i bølger, surf og strøm. Innhenting av informasjon om dette kan gjøres på følgende måter:

1. Direkte.

Ved direkte observasjon av padleren kan mye oppdages allerede på land, før avreise. Nytt utstyr kan indikere at personen er en ny padler eller at utstyret brukes sjeldent. Lang tid brukt på pakking og forberedelser kan indikere at padleren har liten erfaring med dette. Måten personen velger å sette ut kajakken på vannet kan indikere noe om hvor erfaren han eller hun er. Hvis båten fylles med vann eller personen faller ut av kajakken i det deltakeren setter seg ned, er dette noe du bør få med deg før turen starter. Jeg pleier derfor å stå på land og observere gruppen før jeg selv setter meg i kajakken. Det er i alle tilfeller en god rutine å gå ut sist som turleder i tilfelle noen trenger assistanse med noe før de begynner å padle.

Kommunikasjon med padleren før turen vil gi nyttig informasjon om deltakeren passer til aktiviteten du skal lede. Rett og slett ved å beskrive dine krav til deltakelse og stole på at deltakeren gir deg en ærlig tilbakemelding, kan dere sammen finne ut av om aktiviteten passer. For eksempel ved å si at turen passer for 3 stjerners padlere (1,25 meter bølger og 8 meter i sekundet vind) vil en deltaker selv kunne si om turen passer. Trenger man å være mer spesifikk kan man si at det kan hende deltakeren blir nødt til å lande på en strand med 1 meter surf. Her vil deltakeren mest sannsynlig oppgi at han aldri har surfet før eller at han har erfaring med surf og at turen dermed bør passe hans ferdighetsnivå. Videre er det naturlig å si noe om hvor langt man skal padle. De fleste padlere kan si noe om egen komfortgrense knyttet til padledistanse. For mange turpadlere er distanser på 20-30 km per dag innenfor komfortgrensa.

Demonstrasjon av spesifikke ferdigheter. Ved å be en deltaker utføre en ferdighet nødvendig på turen, vil man danne seg et bilde av nivået. Dette kan for eksempel gjøres ved å be deltakeren om å:

- Utføre en egenredning eller kameratredning. Utførelse og tid brukt vil gi deg en tilbakemelding på nivået til padleren.
- Padle ut i et område med bølger eller vind, snu 180 grader og padle tilbake. Ved at padleren snur ute i bølger eller vind, vil man avdekke om padleren greier å holde balansen når bølger eller vind slår inn fra siden.
- Padle rundt en bøye så raskt og så nærme bøya som mulig. En padler med et høyt ferdighetsnivå vil velge en mer avansert teknikk enn en padler med lavt ferdighetsnivå.
- Utføre en tauing eller annen teknikk du mener er vesentlig. Utførelsen vil gi deg indikasjon på deltakerens nivå.

2. Indirekte ved gjennomgang av allerede utførte padlekurs, turer eller ekspedisjoner.

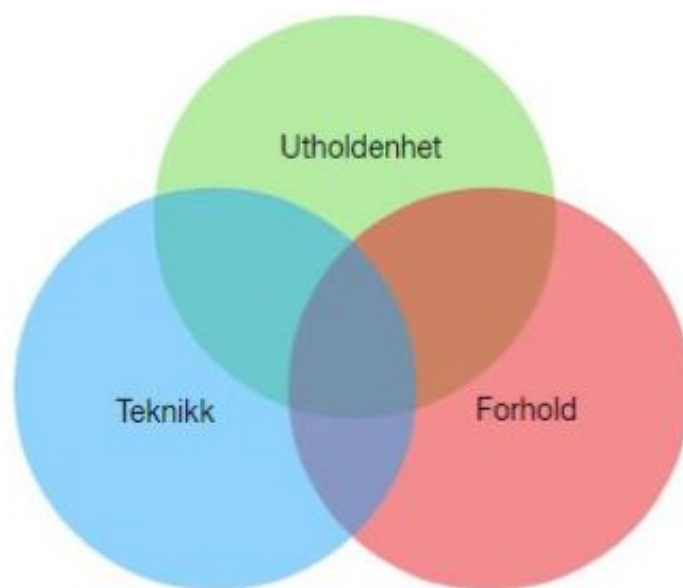
Alle bevis på tidligere erfaring må være:

A. Relevant for turen eller kurset. For eksempel, det er ikke gitt at en god flattvannspadler har mye erfaring i brytende bølger.

B. Aktuelt for turen eller kurset. For eksempel, kurs tatt for 10 år siden er ingen garanti for at ferdighetene har vært vedlikeholdt.

C. Tilstrekkelig nok til å foreta en vurdering av deltakerens ferdigheter. En ren muntlig eller skriftlig tilbakemelding fra deltakeren er ikke nødvendigvis nok. Noen vil overvurdere egne ferdigheter mens andre vil undervurdere seg selv. En kombinasjon av vurderinger vil gi deg som turleder et bedre bilde av ferdighetsnivået til turdeltakeren.

Sluttresultatet av dette blir en kategorisering av deltakeren. Stjernesystemet kan brukes som et utgangspunkt her. Stjernesystemet går fra 1 til 5 og forteller noe om hvor krevende forhold (vær, bølgehøyde, strøm, surf) og farvann (geografisk område) er. Som turleder bør du, etter en vurdering, kunne anta noe om hvor i stjernesystemet turdeltakeren er. For eksempel vil en god 3 stjerners padler kunne padle og utføre redninger i 1,25 meter høye bølger og 8 meter i sekunders vind. Det er også rimelig å anta at en god 3 stjerners padler vil kunne lande kajakken på en strand med 0,5 meters surf. La oss videre si at du har en to stjerners padler i gruppen. Det er rimelig å anta at denne turdeltakeren kan padle komfortabelt i 0,5 meter høye bølger og 3 meter i sekundet vind. Det er rimelig å anta at denne turdeltakaren vil velte i 0,5 meter høy surf. Dette er nyttig informasjon for deg som turleder. Du vet med rimelig god sikkerhet hva disse to turdeltakerne er i stand til å utføre i kajakken. Du som turleder kan dermed bruke ressursene i gruppa basert på denne informasjonen. Er det et behov for redning eller tauing i gruppa vet du hvem av deltakerne det er mest fornuftig å benytte seg av.



Utholdenhet, teknikk og mestring av forhold er tre faktorer ved turdeltakere en turlleder bør vurdere i forkant av turen.

Gradering av forhold – Stjernesystemet.

Norges Padleforbund (NPF) har utarbeidet et graderingssystem for hav, basert på British Canoe Union (BCU) sitt stjernesystem. De har satt BCU graderingssystemet inn i NPF sitt HMS system slik at det samsvarer med NPF sitt HMS arbeid.

Klare fordeler med å benytte BCU systemet med hensyn på gradering av hav er at vi enklere holder oss kalibrert med det internasjonale nivået og deres utvikling. Samtidig gir det fordeler ved at våttkortkursene referer til nivåer som er internasjonalt anerkjent i forhold til deltakelse på internasjonale samlinger, kurs og turer.

Stjernesystemet tar utgangspunkt i fem stjernennivåer, der én stjerne er det enkleste. Graderingen er eksponentiell, slik at hoppet fra 1 til 2 stjerner er lite, mens hoppet fra 4 til 5 stjerner er stort.

Forhold og farvann

For å få noe fornuftig ut av graderingen på havet er det hensiktsmessig å skille mellom *forhold* og *farvann*.

Forhold er bølgene og draget i vannet der og da. Forhold styres av:

- Vind
- Bølger
- Brytninger / topografiske forhold på havbunnen
- Strøm
- Dønninger
- Annen trafikk

Momentenes sammensetning er til enhver tid avgjørende for hvordan graden er.

I tillegg må man på havet legge til hvilket farvann man er i. Farvannet sier noe om eksponering. Hvor utsatt er området? Dette er viktig fordi eksponeringen sier noe om potensialet av forholdene som kan oppstå her. For eksempel er potensialet for store forhold høyt om man padler en mil utenfor skjærgården på nordvestlandet, mens forholdene for mye trafikk er mye større i indre Oslofjord.

I stjernesystemet og NPF sitt HMS arbeid legges det til grunn at det momentet som vurderes som mest utfordrende blir bestemmende for fastsetting av graderingen av det aktuelle farvannet.

I tillegg til momentene som er nevnt må man også ta med følgende variabler i vurderingen av grad:

- Lufttemperatur / vanntemperatur
- Dagslys
- Tåke

For at stjernesystemet skal gi mening må vi vite hva som legges i vurderingene av de individuelle momentene, og hvordan de virker sammen, samt hvor man selv står i forhold til disse.

Bruk av innsamlede data:

Den første utfordringen er å innhente korre ekte data. Hva er det man ser? Hvor høye er bølgene? Hvor mye blåser det? Strømforhold? Er det andre faktorer? Dette er vurderinger man må øve på for å treffe så nært som mulig.

Så må man sette momentene sammen. Hvordan virker elementene sammen? Kan det bli verre? Hvor eksponert er man?

Og så til slutt kan man vurdere om man selv innehar kompetanse til å padle der man er, eller der man har tenkt seg.

Stjernesystemet

Svært skjermet farvann ; Eksempel er et lite havnebassen eller liten bukt.

*

Vind opp til og med Beaufort styrke 1 – Flau vind (1-3 knop).
Sjøgang 1 – Småkruset sjø med bølger opp til 0,1 meter i snitt.
Ingen strøm og ingen annen trafikk.
Introduksjonskurset blir gjennomført på denne typen farvann.

Skjermet farvann ; Eksempel på dette er indre skjærgård.

**

Vind opp til og med Beaufort styrke 2 – Svak vind ved vannflaten (4-6 knop).
Sjøgang 2 – Smul sjø med bølger opp til 0,5 meter i snitt.
Kun små krusninger ved runner og skjær. Svært lite strøm og lite annen trafikk.
Grunnkurset blir gjennomført på denne typen farvann.

Noe eksponert farvann ; Eksempel er farvann nær land med små øyer og skjær utenfor.

Vind opp til og med Beaufort styrke 4 – Laber bris ved vannflaten (11-16 knop).
Sjøgang 3 – Sval sjø med bølgehøyde mellom 0,5 og 1,25 meter i snitt.
Små brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape litt drag i sjøen. Annen trafikk må påregnes.
Teknikkurs og Aktivitetslederkurs blir gjennomført på denne typen farvann

Eksponert farvann ; Eksempel er farvann nær land uten små øyer og skjær utenfor.

Vind opp til og med Beaufort styrke 5 – Frisk bris ved vannflaten (17-21 knop).
Sjøgang 4 – Noe sjø med bølgehøyde 1,25 -2,5 meter i snitt.
Brytninger ved grunner og skjær. Strøm og dønninger kan skape drag og uregelmessige formasjoner i sjøen. Ved værromslag kan vind og sjøgang endre seg raskt. Annen trafikk må påregnes.
Videregående kurs og Veilederkurs blir gjennomført på denne typen farvann.

Svært eksponert farvann ; Eksempel er lange kryssinger i rom sjø, eller utsatt farvann langs land.

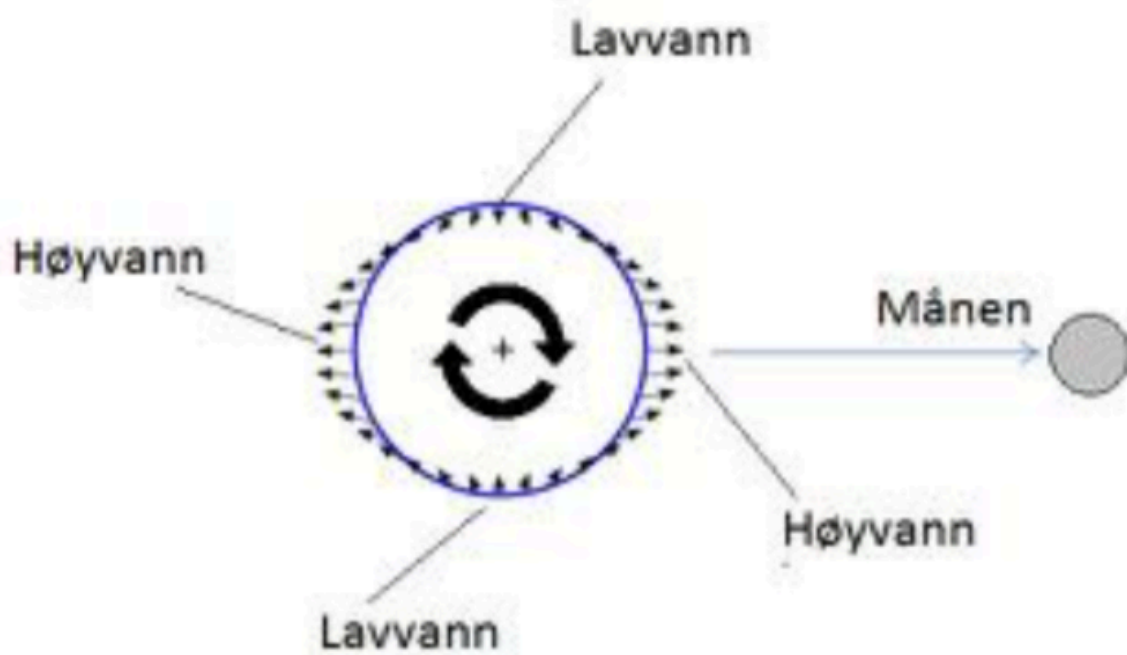
Vind opp til og med Beaufort styrke 6. Liten kuling ved vannflaten (22-27 knop).
Sjøgang 5 – 2,5 til 4 meter i snitt. Kraftige brytninger ved grunner og skjær.
Strøm og dønninger kan skape kraftig drag og kraftige uregelmessige formasjoner i sjøen. Ved værromslag kan vind og sjøgang endre seg raskt. Annen trafikk må påregnes.

Tidevann

Som friluftsfolk til sjøs i kajakk eller andre fartøy er det nyttig å ha en grunnleggende forståelse av hva tidevann er. Du har sannsynligvis hørt om høyvann og lavvann og at det har noe med månen og sola å gjøre. Denne artikkelen vil på en enkel måte illustrere fenomenet.

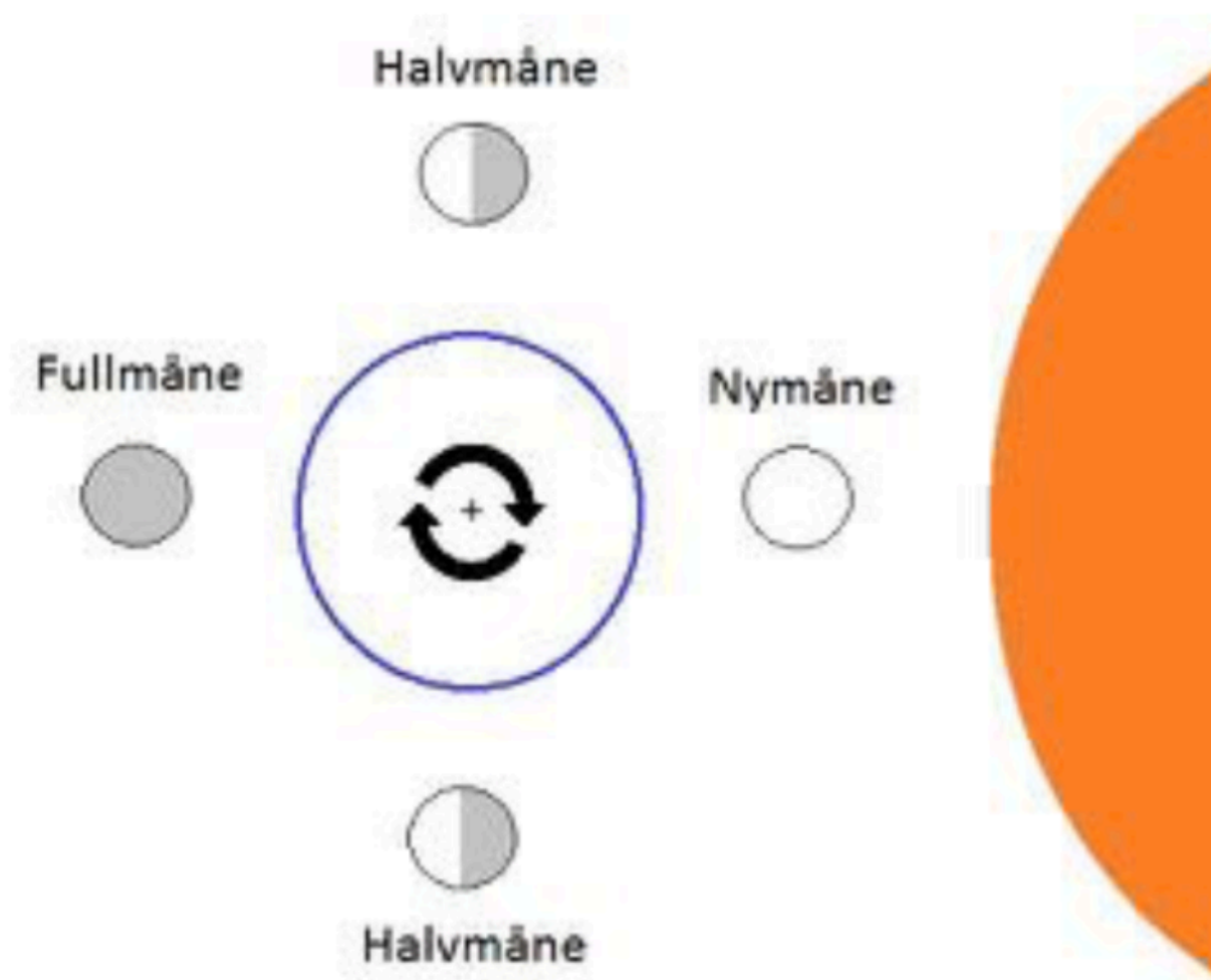
All materie på jorda påvirkes av tyngdekraften fra månen. Selv vann i et badekar påvirkes av tyngdekraften fra månen. Forskjellen på høyvann og lavvann i et badekar er riktignok så liten at det vanskelig lar seg måle. Havet på jorda er imidlertid en så stor vannmasse at tidevannsforskjellen mellom høyvann og lavvann kan utgjøre 1 meter ute i havet. Forskjellen langs land kan på grunn av lokal geografi utgjøre seksten meter.

I den forenklete illustrasjonen nedenfor kan vi se at månens tyngdekraft har en tendens til å strekke alt som befinner seg på jorda langs en linje fra månen. Månens tyngdekraft greier å strekke havet slik at det buler ut ved punktet nærmest og lengst unna månen. Dette opplever vi som høyvann. Når jorden roterer rundt sin egen akse, vil vi oppleve to høyvann og to lavvann i løpet av én rotasjon. Nærmere forklart så er det omtrent 6 timer mellom høyvann og lavvann og omtrent 12 timer mellom to høyvann.



Solens påvirkning på tidevannet utgjør litt under halvparten av det månen utgjør. Solens påvirkning merker vi dermed hovedsakelig når den enten forsterker månens påvirkning eller delvis motvirker månens påvirkning. Når det er nymåne eller fullmåne står sola, månen og jorda på linje. Vi får dermed et ekstra høyt høyvann og ekstra lavt lavvann.

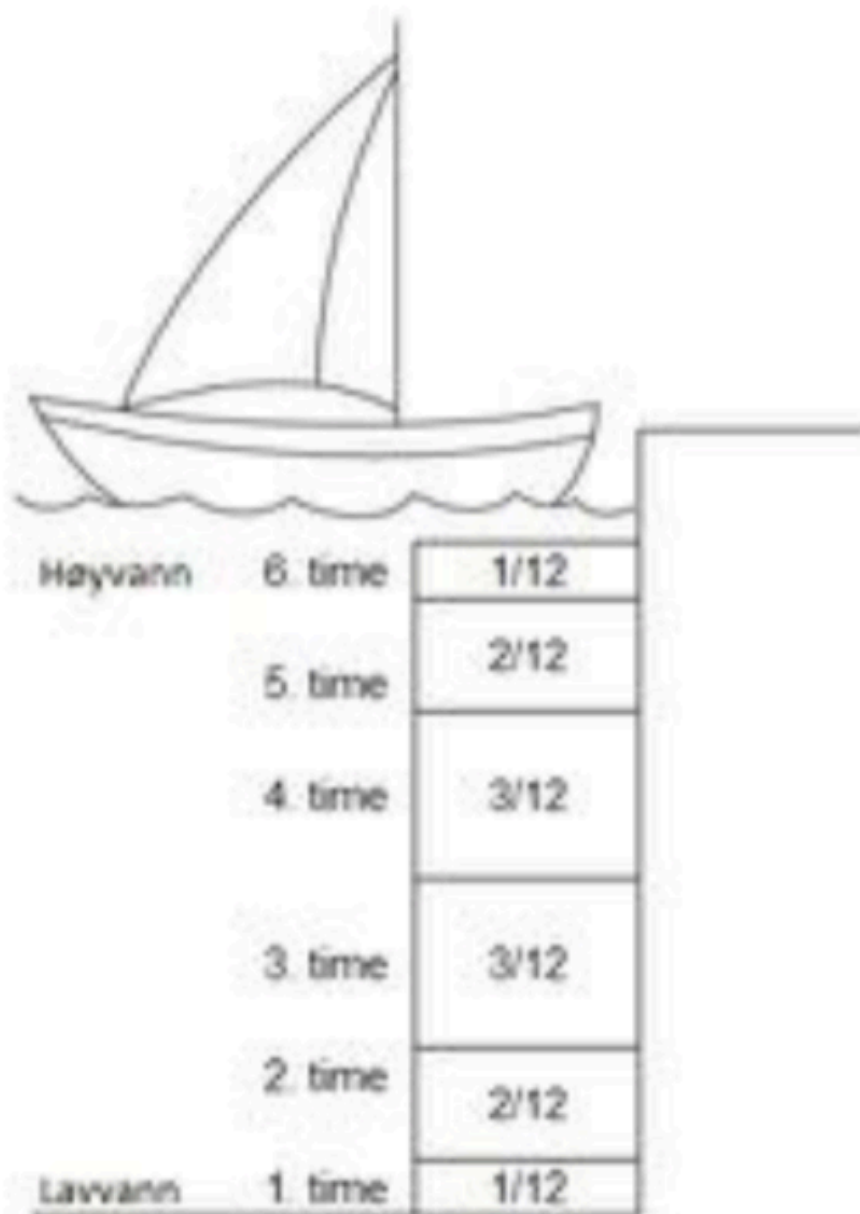
Dette kalles spring. Når vi har halvmåne vil tyngdekraften fra sola delvis motvirke månen og vi får mindre tidevannsforskjell. Dette kaller vi for nipp.



Den første illustrasjonen viser at høyvannet er en bølge som treffer landmassene etter hvert som jorda roterer rundt sin egen akse. Lokal geografi påvirker i stor grad hvordan tidevannet utarter seg. Sør i Norge er det 0,5 meters tidevannsforskjell mens i nord kan det være 4 meter tidevannsforskjell. Årsaken til dette er at høyvannet beveger seg som en bølge fra Atlanterhavet. Bølgen blir delt av Storbritannia og deler av høyvannet går gjennom den engelske kanal mens noe går nord for Skottland. Disse to bølgene treffer hverandre på en slik måte at de nesten utligner hverandre vest for Egersund. Dette forklarer hvorfor vi har lav tidevannsforskjell på sørlandet og østlandet. Bølgen beveger seg imidlertid videre nordover langs kysten og blir ikke utlignet i sin ferd. Generelt sett blir

derfor tidevannsforskjellen større etter hvert som bølgen beveger seg nordover fra utligningsområdet nær Egersund. Lokal geografi spiller imidlertid en rolle her.

Fra lavvann til høyvann tar det som sagt omtrent 6 timer. Tidevannet vil stige på følgende måte:



Tidevannet stiger med 1/12 av tidevannsforskjellen den første timen etter lavvann. I den 2. timen etter stiger tidevannet med 2/12 av tidevannsforskjellen. Som det fremgår av illustrasjonen ovenfor stiger tidevannet mest i den 3. og 4. timen før det igjen stiger mindre i 5. og 6. time. På slutten av den 6. timen vil tidevannet snu for å synke på samme måte.

For kajakkpadlere er det nyttig å vite at 3. og 4. time er da tidevannet enten stiger (flør) eller synker (ebber) raskest. Tidevannsstrømmer for eksempel vil strømme med høyest hastighet i 3. og 4. time etter høyvann eller lavvann på det lokale stedet.

Kartverket har en god nettside som viser vannstands og tidevannsinformasjon. Sjekk tidevannstabellen for ditt område neste gang du skal ut på sjøen eller på tur i kystlandskap.

Sikkerhetsutstyr for turledere

Forestill deg at du har landet på en strand med surf. En av deltakerne i gruppa gikk rundt i bølgene og både padleren og kajakken ble skadet i møte med den steinete bunnen. Har du med deg det nødvendige utstyret til å ta vare på mennesket og kajakken?

For mange er det å dra på padletur utenfor allfarvei noe av det mest givende og spennende en kan holde på med. Det blir imidlertid fort alvor når uhellet skjer og turen ikke går som planlagt. Hva bør du ha med deg i kajakk og vest av sikkerhetsutstyr? Dette er et stort tema og hva du trenger kan variere avhengig av hvor du er og hvor lenge du skal være på tur. Det finnes dermed ingen fasit og du bør bruke det utstyret du selv synes fungerer bra. Hold utstyret enkelt og øv på bruke det.

Ifølge en undersøkelse NRK gjorde i 2014, kan utryknings- og reisetid for et legehelikopter ta opp til 90 minutter avhengig av hvor i landet du er. I løpet av denne tiden må du som turleder eller turkamerat kunne passe på den som trenger profesjonell hjelp. Det finnes mye bra utstyr der ute men du kan også lett lage eget utstyr til å reparere utstyr og mennesker.

Noe alle må ha med seg er førstehjelpsutstyr. Bruk gjerne en vanntett pakke kjøpt på apotek eller lignende. Ta imidlertid ut innholdet og gjør deg kjent med det. Jeg har med meg en større vanntett boks som ligger i kajakken og en liten pose som jeg har i vesten. I vesten har jeg bandasje, elektrisk tape og en munn til munn maske. Bandasjen er til blødninger på hender og hodet, elektrisk tape er til sår på hender mens munn til munn masken er for egen sikkerhet hvis hjerte-lungeredning er nødvendig.

I den større boksen med førstehjelp som ligger i kajakken har jeg:

- Bandasjer til å stoppe blødninger
- Sportstape, dette kan det gå veldig mye av i en reel situasjon, ha med flere ruller
- Sterile kompresser til å legge over sår før bandasjen settes på
- Trekanttørkler til å lage fatle eller bruke som bandasje
- Skylleveske og pyrisept til sårvask
- Sårvask servietter til rensing av sår og egne hender
- Plaster til små sår
- Førstehjelpssaks
- Hansker i latex eller plast
- Samsplint spjelk til bruk ved benbrudd eller vrikking av ledd
- Et sortiment av smertestillende som Ibux og Paracet

Et triks er å ha ekstra hodelykt, fyrstikker, batterier og varmeposer i førstehjelpsskrinet. Varmeposene er gode å ha når faren for hypotermi er til stede og de kan også brukes til å holde liv i en smarttelefon når det virkelig gjelder.

I tillegg til dette har jeg en vindsekk til å søke ly fra elementene. Vindsekken har plass til flere personer eller det kan brukes til å pakke inn en skadet person for å beskytte denne fra vind og regn. Vindsekken er laget for å reflektere varme og sammen med et liggeunderlag er dette livreddende utstyr. Ikke bare er dette livreddende utstyr, men det er også riktig trivelig å bruke den ved matpauser på land.





En vindsekk, fjellduk eller telt bør alltid være med. Nedkjøling av deg selv eller skadet person er en av de største farene i Norge.

Når du venter på hjelp utenfra må du si i fra hvor du befinner deg. Telefon og VHF kan brukes for å oppgi kartkoordinater eller stedsnavn. Det finnes også apper som oppgir koordinatene du befinner deg på. Det er kanskje unødvendig å si det, men telefoner kan gå tomme for strøm, mangle dekning eller bli så kalde at de ikke fungerer. Kart og kompass krever kun at du følger med på hvor du er og at du kan lese stedsnavn eller koordinater. Har du veldig lyst så kan du skaffe deg en nødpeilesender. Denne kan sende melding til alarmsentraler via satellitt om hvor du befinner deg.

For å visuelt signalisere egen posisjon når redningspersonell nærmer seg egen posisjon, finnes det håndholdte nødbluss og rakett nødbluss. Disse bør lagres i en vanntett pose da de ikke tåler vann.

For å løse hendelser ute på vannet må du ha med deg utstyr festet på kajakken eller i vesten. Noe de fleste har er taeline. Gjør deg kjent med denne ved å teste den ved jevne mellomrom. Taelina fungerte kanskje godt for et år siden, men det er ingen garanti for at den fortsatt gjør det. Taelina skal være klar til å festes på en annen kajakk i løpet av noen sekunder. Er den ikke det bør du finne ut av hvorfor og utføre utbedringer. I tillegg til lang taeline bør du ha med en kort taeline med to karabinkroker som er festet foran på dekk eller som en cow tail festet til vesten. Denne skal bl.a. brukes til å raskt taue kajakk eller menneske bort fra en fare. Igjen gjør deg kjent med utstyret og bruk det regelmessig.

Man kan utføre mange midlertidige reparasjoner av kajakk og utstyr på vannet. Dette er veldig praktisk hvis det å lande er umulig p.g.a. vær eller fordi det ikke finnes landingssteder der du er. Har du følgende i vesten kan du løse mye på vannet:

- Denso tape. Laget for å tette vannrør. Tapen fungerer i det våte element og kan midlertidig tette lekkasjer i kajakken.
- Nøttepirker. Brukt av klatrere for å pirke ut sikringer. Kan også brukes til å pirke ut senkekjøler som har låst seg fast.

- En stropp. Brukes til å tvinge inn en senkekjøll som har låst seg fast i ut-posisjon.
- Vanntett duk og strikk. Brukes hvis man mister en luke. Fest duken over luka og stram strikken rundt.
- Plast folie. Del en rull med plastfolie i passende størrelse. Kan brukes til å surre rundt en kajakk for å tette en luke eller små lekkasjer i skroget. Kan også brukes til, blødninger, brannsar, fatle eller lage tau.

Selv om jeg har dette i vesten tar jeg også med et større reparasjonskit i kajakken til bruk på land. Her har jeg:

- Hurtigepoksi
- Glassfiber
- Skiftenøkkel - Superlim
- Sandpapir
- Gelcoat
- Gaffatape
- Multiverktøy
- Skruer og muttere til å reparere fotfester

Lag deg et verktøysett til å fikse typiske problemer med kajakken.

Selv med alt dette utstyret har du god plass til alt du trenger for overnatte ute, mat og drikke, klær, fotoutstyr og mye mer. Jeg har fått bruk for nesten alt reparasjonsutstyret på turene mine. Førstehjelpsutstyret har jeg heldigvis sjeldent fått bruk for, men det er uansett alltid med da jeg vet jeg kommer til å få bruk for det før eller siden.



Hypotermi (Norges Padleforund)

Som padlere er det viktig at vi vet det helt grunnleggende om hypotermi og dens signaler. Ofte padler vi i tidlig eller sent på året, og det er kaldt i vannet. Generelt sett er det i Norge alltid kaldt i vannet. Noen ganger kommer dette i sammenheng med lave lufttemperaturer. Dette stiller enda større krav til kunnskap om bekledning og tiltak dersom uhellet skulle være ute.

Dette er ikke noe forsøk på å skrive et grundig skriv på temaet, men snarere en liten smakebit som kan gi insentiver til å oppsøke mer grundig litteratur.

Hva er hypotermi?

Mennesket er opprinnelig en tropisk skapning som, på våre breddegrader, er totalt avhengig av klær. Klær gir ikke varme i seg selv, men beskytter mot varmetap. Derfor er det svært viktig å tilegne seg kunnskap om hvordan man genererer varme både ut ifra mat/drikke og bevegelse/ aktivitet.

Et grovt skille går mellom lokal nedkjøling (nedsatt temperatur i hud, muskulatur og skallet generelt) og generell nedkjøling (nedsatt temperatur i hjerte, lunger, hjerne eller generelt i kroppens kjerne). Lokal nedkjøling, for eksempel frostskafer, blir ikke tatt opp her. Selv om problematikken gjerne henger sammen.

Generell nedkjøling

Generell nedkjøling (hypotermi) forekommer der den indre temperaturen i kroppen synker under 35° C. Et viktig moment som gjør dette til et spesielt viktig punkt for padlere er at moderat kulde kombinert med fuktighet og vind ofte er farligere enn streng kulde og vindstille! Fortsetter nedkjølingen og kroppstemperaturen stadig synker, vil etter hvert alle kroppsfunksjoner bli nedsatt. Temperatur måles i endetarmen med febertermometer. Ikke alle febertermometre går under 35.5° C. Derfor er det veldig viktig å huske at en person kan være nedkjølt hvis termometret ikke gir utslag.

Vanlige årsaker til generell nedkjøling:

- Opphold i kaldt vann, med eller uten flyteutstyr. Jo kaldere vannet er, desto høyere er sjansen for varmetap. Det er viktig å beholde klærne på. Ved flere personer i vannet er det viktig å holde sammen.
- For dårlig påkledning i kaldt og fuktig vær. Vind og våte klær er en spesielt skummel kombinasjon. Slike kombinasjoner kan ofte forekomme for dem som ferdes i kajakk – hele året. Utmattelse ved lange eller tunge turer øker faren for nedkjøling.
- Soving ute i kaldt vær. Etter en lang økt på vannet er det veldig viktig å ordne seg slik at man er tørr og varm før man setter seg for å hvile eller sove. Man kan bli nedkjølt uten å merke det dersom man sover.
- Nedkjøling kan også forekomme ved normale temperaturer dersom pasienten ikke er i stand til å regulere temperaturen selv.

Signaler å selv være obs på og se etter hos andre

- Treg reaksjonsevne, "alt" går tregere – både fysisk og psykisk. Padlingen går for

eksempel tregere.

- Blir stadig hengende etter de andre.
- Muskelskjelvinger – får etter hvert problemer med å snakke.
- Koordineringsproblemer – får en tendens til å snuble og falle.
- Begynner å drømme om deilige varme steder. Noen begynner å kle av seg.
- Slutter å kommunisere med andre, bortsett fra utsagn som "La meg være", "ikke Mas!".

Tiltak

- Få pasienten bort fra de kalde omgivelsene. Søk ly mot været. Søk helst inn i hytte eller hus.
- Ring medisinsk nødsentral (113). Pasienten må komme raskt til sykehus. Det kan etter hvert bli vanskelig å holde luftveiene frie og åndedrettet i gang.
- Hvis klærne er våte og tørt finnes: Skift forsiktig på pasienten.

Hvis klærne er våte og tørt ikke finnes:

- La klærne være på og pakk pasienten inn i tepper, regndress, plast eller lignende for å unngå ytterligere nedkjøling og fordamping. Spesielt viktig der det er vind.
- Sitt tett sammen.
- Gi våkne pasienter noe varmt å drikke. IKKE alkohol.
- Røyking må IKKE forekomme – hemmer blodsirkulasjon.
- Hvis pasienten slutter å puste: sett i gang hjerte-lunge-redning og fortsett med det til kvalifisert personell kan overta.
- Overlat oppvarmingen av pasienten til sykehuset.

Frostskader

Når du padler utsetter du deg for elementene og må ta høyde for at temperaturen kan endre seg i løpet av en padledag. Ofte vet man hvor kaldt det er i vannet, og da er det lufttemperaturen som blir utslagsgivende for utsatte deler av kroppen. For eksempel hender, nese, ører og kinn.

Viktig å merke seg for padlere er at skade på vevet også kan forekomme ved temperaturer over 0

°C, spesielt når kulden er kombinert med langvarig fuktighet. Våte føtter er heller ikke bra. Husk at lokale nedkjølinger kan være begynnelsen på generell nedkjøling!

Overflatiske frostskader

Ved overflatiske frostskader er det kun huden som er skadet. Det vil si at huden kan beveges i forhold til underlaget.

Kjennetegn og symptomer

- Stikking og prikking, med påfølgende stivning av huden.
- Følelse forsvinner.
- Huden blir hvit og veldig kald.
- Dersom huden kan beveges i forhold til underlaget er skaden overflatisk.

Når det er stadfestet hva skaden består i, kan man sette i gang tiltak.

Tiltak

- Kald hud varmes mot varm hud. Kalde fingrer kan holdes i armhulene. Kalde kinn eller nese kan varmes ved å holde på områdene med varme hender. Husk at man gjerne kan hjelpe hverandre ved å låne ut ei varm hånd...
- Fortsett oppvarmingen til huden er normal igjen. (Farge, følelse og konsistens.)
- Ikke gni.

Dype frostskader

Ved dype frostskader er huden hvit og iskald. Den kan ikke beveges mot underlaget. Konsistensen minner om et kjøttstykke som er tatt ut av fryseren. De mest utsatte områdene for denne typen skade er hender og føtter. Hendene er spesielt utsatt i padling da de er utsatt for fuktighet over lengre tid. Tingene blir enda verre hvis det i tillegg blåser.

Kjennetegn og symptomer

- Stikking og prikking, med påfølgende stivning av huden.
- Følelse forsvinner.
- Huden blir hvit og veldig kald.
- Dersom huden IKKE kan beveges i forhold til underlaget er skaden dyp.

Igjen er det viktig å iverksette tiltak ut ifra skaden.

Tiltak

- Bring pasienten i ly for vær og vind.
- Hold kroppstemperaturen opp med varm drikke, tørre, varme og vindtette klær.
- Hjelp pasienten i hus. Vent med opptining til dere er i hus. Frosne føtter kan man til nød gå med. Det kan man ikke med delvis opptinte føtter da det vil være svært smertefullt og faren for ytterligere skade er overhengende.
- Ring 113. pasienten må til sykehus for å tine opp forfrysningen.
- Beskytt pasienten mot ny avkjøling under transport. Nye forfrysninger oppstår lettere hos en som allerede er frostskadet.

Dersom vær-situasjonen hindrer transport til hus og sykehus :

- Hold kroppstemperaturen oppe med varme tepper og varm drikke. - Forfrosne partier må ikke utsettes for sterk varme. På grunn av tap av følsomhet kan brannskader fort oppstå dersom pasienten sitter foran peisen.
- Ikke maser forfrosne områder. Huden og vevet ødelegges. 15
- Forfrosne områder skal IKKE behandles med bandasje, salve eller talkum.
- Røyking må ikke forekomme, det reduserer blodomløpet.

Forebygging av frostskader

Som med mye annet er det her også snakk om å forebygge på en god måte. På frostskader er det kanskje spesielt viktig siden det som oftest går utover hender og føtter og er svært invalidiserende. Følgende tips er kjekke å ha meg seg for å sikre en skadefri tur.

Hold varmen inne og kulden ute. Prøv så langt det lar seg gjøre å holde deg tørr. Dette kan være vanskelig på hendene, men da bør neoprenhansker eller lignende benyttes. Føttene er også viktig å ta seg av. Padler du på høsten eller vinteren bør solide neoprensko benyttes.

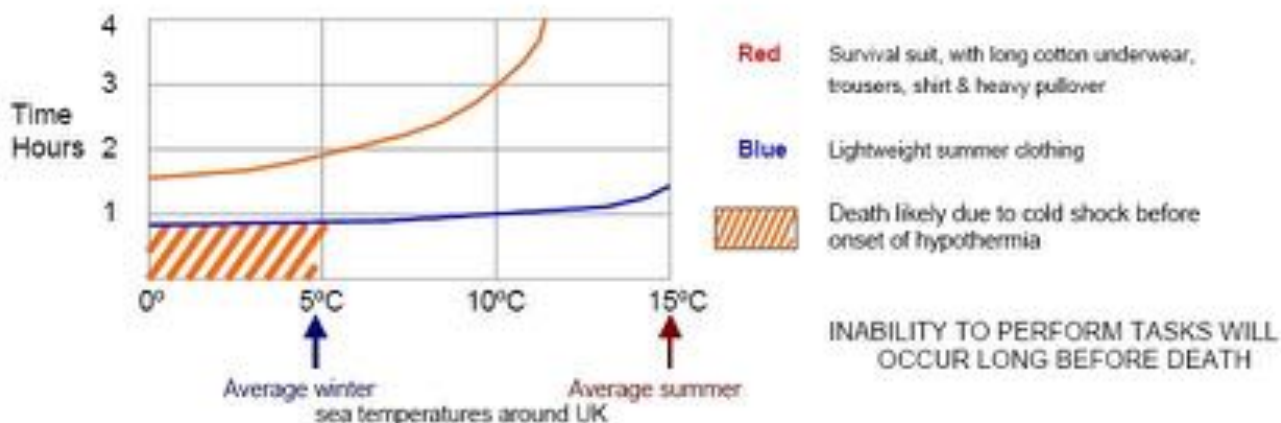
- Hvis det blåser og er kaldt kan det lønne seg å ikke barbere og vaske seg i ansiktet før turen tar til.
- Smør inn huden med fet krem om kvelden og pudre den med talkum om morgenen.
- Unngå alkohol og tobakk når du er ute i ekstrem kulde.
- Spis mye. Mat gir varme.
- Masser hender, ansikt og ører før du går ut i kulden.

På turen:

- Rynk ansiktet og skjær grimaser når du padler.
- Beveg tærne inni padleskoene. Sørg for å ha tørre føtter og plass til litt luft inni skoene (luft varmer).
- Prøv å kle deg slik at du svette minst mulig. Fuktige klær mister sin isolerende evne.
- Hold klærne rene. Prøv å unngå at "padlegenseren" kun blir vasket til jul.
- Spis brød, kjeks eller sjokolade under turen.
- Drikk mye. Helst noe varmt.
- Søk ly før det er for sent.

Viktig å huske på til slutt er at hud som tidligere er forfrosset lettere fryser igjen. Ta vare på deg selv!

LIKELY SURVIVAL TIME FOR RELATIVELY THIN PERSON IN CALM WATERS WITH NO LIFERAFT



Tabellen nedenfor viser hvordan indeksen varierer med den observerte temperaturen (i 2 meters høyde over bakken) og den observerte vindstyrken (i 10 meters høyde over bakken).

Fargene sier noe om når forfrysninger kan forekomme:

Allerede ved en indeks på -25 (lyseblått) etter 10 minutter ved en indeks på -35 (mørkeblått): Varm hud som plutselig blir eksponert for kulden (kortere tid dersom huden er kald fra starten).

Mindre enn to minutter ved -60 (rødt): Varm hud som plutselig blir eksponert for kulden. (Kortere tid dersom huden er kald fra starten).

		Lufttemperatur											
		5°	0°	-5°	-10°	-15°	-20°	-25°	-30°	-35°	-40°	-45°	-50°
Vindstyrke (m/s)		Indeks											
Svak vind	1,5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
	3	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
Lett bris	4,5	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66
	6	1	-5	-12	-18	-24	-31	-37	-43	-49	-56	-62	-68
Laber bris	7,5	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-45	-51	-57	-64	-70
	9	0	-7	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72
Frisk bris	10,5	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
Liten kuling	12	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
	13,5	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75
Stiv kuling	15	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-70	-76
	16,5	-2	-9	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77
Sterk kuling	18	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-43	-50	-57	-64	-71	-78
	19,5	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
	21	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-59	-66	-73	-80
Liten storm	22,5	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80
	24	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81

Kilde: met.no

Undervisning (Norges Padleforbund)

MAKVIS

Selv om metoden har vært kjent i mange tiår er det først i løpet av de senere årene at ideene har blitt systematisert til MAKVIS. MAKVIS er en forkortelse for Motivasjon, Aktivitet, Konkretisering, Variasjon, Individualisering, Samarbeid. Denne metoden blir mye brukt i skolevesenet.

Motivasjon - Det vil alltid være lønnsomt å motivere utøverne til å yte det som kreves for å løse en arbeidsoppgave eller utføre en bestemt øvelse. Som trener kan man noen ganger oppleve at utøverne ikke synes alt man finner på er like gøy og interessant. Dermed blir det trenerens oppgave å gjøre opplegget så interessant eller spennende som mulig.

Ofte deler man uttrykket motivasjon inn i begrepsparet "ytre motivasjon" og "indre motivasjon". Forskjellen mellom ytre og indre motivasjon er i prinsippet tydelig. Ved indre motivasjon er det selve aktiviteten eller det naturlige resultatet som motiverer. Ved ytre motivasjon må man så å si lokke med en form for belønning. Her er et eksempel:

Ytre motivasjon: "Hvis dere tar 10 støttetak på hver til høyre og venstre, skal vi spille polo etterpå." Utøverne tar (sannsynligvis) støttetak fordi de vil spille polo etterpå.

Indre motivasjon: "Vi skal nå spille polo. Før dere kan score mål må dere ta et støttetak på hver side." Utøverne tar nå støttetak fordi det inngår i en meningsfull helhet. En annen form for indre motivasjon er å lære støttetak fordi man vil benytte det i bølger.

Aktivitet - Dette punktet gir seg selv - enten det er padling eller annen trening. Padling er aktivitet. Likevel kan det være nyttig å huske dette stikkordet for den treneren som er glad i høre sin egen stemme... Utøverne er som oftest ikke på trening, for å høre på instruktørens forelesninger om "den egentlige meningen" med padling, eller høre på lange innlegg om hva treneren opplevde forrige uke.

Konkretisering - Ikke si det hvis du kan vise det! I de fleste tilfellene vil det være best å vise en øvelse framfor å forklare den muntlig. Mange trenere har den uvanen at de absolutt skal beskrive hver eneste lille bevegelse de utfører. Jeg tror at man ofte med fordel kunne brukt mer energi på å gi utøverne tydelige øvingsbilder i stedet for å slite ut stemmebåndene. I praksis vil en kombinasjon av muntlig og praktisk forklaring med hovedvekt på det visuelle fungere godt.

Variasjon - Ofte vil variasjon kunne virke motiverende på utøverne. Det er ikke alle padleteknikker man kan leke seg til kunnskap om, og dermed kan det fort bli kjedelig for noen og enhver. Hvis treneren bruker litt tid på å tenke ut varierende metoder for å trene teknikker, kan treningen likevel bli lystbetont.

I en teknikkrevende idrett som padling, vil automatisering ofte være en stor del av treningen. Det er viktig å huske at automatisering kan gjøres på flere måter enn "tørrtrening".

Individualisering - I alle sammenhenger der man har med mennesker å gjøre, er det viktig at man tar hensyn til de enkeltes behov og forutsetninger. I skolen har man et prinsipp som heter "individuell tilpasset opplæring". Det vil si at alle har krav på undervisning spesielt tilrettelagt i forhold til behov og forutsetninger. Dette er overførbart til alle treningssituasjoner i padling.

Personlig liker jeg begrepet "inkluderende trening" godt fordi jeg synes det forklarer individuelt tilpasset undervisning/trening på en enkel måte. Det er altså om å gjøre å lage et treningsopplegg som gjør at alle utøverne føler seg inkludert.

Samarbeid - I all trening vil utøverne ha ulikt grunnlag for å kunne utføre det de oppfordres til å gjøre. I den sammenheng er det viktig at treneren vektlegger øvelser der det er mulig å samarbeide. Padling er preget av friluftsliv og sosialt samvær og den finner sjelden en "vinner". Slagordet "sammen gjør vi hverandre bedre" kan være greit å ha i mente for en trener.

Trenerrollen

Å være aktivitetsskaper

Barn lærer gjennom lek. Organisert idrett skal inspirere barn til å bruke kroppen daglig. Målet med aktivitetene er å utvikle den enkeltes ferdighet, og treningen har vært motiverende når barn har lyst til å prøve mer når de kommer hjem. Her er noen enkle tips for å få dette til:

Enkel organisering bidrar til at aktivitetene kommer raskt i gang.

- Velg aktiviteter der alle deltar samtidig.
- Unngå kø - det skaper venting, og det er kjedelig.
- Fart stimulerer spenning, motivasjon og teknikk.
- Varier aktivitetene ofte
- Varier mellom ulike organiseringsformer.
- Bruk ulike typer terreng og anlegg
- Vær tydelig, og med minst mulig snakk og instruksjon (bidrar ofte til passivitet). - Læring skjer gjennom prøving og feiling.
- Trening bør ha overraskelsesmomenter en gang iblant.

Å være forbilde

- Vær tilstede
- Vis kjærlighet
- Fokuser på det positive
- Vær tydelig
- Gi ros
- Involver deg
- Vis begeistring
- Vis følelser
- Vis respekt
- Sett deg mål
- Våg å gå egne veier

Teknikktrening på ulike stadier

Idretten har delt teknikktrening inn i ulike stadier for å lette innøvelsen og mestring av nye teknikker.

1. Tilvenningsstadiet. Her er poenget at utøverne skal venne seg til kajakken, åra og annet utstyr som er nødvendig i padlingen. Alle momentene i padling trenger ikke tas opp på en gang, avhengig av hvilket nivå utøveren er på. En utfordring er å finne øvelser som

er preget av lek, moro og allsidighet, og som i tillegg er fremmede for miljøet. Eskimorulla er et godt eksempel på at dette første stadiet er svært viktig. Ofte går man av tidsmessige årsaker rett på mer spesifikke øvelser og underminerer dermed innlæringsprosessen. Deltakerne blir usikre på utstyret og er ikke fokuserte. Mange reagerer med å bli nervøse og redde. På mange måter kan det sies at dette er vanntilvenningsfasen mot å lære eskimorulla.

2. Grovkoordineringsstadiet. Her skal utøverne løse oppgaver som ikke er for kompliserte ut ifra individuelle forutsetninger. Det er viktig at denne biten er motiverende siden den på grunn av stadig økende krav til utførelse er meget psykisk energikrevende for utøveren. Veilederen trenger ikke være mer spesifikk enn å sette rammebetingelsene for øvelsene som skal gjennomgås. For eksempel kan utøverne padle i åttetall og benytte seg av framdriftstak og sveipetak, eller hvis det er ror på kajakken kan åttetallet padles ved kun å benytte framdriftstak.

3. Finkoordineringsstadiet. Her ligger det i ordet at oppgavene stadig blir mer spesifikke. Nå gjelder det for deltakeren å finne så gode bevegelsesløsninger som mulig. På dette stadiet kan man oppleve et stopp i læringskurven, eller en stagnasjon. Dette er ikke unormalt og må ikke misforstås med tilbakegang. Ettersom kravene til gjennomførelse øker, kan faktorer som for eksempel lav motivasjon, prestasjonsangst, styrke og utholdenhet spille inn og forstyrre den positive utviklingen frem til nå. For å komme videre kan det være lurt å flytte fokus tilbake til lek og moro igjen, for så å løse mer spesifikke oppgaver senere.

4. Automatiseringsstadiet. Automatisering betyr at bevegelsen er så godt innøvd at utøveren ikke retter oppmerksomhet mot detaljer i gjennomføringen. På dette nivået er det viktig med repetisjon av teknikken som øves inn. En utfordring til veilederen er å tilrettelegge repetisjonen slik at den ikke blir til gjentakelser. Det finnes mange måter å øve inn teknikk på. Når man har kommet hit er det essensielt at riktig teknikk blir øvd inn, trener man feil er det vanskelig å rette opp automatisert teknikk. Videre er det viktig å gi utøveren passende vanskelighetsgrad. I havpadling kan man lære bort framdriftstak til nybegynnere i rolig farvann, mens det kan ha mer for seg å ta med videregående kurset ut grovere sjø.

5. Tilpasningsstadiet. Før man kan hevde at man mestrer en teknikk er det viktig at den sitter i varierte forhold. I havpadling vil det si at Eskimorulla ikke er mestret selv om den sitter hver gang i bassenget. Den må også sitte i grov og kald sjø (Der er jo ofte der man trenger den!). Den eneste måten å oppnå dette på, er å trene under varierte forhold.

Teknikktreningsmetoder

Det ble så vidt nevnt ovenfor at det finnes forskjellige metoder for innarbeiding av teknikk. Her blir dette tatt for seg, men først er det viktig si et par ord om forutsetninger for å lære teknikk.

De forskjellige innlæringsmetodene har store forskjeller i spesifisitetsnivået. Noen stiller enorme krav til utøverens fysiske og psykiske form, mens andre stiller mindre krav. I tillegg finnes det innenfor hver av metodene et utall av øvelser som det kan varieres i. Veiledere har en stor utfordring i å finne utøvernes nivå, og å tilpasse øvelsene til nivået. Det er bedre å ha en enkel øvelse for mye enn en for lite, da det dessverre har vist seg at utøvere har blitt skadet av at deres fysiske og psykiske grenser har blitt tøyd for langt. I padling har det for eksempel hendt at utøvere har fått skuldra ut av ledd ved rulletraining

fordi øvelsen som ble gjennomført var for drøy for utøveren. Dette kan lett unngås ved at trenere og veiledere er bevisste i treningsplanleggingen.

1. **Hel-metoden.** Utøveren gjennomfører, som ordlyden sier, hele bevegelsen. Det er vanlig å benytte denne metoden i tilvenningsstadiet på relativt enkle øvelser for å gi utøveren en smakebit og motivasjon. På tilvenningsstadiet er det viktig at det ikke stilles for store krav til detaljene i gjennomføringen. Oppgaven gis kun i korte og grove trekk slik at utøveren skjønner hva som forventes. Etter hvert er det mer aktuelt å gå til del-metoden.

2. **Del-metoden** innebærer en oppdeling av øvelsen slik at utøveren kun gjennomfører biter av øvelsen som er målet. Det er viktig å dele øvelser opp slik at delene lett kan settes sammen til en helhet igjen. En klar fordel er at utøveren til enhver tid skjønner poenget med delene, dog er ikke dette et absolutt krav. Fordelen med å dele opp øvelser er at, spesielt de komplekse, detaljene i øvelsene blir lettere å lære. Veilederen må til enhver tid vurdere hvor mye det er fornuftig å dele opp øvelsen i forhold til utøveren.
3. **Problemmetoden** har hovedfokus på at utøveren selv skal finne en løsning på oppgaver som veilederen gir. Veilederen bestemmer rammebetingelser og læringseffekten ligger i prøving og feiling. En stor fordel ved denne metoden er at den i stor grad stimulerer utøverens kreative evner, noe som er en veldig viktig egenskap i individuelle idretter som havpadling. Metoden egner seg kanskje best i tidlige innlæringsstadier, men er selvsagt ikke utelukket senere. Et typisk eksempel på bruk i padling er å gi følgende oppgave til en nybegynner: "Klarer du å padle bort til bøya, snu, og så padle tilbake hit igjen?"
4. **Instruksjonsmetoden** betyr at en som kan eskimorulla viser denne til utøveren og blir et øvingsbilde, eller at veilederen forklarer hvordan øvelsen skal gjennomføres. Hvis veilederen velger å vise eller forklare er det viktig at øvelsen utføres riktig. Video er et godt hjelpemiddel her. Metoden fungerer kanskje best i senere innlæringsstadier hvor utøveren er kjent med kravene i øvelsen og dermed blir mer mottakelig for denne typen instruksjon.
5. **Baning** er en veldig fin øvelse i situasjoner hvor utøveren ikke klarer å omstille øvingsbilde og muntlig instruksjon til en korrekt bevegelse. I padling er det mange som beveger årebladet altfor dypt i vannet ved innøving av sveiperulla slik at momentet forsvinner og man kommer ikke opp. Da er det hensiktsmessig å hjelpe utøveren ved å bane bladet i vannflaten slik at det etter hvert kommer en "aha"-opplevelse av øvelsen. Denne metoden har lang og god "fartstid", blant annet innenfor turn, der kroppen ikke intuitivt tar øvelsen fordi man er opp ned eller i andre uvante posisjoner. Veilederen må tenke igjennom hvilke øvelser og hvilke deler av øvelser det er naturlig å bane for å oppnå god effekt.

Psykologiske faktorer ved instruksjon av grupper

Av Hallvard Føllesdal (1996).

For at deltakerne på et nybegynnerkurs eller videregående kurs skal kunne lære mest mulig og trives på elva, er det viktig at de ikke blir for redde. Instruktørens rolle blir derfor, foruten å undervise i padleteknikk og elvelære, å forebygge et høyt angstnivå hos deltakerne. Angst og frykt er naturlige reaksjoner på å være i spesielt stressede situasjoner, og jeg vil i det følgende ta for meg hvordan stress virker inn på kroppen og hvordan det gir seg utslag i ulike former for angst og frykt. Deretter vil jeg komme inn på hva man kan gjøre for å minimalisere stressnivået under instruksjon av grupper og enkeltpersoner.

Høyt stress kan føre til angst eller frykt

Med "stress" i denne forstand menes det ikke slik som vi ofte mener i dagligtale at man "har dårlig tid", men mer generelt at man står overfor en situasjon som man føler truer ens psykologiske eller fysiske velvære.

Stress og hvordan det virker inn på kroppen

En stressfylt situasjon fører til forskjellige emosjonelle reaksjoner avhengig av hvilken situasjon man står i, ens temperament, mestringsstrategier og sosiale omgivelser. Noen ganger kan man føle at stress i moderate mengder er utfordrende. Man ser på situasjonen som utfordrende og yter mer. Andre ganger kan man føle at den stressfylte situasjonen bryter en ned, og i ekstreme situasjoner kan man føle frykt. Hvordan man reagerer, f.eks. om man reagerer med frykt eller føler at det er utfordrende, avhenger av hvordan man tenker om situasjonen man er i. Mennesker kan fortolke en og samme situasjon helt forskjellig avhengig av personlighet og erfaring. En engstelig personlighet vil f.eks. lettere reagere med frykt i en situasjon enn en annen person. En padler med mye erfaring vil som regel føle mindre frykt enn en padler med mindre erfaring fordi de har ulik kjennskap til hva som er farlig og de har ulikt ferdighetsnivå.

Når man blir stresset øker aktiveringsnivået i kroppen, dvs. hjertet slår fortere, man puster tyngre, man svetter og kanskje begynner å skjelve. Kroppen forberedes på å takle en faretruende situasjon. Et middels høyt aktiveringsnivå bidrar ofte til at man presterer bedre mentalt og fysisk enn ved et lavt aktiveringsnivå. Men når kroppen blir veldig aktivert, i situasjoner hvor man blir veldig redd, vil dette ha en negativ innvirkning på tankeprosessene. Foruten at denne aktiveringen vil kunne forsterke følelsen av at man er redd, vil den også påvirke tankeprosessene negativt. Man vil kunne slutte å tenke klart, og handle mer instinktivt etter godt innlærte atferdsmønstre. På elva vil dette kanskje kunne gjøre seg utslag i at nybegynnere slutter å bruke åra når de blir redde, selv om de innerst inne vet at de har mer kontroll om de fortsetter å padle. De slutter å tenke klart. Det er denne form for stress, nemlig frykt, angst og panikk vi vil prøve å unngå at deltakere opplever på et nybegynnerkurs. For å forstå fryktreaksjoner bedre kan det være nødvendig å vite litt mer om hva angst og frykt er.

Angst frykt og padlefohi

Angst og frykt blir ofte brukt om hverandre fordi disse to tilstandene har like kroppslige symptomer som svetting, Økt puls, skjelving, anspenhet o.l. Men de er forskjellige i den forstand at en person som har angst som regel ikke vet hvorfor han har det, mens en som opplever frykt vet hvorfor. For personen med frykt er det noe konkret i omgivelsene som personen oppfatter som truende for sin fysiske eller psykiske velvære. Begrepene angst og frykt vil imidlertid av og til bli brukt om hverandre, da reaksjonene er de samme.

Mennesker er forskjellige i forhold til hvor mye angst de har. Noen mennesker er av natur mer engstelige enn andre, noe som skyldes delvis arv, men som også har mye sammenheng med hva man har opplevd tidligere i livet. Derfor vil man merke at enkelte deltakere kan bli fortere og mer redd enn andre når de er på elva. Da dette er noe ved deres personlighetstrekk, er det vanskelig å unngå dette på et kurs i padling. Men det man kan prøve på, er å forebygge at deltakere i en gruppe får en frykt eller angstfølelse. Da må vi vite hvorfor denne fryktfølelsen oppstår.

Rasjonell og irrasjonell frykt

Frykt oppstår når man står overfor en situasjon som oppleves som truende for ens fysiske eller psykiske velvære. Man skiller gjerne mellom to typer frykt. Den rasjonelle frykten er en normal reaksjon på objektive farer, hvor det er forståelig at man blir redd. Eksempel på dette er hvis du padler ned en elv og ser at du plutselig er på vei ned mot en foss gradert VI, som du ikke hadde tenkt deg ned. En annen type frykt er den irrasjonelle frykten, hvor man reagerer med en fryktreaksjon som er mye kraftigere enn det som situasjonen skulle tilsi, kanskje det ikke er noen objektiv fare tilstede i omgivelsene i det hele tatt. Eksempler på dette kan være for eksempel edderkopper, mus, slanger, åpne plasser, sosiale situasjoner og så videre. Dette kalles fobier, hvor den objektive faren ikke står i forhold til fryktreaksjonen. Denne frykten kan forklares på forskjellige måter. En måte å forklare den på er at man tidligere har vært i en traumatisk situasjon som har vært fryktfremkallende. Det man har fobi for minner om denne situasjonen, kanskje fordi et liknende objekt var til stede i den traumatiske situasjonen.

Imidlertid trenger man ikke selv å ha opplevd noe traumatisk med det objektet eller situasjonen man er redd for. Man kan ha lært fryktreaksjoner, ved å observere at andre er redd når de er i en liknende situasjon, og man "forstår" at det er noe farlig ved situasjonen. Uansett hvordan man har lært det vil man prøve å unngå situasjoner av denne typen i fremtiden.

Når det gjelder padling, er det ikke umulig at det går an å utvikle en padlefohi. Hvis man har en eller flere fryktfremkallende opplevelser under padling, eller ser andre ha det, vil man kunne bli redd og assosiere denne følelsen med ting som er tilstede i omgivelsene. Dette kan utvikle seg til en frykt for vann generelt (vannskrekk) eller kanskje valsen man gikk rundt i (valsefohi). Senere vil den samme redselen kunne igangsettes bare ved synet av vann eller en valse. Det er imidlertid ikke alle ting det er like lett å utvikle fobier for. For eksempel har forskning vist at det er mye lettere å utvikle fobier for edderkopper og slanger enn stikkontakter og kniver, selv om disse objektene kanskje kan være like farlige. Det er også mye vanskeligere å behandle disse fobiene - de sitter lenger i oss. Dette kan ha sammenheng med evolusjon – at gjennom menneskehetens utvikling har mennesker som raskt har lært at slanger og edderkopper kan være dødelige har overlevd, mens de

som ikke har lært det har dødd ut. Hvorvidt det lar seg gjøre å utvikle padlefobi er usikkert, men trolig kan man utvikle et snev av padlefobi ved gjentatte uheldige opplevelser i elva.

Fobier har den egenskapen at de bidrar til at personen med fobi holder seg unna den fryktskapende situasjonen. Personen får dermed aldri bevist for seg selv at situasjonen egentlig er ufarlig. Dette bidrar til at personen unngår slike situasjoner så mye som mulig, og dermed hoder frykten i sjakk. Imidlertid vil frykten for slike situasjoner bli større når man holder seg unna dem. En som har utviklet et fobisk forhold til stryk og valser, vil prøve å unngå disse situasjonene, og dermed aldri lære at det faktisk ikke trenger å være farlig. Det at personen ikke oppsøker disse situasjonene vil bidra til at han frykter dem mer med tiden. For å unngå å risikere at deltakere får et fobisk forhold til elva, må de lære seg å mestre elvas krefter, og utfordre "det farlige" under betryggende omgivelser. En instruktør bør derfor bidra til å holde angstnivået eller stressnivået nede. Men hvordan gjør man det?

Hvordan forebygge at deltakerne blir redde? Hva virker inn på hvor stresset man blir?

Det er tre faktorer som virker inn på hvor stresset man blir, nemlig forutsigbarhet, kontrollerbarhet og i hvilken grad man opplever at situasjonen er utfordrende. Relatert til padling, vil dette si at i den grad deltakerne opplever at de ikke vet på forhånd hvor og når det er farlig (forutsigbarhet), i den grad de føler at de ikke har kontroll med hvorvidt de vil gå opp i vanskelige situasjoner eller ei (kontroll) og i den grad de opplever at de ikke innehar ferdighetene som trengs for å "overleve" de farlige situasjonene (grad av utfordring), vil de oppleve dette som stressende og antakeligvis reagere med frykt eller angst. De vil dermed også sannsynligvis fort miste lysten på å padle og heller foretrekke å sitte apatisk i en bakevje. For eksempel vil en padler som vet at det er en kjempestor vaskemaskin lenger ned, som krysser tvers over elva være mer stresset om han ikke vet når den kommer - (er det 200 meter eller er det 5 kilometer?). Han vil også være mer stresset om han er klar over at han ikke selv kan kontrollere om han vil komme opp i denne valsen eller ikke. Og han vil være enda mer stresset om han vet at han ikke har de ferdighetene som skal til for å kunne komme seg gjennom den. Han har altså all grunn til å være stresset – og i denne situasjonen er forholdene så ekstreme at han antakeligvis vil føle frykt.

Tilsvarende vil det kunne oppleves for nybegynnere. I utgangspunktet vil de kanskje ikke være redde, fordi de kanskje ikke vet hvor ubehagelig de vil oppleve det å ligge og drive nedover et stryk med hodet ned. Men når de har gjort dette en gang, vil de kanskje være redd for å oppleve det en gang til. For at de skal kunne overkomme redselen, må de være forberedt på at de kan gå rundt når de kommer til steder hvor de eventuelt vil kunne gå rundt, de må føle at de har kontroll slik at de kan unngå de situasjonene hvor de blir vippet rundt, og de må ha tilegnet seg de ferdighetene som trengs for å kunne mestre de situasjonene hvor det er fare for at de går rundt. I det følgende vil disse tre faktorene bli nærmere forklart.

Forutsigbarhet

Jo mer uforutsigbar en ubehagelig hendelse er, jo mer stressende vil den oppleves. Det vil si at det du ikke vet om en situasjon faktisk kan være skadelig for deg. For eksempel har psykologisk forskning vist at blant mennesker som skulle gjennomgå en ubehagelig alvorlig, hjerteoperasjon, kom de som hadde fått mest informasjon om hva som ville skje både under og etter operasjonen fortest til hektene igjen og slappet mest av før

operasjonen, noe som kan forklares med at de var mer forberedt og dermed opplevde mindre stress.

Dette er bare et eksempel på at informasjon om hva de har i vente vil kunne senke angstnivået. Under instruksjon i elvepadling er det derfor viktig at deltakerne får vite når noe ubehagelig vil kunne skje. For eksempel vil et barn som er hos legen, hvor legen ikke sier fra til barnet på forhånd at det vil gjøre vondt når han setter en sprøyte, lett kunne utvikle en legefobi og alltid være kjemperedd når han er på besøk hos legen senere, fordi han ikke vet når eller om det vil gjøre vondt. Han vil ikke få mulighet til å forberede seg, og han vil heller ikke vite når han kan slappe av.

For å unngå at folk blir mer stresset enn nødvendig er det altså viktig at du som instruktør gjør dem oppmerksom på hvilke farer som venter, selvfølgelig uten å overdrive. Dette bidrar til at gruppen får tillitt til deg og stoler på deg. For eksempel si fra på forhånd når det kommer stryk, og si fra når de kan "slappe av" og ta det rolig. Det er også viktig å lære dem opp til å se selv hvor det kan være farlig å padle. Noe som den teoretiske delen av nybegynnerkurset legger opp til, ved å undervise om valser, bølger, bakevjen og så videre, men som det også må undervises om på elva slik at de selv kan se dette.

Det kan også være lurt når man har med helt ferske padlere å gjøre, å informere dem om hvordan det vil føles å gå rundt, at det vil være kaldt, at de kanskje vil kunne duppe litt opp og ned og så videre, slik at dette ikke kommer som et sjokk på dem. Dette i tillegg til flattvannssøkten hvor det er viktig at alle går rundt, slik at de er forberedt på hvordan det føles. Men man kan også forberede dem på at det vil være veldig gøy, slik at det ikke blir entydig negativt.

Kontrollerbarhet

Det er i denne sammenheng opplevd kontroll som er avgjørende, ikke den faktiske kontrollen, selv om disse to forholdene ofte henger tett sammen. Det er viktig å lære nybegynnerne hvordan de kan styre unna formasjoner som vil velte dem rundt, ved at de lærer å styre båten, noe som også går gjennom på teorigurset, men som hele tiden bør praktiseres på elva. Det bør også vektlegges at de kan gå på land om de ikke ønsker mer, selv om dette generelt ikke er ønskelig. Men vissheten om at de har muligheten til det vil styrke deres følelse av egenkontroll, selv om de benytter seg av muligheten og går i land. Eksperimenter har vist at to mennesker som sammen opplever et ubehagelig stress, f.eks. en høy lyd, men hvor den ene har muligheten til å avbryte stresset, mens den andre ikke, vil den som ikke har kontroll oppleve stresset som mer ubehagelig enn den andre, selv om de utsettes for det samme stresset over samme tidsrom. Så det er selve følelsen av kontroll som bidrar til at stresset blir mindre ubehagelig, selv om man ikke benytter seg av muligheten til å kontrollere det.

Altså ved å vektlegge hvordan de styrer båten og gjøre dem oppmerksom på at de når som helst kan bryte av, vil dette bidra til at de opplever mer kontroll og blir mindre redde.

I hvilken grad utfordrer hendelsen våre grenser for mestring?

Oppfatning av situasjonen.

Når man står overfor en potensielt fryktfremkallende situasjon, vil man ha en oppfatning av hvor farlig situasjonen er og hvilke ressurser en selv har som kan benyttes for å takle situasjonen. Hvis man vurderer en situasjon som å være farlig og samtidig vurderer ens

ferdigheter som for dårlige til å kunne mestre situasjonen vil man oppleve frykt (hvis man da ikke er forberedt og har full kontroll slik at man kan unngå situasjonen).

Oppfatningene man har om situasjonen og en selv avhenger av ens personlighet, tidligere erfaringer og informasjon i omgivelsene. Oppfatningene påvirkes gjerne av hva du husker fra tidligere erfaringer, som igjen styrer hva du retter oppmerksomheten mot. Har man gått rundt mange ganger på rad, er man smertelig oppmerksom på dette, og vil huske disse episodene mye bedre enn de gangene man faktisk har fått det til tidligere. Man vil i slike situasjoner vurdere sine ferdigheter som nokså dårlige, man har "mistet troen på seg selv". Man vil også forstørre opp hvor krevende situasjonen er, og kvie seg for å prøve seg på nytt. Dette er parallelt med fobikere, som unngår situasjoner de er redde for, noe som bidrar til at situasjonen bare blir mer angstfremkallende.

Oppfatningene er imidlertid påvirkbare, ved at man som instruktør kan legge til rette for at deltakerne får gode erfaringer og informasjon fra omgivelsene som endrer deltakernes oppfatning av deres ferdigheter og situasjonens vanskelighetsgrad.

Hvordan påvirke oppfatningen av ferdigheter positivt?

Legge vekt på mestring.

"Det er utrolig hva man får til når man ikke kjenner sine begrensninger!" er et motto som kan være illustrerende for hvor stor betydning troen på at man får til noe har, uansett hva man gjør. Det at

man er selvsikker og tror man har ferdighetene som skal til for å takle en situasjon, har mye å si for at man faktisk klarer å mestre situasjonen. Men hvordan skal man få nybegynnere til å få en slik tro på seg selv? Det gjelder å få dem til å føle at de mestrer, at det faktisk er de selv som har kontrollen over elva, ikke elva som har kontroll over dem. Dette kan gjøres ved at de stadig oppøver ferdigheter ved å gradvis prøve seg i mer krevende situasjoner. Man må selvfølgelig unngå at det ikke blir for vanskelig, slik at det blir mye svømming. Da mister de troen på seg selv.

En annen viktig ting man kan gjøre for å styrke mestringsfølelsen deres, er å gjøre dem oppmerksom på at de faktisk mestrer. Det kan gjøres ved å hele tiden kommentere at de faktisk får til ting og har fremgang. Og si til dem at de faktisk gjør en del ting veldig bra (og når det er nødvendig, hva de gjør galt). Man må skryte masse av dem. Det vil si først gi ros for hva de får til, for deretter eventuelt si hva som kan gjøres bedre. Selv om alt går på trynet er det alltid noe positivt man kan se etter og kommentere som kan bidra til å øke deres mestringsfølelse; for eksempel "Du er veldig flink til å bruke åra!", "Du har en flott kanting!" o.l. Sier man dette så også resten av gruppa hører det, synker ikke selvtilliten deres av den grunn. Dette er spesielt viktig i tilfeller hvor personen har svømt mye og føler seg på bønn. De vil da ofte bare huske disse negative episodene, og føle at de aldri får til noen ting, selv om de kanskje tidligere på dagen har vært flinke. Da er det viktig å rose dem for det de gjør bra, og kanskje forsterke dette med å få gruppa til å applaudere når de får til ting.

Det å være i stressfylte situasjoner og føle at man mestrer dem, bidrar til at man får en større følelse av mestring. For eksempel det å ligge i valser og trene og merke at man får det til. Det å se hvordan instruktøren gjør ting kan også bidra til at man lettere lærer å mestre, og bidrar til å senke stressnivået. For eksempel ved å se hvordan instruktøren padler ned et stryk, vil man få en modell å følge, slik at det ikke blir så usikkert hvordan man skal padle for å komme ned i live. Når vellykkede padlere får til mestring, vil de kunne

generalisere denne mestringen til andre situasjoner på elva (og kanskje til livet generelt?) og etter hvert kanskje få følelsen av at de får til alt. Angstpadlere derimot, vil konsekvent generalisere andre veien. De vil oppleve at de får til mindre og mindre, fordi de ikke har troen på seg selv, og de prøver seg mye mindre enn de andre. De vet jo med seg selv at "Jeg går jo bare rundt likevel..." Det at de tenker på at de er redde bidrar også til at de gjør det dårligere, hjernen er opptatt med å prosessere informasjon som er irrelevant for det de skal gjøre. Oppmerksomheten til mennesker som er redde vil rettes mot det som er faretruende mye lettere enn hos mindre redde mennesker. Det at deltakere observerer at ingen andre får det til kan også være angstfremkallende, hvis de selv skal opp den samme situasjonen. Det er derfor viktig å få disse til å ikke tenke på at de er redde, men heller få dem til å fokusere på hva det er de skal gjøre.

Legge forholdene til rette for læring

For å få til en god læresituasjon, slik at man forebygger angst, bør man være nøye med å forklare hva som skjer som gjør at båten går rundt. En ting er å fortelle dem individuelt hva de gjør bra og hva som kan gjøres bedre, men man bør også benytte sjansen til å kommentere det de andre gjør når de går ut i strømmen, for eksempel hvordan de kanter båten feil og så videre, slik at man unngår at alle opplever å gjøre alle mulige feil. Dette kalles vikarierende læring, fordi det er en annen enn en selv som opplever det ubehagelige, men som man likevel har stort læreutbytte av. Fordelen med dette er at en selv ikke trenger å oppleve selv alle feil man kan gjøre som elvepadler, og dermed spares man for mange svømmeturer. En av de erfarne kan derfor når en av deltakerne prøver seg i elva fortelle resten av gruppa hva denne personen gjør galt og riktig. En annen erfaren padler kan være plassert lenger ned og gi konstruktiv kritikk når denne kommer ned.

Man bør også være åpen for å snakke om opplevelser de forskjellige har hatt nedover et stryk, når man har kommet gjennom det. Er det noen som er redde, og hva er de redde for? Hva skal de gjøre for å unngå å gå rundt? Svar på slike spørsmål vil bidra til at de føler seg tryggere. Hvis man klarer å få til et godt læringsmiljø, vil dette legge grunnlaget for en god stemning i gruppa.

Hvordan forbedre oppfatningen av situasjonen?

Etter hvert som man lærer seg å mestre ulike situasjoner, vil situasjonene oppfattes som mindre farlige. Men det er også ting man som instruktør kan gjøre for å gjøre deltakernes oppfatning av de forskjellige situasjonene mer positive.

Omgivelsene bidrar til å definere situasjonen.

Du skal ikke se bort fra at hvordan du som instruktør oppfatter en situasjon kan bli oppfattet av de andre deltakerne, ved at de observerer at du er stresset, usikker og lignende. De vil delvis fortolke situasjonen gjennom din atferd. Tilsvarende gjelder for de andre i gruppen, hvordan de oppfatter situasjonen bidrar til hvordan enkeltmedlemmet i gruppa oppfatter situasjonen.

Hvordan en som instruktør eller hvordan gruppa beskriver en situasjon, bestemmer mye av hva man legger merke til i situasjonen og hvordan denne fortolkes. For eksempel når man som instruktør gir en negativ beskrivelse av et stryk eller gruppemedlemmene gir slike negative beskrivelser til hverandre, vil dette kunne medføre at situasjoner oppleves som langt vanskeligere enn det de egentlig er, fordi man overfokuserer på de negative elementene i situasjonen. Slike ting bør avverges, ved at man som instruktør prøver å beskrive situasjoner så positivt som mulig, uten at det går på bekostning av sikkerheten.

Om man for eksempel har med seg en gruppe deltakere ned et stryk hvor det er helt greit å padle i midten, men hvor man ikke skal padle til venstre på grunn av en stor valse, kan man formulere dette på forskjellig måte og få folk til å tenke forskjellig om stryket og dermed få ulik grad av angst. For eksempel vil følgende to formuleringer vekke ulik grad av angst hos deltakerne: "Nå kommer vi til et stryk hvor det er en stor "vaskemaskin" på venstre side som det er farlig å komme opp i! Dere må for all del unngå denne, ellers er dere ferdige!" versus "Nå kommer vi til et gøyalt stryk, med et lite boblebad til venstre. Hold dere etter meg midt i elven, der er det morsomst å padle!" En engstelig person vil antakeligvis bli mer engstelig når han får høre den første formuleringen enn den siste. Den første formuleringen vil vekke unødig angst og personen vil bare tenke på å ikke komme opp i vaskemaskinen når han padler nedover, noe som vil kunne bidra til at han blir mindre konsentrert, og det blir større sjanse for at personen gjør feil og havner i vaskemaskinen.

Men det er viktig å gi korrekt informasjon slik at de er forberedt, og gi ordre på en måte som gjør at folk ikke utsetter seg selv for fare, men man bør tenke litt over om det er alternative måter å formulere seg på som kan senke angstnivået.

Hva gjør man med de som blir stressede (redde)?

Sannsynligvis er deltakerne redde fordi de ikke føler at de mestrer padlingen. De vil derfor kunne trenge litt ekstra "omsorg". En erfaren kan da ta seg av den eller de som er redde. Finn ut hva personen er redd for. Det er viktig å la personen få snakke ut om dette og at du lytter. Dette bidrar til at personen føler seg ivaretatt. Sannsynligvis vil redselen skyldes at personen ikke føler at han mestrer omgivelsene; at han ikke har kontroll, han synes situasjonen er for vanskelig. Man kan tenke på dette som om personen har fått et snev av padlefobi. Det er mulig at man kan benytte noen psykologiske prinsipper for behandling av fobier i denne sammenheng.

Psykologiske teorier om behandling av fobier

En effektiv teknikk for behandling av fobier er systematisk desensitivisering. Det går ut på at man skal prøve å slappe av så godt som mulig, samtidig som man gradvis blir presentert for den angstskapende situasjon. Tankegangen bak er at det er umulig å være redd og avslappet samtidig. Man kan eventuelt prøve å forestille seg den angstskapende situasjonen mentalt mens man for eksempel sitter i en stol og slapper av. På elva er dette vanskelig å få til. Men det kan tenkes at for en person som har angst for å gå rundt, vil det hjelpe om man i en bakkvei ber personen slappe helt av i kroppen, gå rundt, og holde seg fast i tuppen på båten din, mens han prøver å slappe av opp-ned mens han teller til ti. Personen bør først ha tatt et par dype magedrag og funnet roen i kroppen. Han kan prøve å kjenne at det ikke er farlig, å ligge opp ned og vente på kameratredning. Om dette vil fungere er uvisst, da det er vanskelig å slappe av i iskaldt vann. Men man kan prøve. Om det lykkes kan man kanskje prøve dette i strømmen også, under kontrollerte forhold. Det kan også være en ide at alle prøver dette på flattvannssøkten første dagen, slik at de får et avslappet forhold til det å gå rundt. Be de om å telle til ti når de er under vann og konsentrere seg om å slappe av i hele kroppen, før de går ut av båten eller tar kameratredning. Det kan kanskje hjelpe til at de ikke får panikk senere. Personer som ikke er rundt på flattvannssøkten, men første gang i et stryk, vil oppleve dette som veldig ubehagelig og kanskje få panikk. De vil dermed være på vei til å utvikle en padlefobi.

Har man med en engstelig person å gjøre, er det ikke bare å si at det ikke er farlig. De må oppleve at det ikke er farlig for å forstå at det ikke er farlig. Det er derfor viktig å terpe på kontroll, forutsigbarhet og mestring, og la dem få prøve seg først i lette formasjoner, og

deretter gradvis vanskeligere. Man må hele tiden fokusere på at det er de selv som bestemmer om de vil på land eller ikke, og lære dem til å få kontroll over båten, slik at de kan styre unna farlige situasjoner. Man må vektlegge og forklare dem hva som skjer og hvordan de kan unngå at ubehagelige ting skjer. Man må gi dem en masse ros for alt de gjør riktig, slik at de får igjen selvfølelsen, og at de blir oppmerksomme på at de faktisk får til ting.

Motivasjon

Det kan tenkes at deltakere i gruppa blir lite motiverte fordi de ikke føler at de får til noe. Da kan man prøve å fokusere på andre ting som motiverer dem, slik at selve det å ikke få til padlingen ikke overskygger hele livet deres og gjør dagen på elva til et sant mareritt. Målet med å padle trenger ikke bare å være det å mestre padlingen. Det kan også være det å oppleve naturen, føle det sosiale fellesskapet, se på padlingen som trening, glede seg over å snakke om padleturen etterpå og så videre. Det at man mislykkes med et av disse målene, trenger ikke nødvendigvis medføre at turen på elva er bortkastet. Din oppgave som instruktør kan også være å fremheve disse sidene ved padlingen og få deltakerne til å nyte livet på elva selv om de ikke har fått til all padlingen.

Huskeregler:**SHEET**

Signals, Human, Equipment, Environment, Time

SKAP

Siktlinje, Kommunikasjon, Avverg fare, Posisjon

STH

Stopp, Tenk, Handle

Prioritering ved uønsket hendelse:

Deg selv —> Gruppa —> Den skadde

Risikovurdering:

Grønn: Innenfor komfortsonen

Gul: Strekk-sonen, i nærheten av komfortgrensen, innenfor eller utenfor.

Rød: Terror-sonen, utenfor komfortsonen

Lederstil:

Laissez faire, demokratisk, Autokratisk

3-stjerners forhold:

1,25 m. bølger, 8 m/s vind

MAKVIS: Motivasjon, aktivitet, konkretisering, variasjon, individualisering, samarbeid

Måleenheter:

Beaufort x 2 = m/s

m/s / 2 = Beaufort

Knop / 2 = m/s

m/s x 2 = knop

1 nautisk mil = 1852 meter eller ca. 2 km

Hypotermi, symptomer, "the UMBLES":

Stumbles

Mumbles

Fumbles

Grumbles