

# Naturskole Kano

Temahefte fra Midt-Agder Friluftsråd



Midt-Agder Friluftsråd  
Tollbodgata 31  
4662 Kristiansand  
38 07 51 73—post@midt-agderfriluft.no

[www.midt-agderfriluft.no](http://www.midt-agderfriluft.no)





## Kano

Kanopadling er en spennende og lærerik måte å oppleve vann og vassdrag. Kanoen som fremkomstmiddel er både effektiv og naturvennlig. Den gir padleren tilgang på nye og ellers utilgjengelige deler av naturen. For grupper er dette også en utmerket måte å utvikle samarbeid og kommunikasjon, samt oppleve mestring i fellesskap.

I dette temaheftet finner du ett knippe grunnleggende teknikker, øvelser og leker.

*Kjetil Fossheim, Midt-Agder Friluftsråd 2005*



## Sikkerhet

Det er alltid en viss risiko knyttet til bruk av kano. Aktiviteten foregår på vannet, og har slikt sett potensiale for drukningsulykker. Nedenfor er listet noen grunnregler som kan forebygge ulykker.

***Aldri utpå vannet uten godkjenning og under oppsyn av ansvarlige***

***Alltid flytevest***

***Alltid minst én kano/båt tilgjengelig for redning***

***Lærere – skal ha godkjent livredningskurs for vannaktivitet***



## Redning - forebygging og teknikk

### All padling bør foregå nær land

Dette gir ofte de flotteste opplevelsene av padlingen og naturen, men fremfor alt gir det kort vei til land dersom noen skulle havne i vannet.

### Svømming og sleping

Det enkleste er alltid at personer i vannet svømmer inntil nærmeste land med følge av redningsbåt/kano. De kan også slepes av båt/kano og skal da *alltid henge bak* farkosten. Hvis slepetau skal dette *være uten knuter*.

### Redningsbåt - kano

Det skal *alltid* være en båt (eller kano) med voksen eller lærer som kan hjelpe deltakere/elever som har falt i vannet. En båt gir langt større stabilitet og lastekapasitet og er bedre egnet enn kano til redningsformål. De som ikke ønsker å padle kano kan være med i båten.

### Ombordheising

Ved heising av mennesker i vannet over til båt/kano skal dette gjøres i akterenden, *aldri* på tvers av farkosten (midtskips).

#### Båt:

Hold tyngdepunktet lavt i båten, løft over akterenden. Personen loddrett i vannet, ansikt mot båten - ta tak i flytevest/jakke over skuldre og skap moment ved å føre personen litt ned i vannet og deretter opp og over ripa.

Bevisste personer hjelper selv til med armene på ripa.

#### Kano:

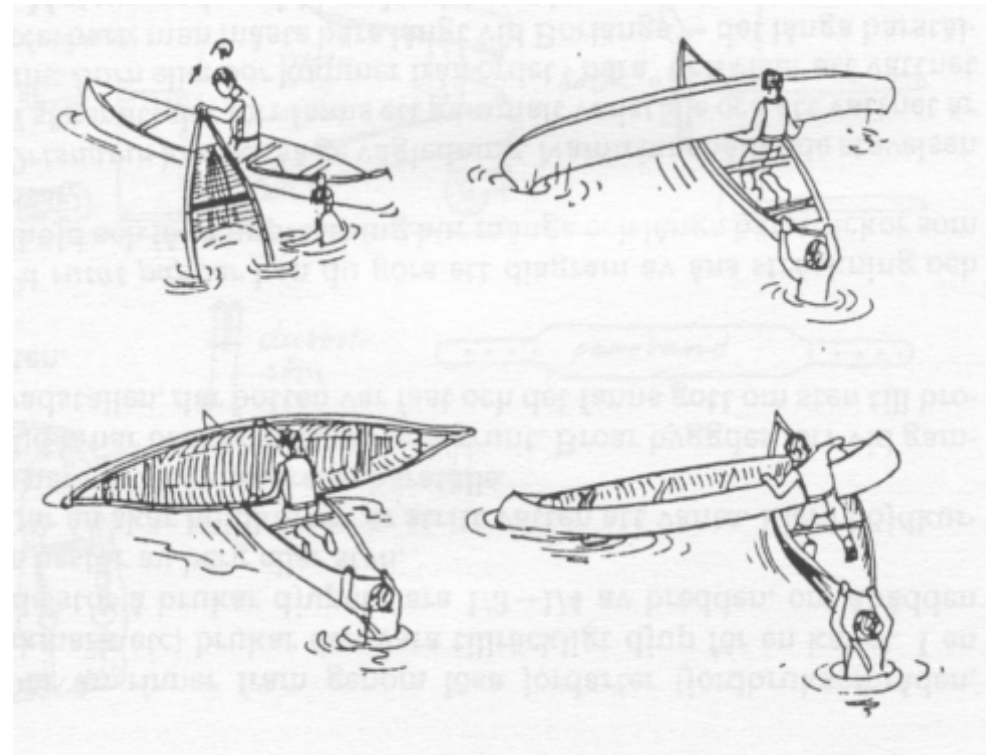
Hold tyngdepunktet lavt i kanoene

2 eller flere kanoer holdes sammen og stabiliseres av padlerne, bruk også støttetak med åra på utsiden  
personen i vannet kommer inn mellom kanoene i bakkant, og heiser seg rolig opp og over i én kano.

## Tømming av kano

En vannfylt kano kan tømmes på vannet. Den bringes da 90° midtskips på redningskanoen, og dras rolig opp av vannet og tvers over redningskanoen samtidig som den legges med kjølen opp. Den vendes og føres ut i vannet igjen.

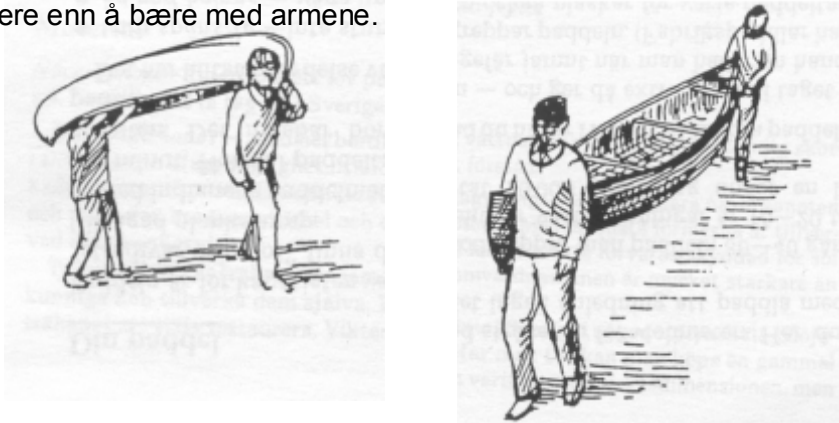
Redningskanoen stabiliseres med støttetak av den som ikke fører kanoen opp av vannet. Personer i vannet kan også stabilisere redningskanoen ved å støtte denne i for-/akterstevn.



## Bruk og behandling

### Bæring

Kanoen skal *ikke* slepes/dras på land. Kanoen bæres til og fra vannet. Armene - bæres i håndtak foran/bak samt holde i ripa. Skuldre - Kanoen løftes opp med kjølen i for-/akterstevn på skulder. Kanoen kan også vendes slik at ripa hviler på skulder. Dette kan være noe lettere enn å bære med armene.



### I land- og ombordstigning

Kanoen settes uti vannet slik at den ikke berører land/bunn ved iland-/ombordstigning. Kanoen støttes av medpadler ved å holde den (på land) eller med støttetak (om bord). Hold tyngdepunktet midt i kanoen. En kano er mye mer ustabil dersom den ligger halvveis oppå land.

### Lasting

Vanlige turkanoer har stor lastekapasitet (3-400 kg) Kanoen lastes når den ligger på vannet, *ikke* på land. Fordél vekta i lengderetningen slik at vannlinja er parallell med ripa. Både padlere og last kan flyttes for å oppnå en balansert kano. Lasten bør absolutt være vanntett pakket, og kan gjøres fast i tverrstag og seter (ikke

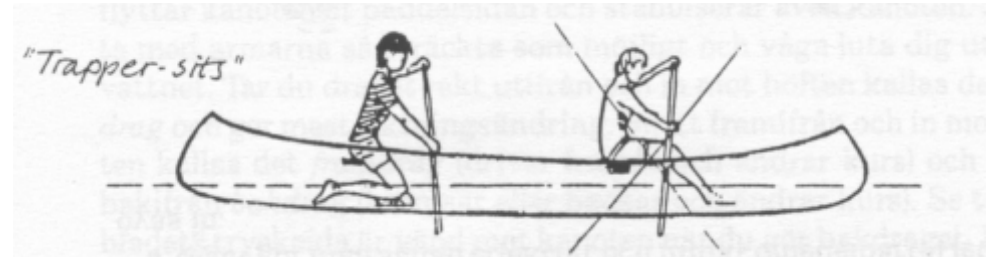
### Flytevest

*Alltid* bruk godkjent flytevest i kano. En padlevest er åpen i sidene og gir bedre bevegelse for armer og overkropp. Men den vil *ikke* vende en bevisstløs person. Padlevestene har *skrittsnor*. Denne må trekkes mellom beina og festes på vestens forside. Dette forhindrer at vesten flyter opp i ansiktet.

## Sittestilling

Den mest stabile og gunstige sittestillingen er på knærne, med baken hvilt mot setekanten og beina innunder setet ("Trappersits"). Vekta fordeles mellom knær og bak. Bruk liggeunderlag eller tilsvarende under knærne. Denne stillingen gir lavere tyngdepunkt og større kontroll, fleksibilitet og kraft i padlingen.

*Ikke* press beina fast under setet, de må komme løs ved velt. Ta av sko hvis nødvendig.



## Padleåra

Padleåra er kanopadlerens viktigste utstyr. Når padleren står skal denne nå ca. opp til haka. Åra holdes med øverste hånd over T-grepet på toppen med håndflaten vendt nedover mot årebladet. Den nederste hånda griper tak om åreskaftet med bredt grep.

## Padleside

Det skal i utgangspunktet *alltid* padles på begge sider av kanoen. Dette gir stabilitet og balanse i kanoen. For retningsforandringer benyttes ulike padletak – det er verken nødvendig eller gunstig å flytte padleåra fra side til side.

De fleste har sin favorittside å padle på, og holder seg til den. Det er likevel å foretrekke at padlerne bytter på sidene. Dette gir mer allsidig bruk av kroppen, samt at begge siden etter hvert bør beherskes like bra.

## Kano - form og fasong



### *Rett kjøl*

Gjør kanoen rask og retningsstabil.

### *Flat bunn*

Gjør kanoen stødig på flatt vann, men ustabil i bølger fra siden. Stor lastekapasitet.

### *Spiss stevn*

Gjør kanoen rask – skjærer gjennom bølger. Tar lettere inn vannsprut.

### *Krum kjøl*

Gjør kanoen lettsvingt og gyngende i store bølger.

### *Buet bunn*

Gjør kanoen rask og stødigere i strømmende/strykende vann, men krever erfaren padlere med god balanse.

### *Fyldig stevn*

Gir kanoen løft i møtende bølger, men bremses også fremdriften.

Rett kjøl, flat bunn og spiss stevn er typisk *flattvannskano*.

Krum kjøl, buet bunn og fyldig stevn er typisk *elvekano*.

Det finnes alle slags variasjoner over disse fasongene alt etter ønskede egenskaper.

## Farger og progresjon

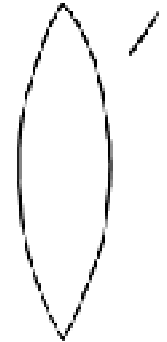
**Grønn, Blå, Rød** viser progresjonen i tak og øvelser fra basisferdigheter til mer avanserte kombinasjoner.

## Symboler

Kanoens forstevn



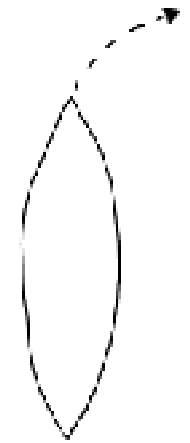
Padleårens blad/vinkel



Padleårens bevegelse



Kanoens bevegelse



## Padletak Grønn

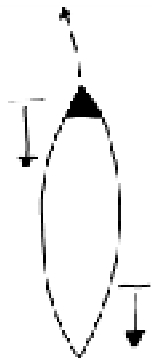
### Retttak (drivtak)

*Driver kanoen fremover*

Padleåren settes loddrett i vannet, strake armer

Bruk magemusklene og hofta aktivt, spar armene

Mest kraft i første del av taket, lite kraft bak hofta



### Styretak (J-tak)

*Bakpadlerens tak for å holde stø kurs*

Som retttak;

I tillegg skal padleåren vris utover og tegne en "J" i vannet

Tommelen på den øverste hånda vris ut og nedover

Begynn taket med svak vinkel – la den øke

Lettere med lange tak – tid til å vri



### Baktak (Hamletak)

*Bremser/driver kanoen bakover*

Padleåra settes i bak hofta og føres fremover

Bruk mage, rygg og hofte – spar armene

Ved å holde åra rett ned i vannet bremses kanoen

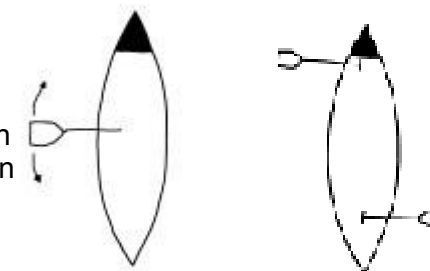


## Padletak Blå

### Støttetak

*Støtter og balanserer kanoen*

Padleåra legges flatt på overflaten rett ut fra padleren (90° på kjøllinjen) og beveges fra side til side slik at den ikke synker ned. På denne måten kan padleren sidestabilisere kanoen ved for eksempel iland-/ombordstigning og redning.



### Fremsveip

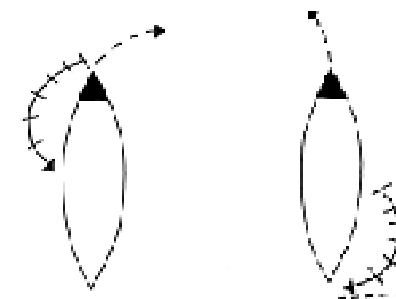
*Svinger, støtter og driver fremover*

Buen på sveipet avgjør svingeffekten; Stor bue – mye sving/støtte, lite fremdrift

Liten bue – mindre sving og støtte, mye fremdrift

*Frempadler* – første halvdel gir mest svingeffekt

*Bakpadler* – siste halvdel gir mest svingeffekt

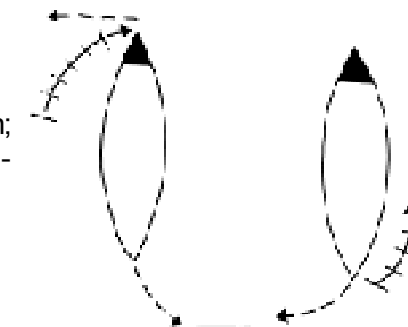


### Baksveip

*Støtter, bremses/driver bakover, svinger*

Buen på sveipet avgjør svingeffekten; Stor bue – mye sving/støtte, lite fremdrift

Liten bue – mindre sving og støtte, mye fremdrift

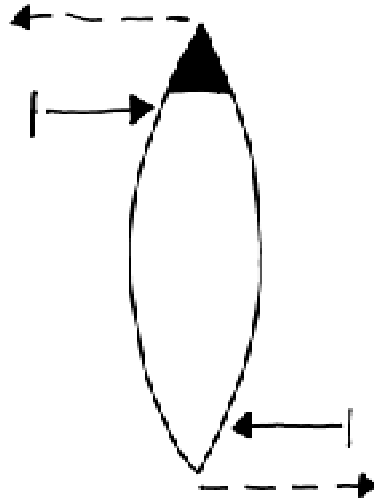


## Padletak Rød

### Drag

*Rendyrket sideveis forflytning*

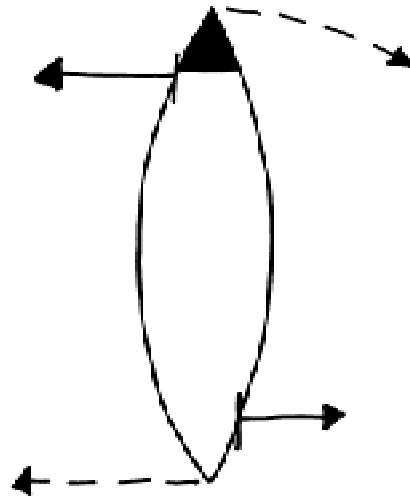
Padleåra settes loddrett et stykke ut i vannet med bladet mot kanoen  
Strake armer, åra dras mot kanoen vinkelrett på kjølen  
Vri åra 90° og la den gli ut igjen for nytt drag



### Bend

*Rendyrket sideveis forflytning*

Padleåra settes ned inntil siden av kanoen, bladet vendt mot kanoen (90° på kjølen)  
Åra bendes mot esingen (ripa) og skyver vannet vekk fra kanoen  
Vri åra 90° og la den gli inn igjen for nytt bend  
Bend kan utføres med åra inntil esingen hele tiden eller som et skyv

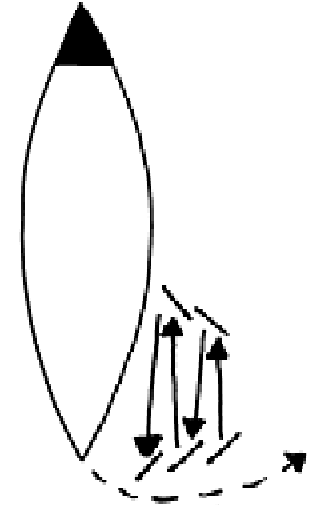


## Padletak Rød

### Drag-vrikk

*Sideveis forflytning med konstant bevegelse av åra i vannet*

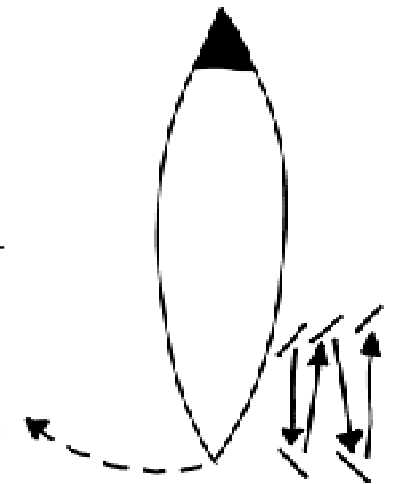
Dette taket "drar" kanoen mot åra  
Padleåren settes loddrett i vannet  
Padleårens innside (trykkside) skal vinkles slik at den "speiler" kanoen, åra vris til ny vinkel når den snur  
Padleåren føres fra side til side uten å løftes fra vannet  
(Taket kan også beskrives som å tegne et 8-tall i vannet)



### Skyv-vrikk

*Sideveis forflytning med konstant bevegelse av åra i vannet*

Dette taket "skyver" kanoen fra åra  
Padleåren settes loddrett i vannet  
Padleårens utside (trykkside) skal vinkles bort fra kanoen, åra vris til ny vinkel når den snur  
Padleåren føres fra side til side uten å løftes fra vannet  
(Taket kan også beskrives som å tegne en smilemunn i vannet)





## Øvelser Grønn Blå

Husk – alltid padle på hver sin side!

### Sittestilling

Sitte på baken i setet med fotsålene i bunnen - kjenne på stabilitet sideveis.

Sitte på knærne "Trappersits" – kjenne på stabilitet sideveis.

### Frempadling

Begge padlere utfører *rett tak*. Kanoen vil motsatt av den siden bakpadleren har åra dersom begge padlere bruker lik kraft.

### Frempadling med styretak

Frempadler utfører *rett tak*, bakpadler justerer kursen med *styretak*. Forsøk å padle ei rett linje, sikt på et fastpunkt.

### Bakpadling

Begge padlerne utfører *baktak*. Dersom fart fremover – bremse kanoen til full stopp. Deretter forsøk å padle ei rett linje bakover.

Avansert – frempadler utfører *baklengs styretak*.

### Støttetak (OBS—Velting!)

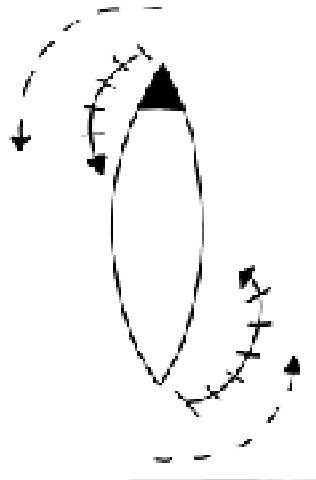
Ta støttetak ut til siden. Dersom 2 padlere må disse ta støttetak til *samme side*. Padlerne skal deretter lene seg ut på padleåra så mye de klarer/ tør eventuelt helt til de velter.

Øvelsen viser hvor mye støtte en har i et korrekt støttetak.

### Sveip/baksveip

Frempadler utfører *frem sveip*, bakpadler utfører *baksveip*. Kanoen skal snu på et kronestykke.

Husk å bytte slik at padlerne forsøker begge tak. (Frempadler utfører *baksveip*, bakpadler utfører *frem sveip*.)

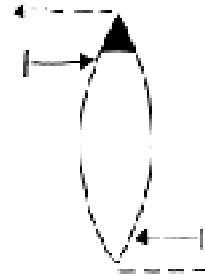


## Øvelser Rød

Husk – alltid padle på hver sin side!

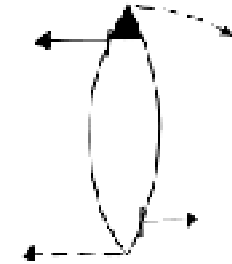
### Drag

Begge padlerne utfører *drag*. Kanoen skal snu på et kronestykke.



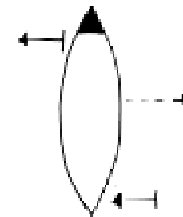
### Bend

Begge padlerne utfører *bend*. Kanoen skal snu på et kronestykke.



### Drag/bend

Frempadler utfører *drag*, bakpadler utfører *bend*. Kanoen skal forflytte seg sideveis. Husk å bytte!



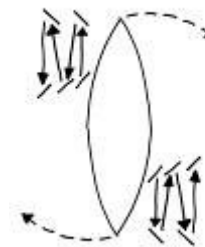
### Drag/vrikk

Begge padlerne utfører *drag-vrikk*. Kanoen skal snu på et kronestykke.



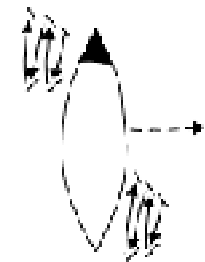
### Skyv/vrikk

Begge padlerne utfører *Skyv-vrikk*. Kanoen skal snu på et kronestykke.



### Drag/skyv-vrikk

Frempadler utfører *dragvrikk*, bakpadler utfører *skyvvrikk*. Kanoen skal forflytte seg sideveis. Husk å bytte!





## Padlebaner Grønn Blå Rød

Banene består av 2 fastpunkter som skal padles rundt i 8-talls formasjon. Bruk lærerkano, båt, badebrygge eller små holmer som fastpunkter. Banen bør være kort.

Gruppen kan også deles i mindre grupper (4-6 kanoer i hver), og kanoene er selv "merkebøyer" for de som skal padle.

**Husk – alltid padle på hver sin side!  
Ikke skift side underveis i banen!**

## Fripadling

La elevene eksperimentere selv innenfor et tydelig avgrenset område. Ha gjerne regel om at det ikke er lov å treffe andre kanoer (øver beregning, sving- og bremsende tak).

## 8-tall fremover

Padlerne må benytte seg av ulike "svingende" tak for å forflytte seg i et 8-talls mønster. Kombinasjoner av sveip-drag-bend-styretak vil være gunstig. Variasjon – forsøk den samme banen baklengs!



## 8-tall sideveis

Kanoen skal nå peke i samme retning hele tiden. Padlerne må benytte seg av ulike sideveis-tak for å forflytte seg i et 8-talls mønster. Kombinasjoner av drag-bend og drag/skyv-vriking vil være gunstig.



## Kanoleker Grønn Blå Rød

### Kanoflåte

Alle kanoene ligger ved siden av hverandre og holdes fast av padlerne. De 2 ytterste kanoene padler "flåta" fremover/evt. i runddans.

### Kanosisten

Velg et tydelig avgrenset område (buk, innenfor holmen/lærerkanoen etc.)

En kano har sisten og skal forsøke å fange en av de andre. Her kan alle padletak tas i bruk!

#### Regler:

ikke lov å berøre med padleåra (unngå slag), kun gyldig når kano treffer kano eller berøres av hånd.

Variasjoner; lov/ikke lov å sprute vann på hverandre, 2 eller flere fangere

### Kanoseiling

2-3 kanoer holdes sammen av padlerne ("katamaran/trimaran") og lager en stabil farkost.

Bruke årer/pinner og teltduk/jakker/liggeunderlag etc. som seil

#### Viktig:

Forutsetter noe vind, men ikke overdriv!

Ikke gjør mast/seil fast i kanoen – må kunne slippes hvis en mister kontrollen. Begynn med små seil.

Sørg for at vinden driver kanoene *mot land*.

### Kanoløping (OBS—velting!)

Lag en lenke av kanoene (fest baug/akter) uten padlere oppi.

Strekk lenka mellom land-øy/over et sund eller tilsvarende.

Se hvem som klarer å gå/løpe over hele lenka!

#### Viktig:

deltakerne kan skli og falle i kanoene og slå seg

deltakerne kan falle i vannet – det må være dypt nok/ingen steiner eller liknende nær kanoene

## Turer på Donevann i Søgne **Grønn Blå Rød**

### **Donevannsholmen**

Følg land fra leirstedet på sørsiden av vannet til sundet mellom land og Donevannsholmen. Ta en pause på land, og gå innom hytta som ligger på holmen (Tilhører MAF, sees fra sundet). Fortsett eventuelt turen rundt holmen og tilbake til leirstedet.

### **Donevannet rundt**

Følg langs land rundt vannet. Naturlige pauseplasser er Donevannsholmen, utløpet ved Romviga og nedenfor Skomagerkniben.

### **Skumringspadling**

Ta en padletur i skumring eller mørke! Ta utgangspunkt i en av de beskrevne turene. Ha med (hode-)lykter for sikkerhet/redning. Forsøk å benytte nattsynet, hold gruppa tett samlet. Benytt også muligheten til å titte på stjernene.

Tips - ledere eller alle kan ha på refleksvester, da er de godt synlige.



*God tur!*

