



## Kano

En kano er en fantastisk måde at komme rundt på og se naturen fra et nyt perspektiv. Kanoen er samtidig et meget socialt transportmiddel, fordi man styrer den sammen – den er vandets tandemcykel. Og har man styr på sin teknik og sin sikkerhed, kan man med vennerne tage på ture, der strækker sig over flere dage, fordi kanoen lastes med meget mad og udstyr.

Dette mærke giver jer de mest basale færdigheder til at manøvrere en kano, holde styr på sikkerheden og selv kunne arrangere kanoture i roligt og kystnært vand.

### Gren:

Mærket er tiltænkt tropsspejdere, men kan også tages af seniorer eller – med en del lederinvolvering – også af juniorspejdere.

### Spejderne skal:

- Have kendskab til Det Danske Spejderkorps' sikkerhedsvejledning for kano og kajak [LINK].
- Kunne sætte en kano i vandet, gå ombord og gå i land på en sikker og forsvarlig måde.
- Kunne basal padleteknik, herunder de mest gængse paddeltag til fremdrift, manøvrering og opbremsning.
- Have gennemført en manøvreringsbane med fokus på teknik og sikker styring.
- Kunne foretage kammeratredning af en kæntret kano.
- Have kendskab til fornuftig påklædning for kanosejlads.
- Kunne grundlæggende navigation på vandet og kunne sejle efter kompasskurs.
- Kende til vind, vejr, strømforhold og vandtemperaturs betydning for sikker kanosejlads.
- Have gennemført en kanotur af mindst to dages varighed.

*Derudover skal spejderne opfylde kravene for mærket 'Svømmer', dvs.:*

- Være bekendt med generelle baderåd og Det Danske Spejderkorps' sikkerhedsregler for badning.
- Kunne svømme 200 meter uden ophold på under 20 min.
- Have prøvet at iføre sig redningsvest og kunne svømme min. 200 meter iført denne.
- Have prøvet at svømme i sø-, å- eller havvand.

### Varighed:

Mærket kan tages på alt fra 3-5 møder inkl. en tur. Det er også muligt at bruge flere møder, så man kan komme i dybden med teknikken forud for en længere kanotur. Det er også muligt at tage hele mærket i løbet af en længere tur, men det er i så fald vigtigt, at der er tid til at beskæftige sig dybdegående med sikkerhed, teknik osv. Se forløbsforslag for flere idéer.

### Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles? Så skriv til [program@dds.dk](mailto:program@dds.dk). Desuden skal der lyde en stor tak til Balder Hedehusene Gruppe, der har udviklet dele af mærket.

### **Forløbsforslag:**

Herunder er et forslag til et forløb på 4 møder efterfulgt af en tur. Det kan være en god idé at finde inspiration til de enkelte øvelser i Friluftsrådets kanokort. Find dem her:

<https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/kano%20-%20alle.pdf>

#### **Møde 1:**

- Inddeling i par.
- Gennemgang af korrekt påklædning og brug af redningsvest.
- Gennemgang af kanoer og udstyr.
- Isætning og optagning af kano øves.
- Padleteknik øves på land.
- Kanoer sættes i vandet, og der øves i grundlæggende sejlads.

#### **Møde 2:**

- Gennemgang af sikkerhedsregler.
- Øvning af padleteknik og grundlæggende tag på vand.
- Afprøvning af teknik på manøvrebane.
- Snak om og planlægning af kommende tur – med mulighed for medbestemmelse.

#### **Møde 3:**

- Spejderne starter med at genopfriske teknik på kort sejlads.
- Inde på land gennemgås kammeratredning (fx X-redning og redning med stignøjle).
- Spejderne øver kammeratredning på vand (husk cykelhelme).
- Evt. fri sejlads eller leg (fx kaproning).

#### **Møde 4 (forberedelsesmøde før tur):**

- Genopfriskning af sikkerhedsregler og principperne for kammeratredning.
- Fornuftig pakning af kanoer gennemgås.
- Basal navigation gennemgås på land.
- Navigation afprøves på vand på en kort sejlroute.
- Til slut gennemgås den kommende tur, pakkedag og evt. uddelegering af opgaver.

#### **Kanotur på to dage:**

På tur med mad og udstyr pakket i kanoerne. Der soves i bivuak.

### **FLERE KANOFORLØB**

#### **1. Detaljeret kanoforløb:**

Tropen i 'Balder Hedehusene Gruppe' har udarbejdet et godt og detaljeret kano-forløb med seks møder og en tur på tre dage. Forløbet kan kopieres direkte, eller der kan bruges elementer fra det. Find forløbet her: Kanoforløb for tropsspejdere (LINK: <https://dds.dk/sites/default/files/2018-08/Evaluering%20Balder%20Hedehusene%20Kano%20sejlad%20trop%202018.pdf> )

#### **2. Kanoforløb som del af fire dages tur:**

Mærket kan også tages som del af en længere tur, hvor I bruger de første dage på lejrliv og at øve teknik og sikkerhed, og så den sidste dag tager på en længere sejlads.

**Dag 1:** Lær at sidde godt og få samarbejdet op og køre i kanoen, og hav tid og overskud til lejrliv.

**Dag 2:** Leg og teknik. Sæt tid af til at lave en simpel kanoforhindringsbane, hvor forskellige styretag kan øves. Brug evt. tomme vandflasker med et simpelt anker til at lave banen.

**Dag 3:** Redningsøvelser. Lær at komme op i kanoen fra vandet, få den tømt for vand mm.

**Dag 4:** At sejle kano i en stor sø, fjord eller hav er en helt anden fornemmelse end at flyde med strømmen i en å. Her er det godt at arbejde med elementer som rute, kystlinje, bølger, strøm og vind.

## Tips og idéer til mærket:

### Sikkerhed

En kano er et ret stabilt fartøj. Men ligesom for alle andre sejlads- og søaktiviteter kan ting gå galt – også selvom man er ude på helt roligt vand tæt ved kysten.

Før I overhovedet går i gang med mærket, er der derfor to forudsætninger, I *skal* opfylde.

- Alle spejdere opfylder kravene i mærket 'Svømmer'.
- Alle spejdere bærer *altid* redningsvest, når man skal på vandet.

### Gode forholdsregler for sikkerhed

I skal sørge for kun at tage ud under sikre forhold – og have en plan for, hvad I gør, hvis forholdene skulle ændre sig.

Tjek derfor altid vejrudsigten – både før og under turen. Enhver kan måske sejle en kano på stille vand, men kommer der bare en anelse blæst, skal der ikke meget til, før det kan være svært at vende om.

Med andre ord er det ikke jeres evner i stille vejr, I skal vurdere, men derimod hvor langt evnerne rækker i dårligt vejr.

- **Tag ikke ud i koldt vandt.** Er vandtemperaturen under 13 grader er der risiko for hypotermi (underafkøling), hvis en af jer falder i vandet. Vandet er som regel 13 grader eller derover fra midt-maj til slut-oktober. I kan tjekke den aktuelle vandtemperatur på [dmi.dk](http://dmi.dk).
- **Tag ikke ud ved moderat eller kraftig blæst.** På vandet er der ikke noget, der skærmer for vinden. Selv tæt ved kysten kan den vind, I knap mærker på land, give jer problemer. Tjek de lokale vindforhold og hold øje med vejrudsigten.
- **Hold jer tæt ved kysten.** Hold jer tæt ved kysten, så I hurtigt kan komme ind på lavt vand, hvis vejrforholdene ændrer sig, en af jer bliver udmattet, eller hvis I er uheldige at kæntre. Som tommelfingerregel bør man aldrig være længere væk end 20 meter fra kysten, hvis man kun har lidt erfaring med at padle kano. Generelt gælder det, at man aldrig bør komme længere væk end 100 meter fra kysten.
- **Spørg lokale eksperter til råds.** Lejer I fx kanoer, så er det en god idé at spørge i kanoudelejeningen, om der er steder på jeres rute, I bør være særligt opmærksomme på i forhold til vind, strøm og generel sikkerhed.
- **Sejl flere sammen.** Det er både sjovere og mere sikkert at sejle flere sammen.
- **Vid altid, hvad I gør, hvis noget går galt.** Hav styr på jeres redningsteknik, og hav altid en plan for, hvad I gør ved fx kæntring. Sørg for, at I kan alarmere andre med mobiltelefon og evt. radio.

## Udstyr

### Leje eller lån af udstyr

Har I ikke selv adgang til kanoer i gruppen, kan I måske undersøge, om nabogruppen har kanoer, I kan låne – eller om I måske endda kan tage mærket sammen, hvis de har nok kanoer.

En anden mulighed er at leje kanoer fra en af Friluftsrådets mange grejbanker, der er fordelt over stort set hele landet. På [friluftsradet.dk/grejbank](http://friluftsradet.dk/grejbank) kan I finde en oversigt over grejbankerne – eller I kan simpelthen google 'Grejbank kano' og se, hvad der dukker frem.

En tredje mulighed er at leje kanoer fra et af de mange udlejningssteder i Danmark og Sverige. I fald I vælger denne løsning, bør I sammensætte forløbet, så det strækker sig over én tur, hvor I langsomt bygger jeres færdigheder op.

### Påklædning ved kanosejlads

Her er en påklædningsliste inspireret af Balder Hedehusenes kanoforløb:

#### Inder-lag

- Skiundertøj, gerne af uld, der holder sig varmt når det er vådt
- Ski-/vandresokker, gerne af uld, der holder sig varmt når det er vådt

#### Mellem-lag

- Joggingbukser og jakke (nylon ikke bomuld) ELLER
- Våddragt (for dem der har)

#### Yder-lag:

- Fleece trøje eller vindjakke
- Overtræksbukser
- Fleecehue eller kasket (afhængigt af vejret)
- Handsker (gerne løbehandsker)

#### Fodtøj:

- Joggingsko, der må blive våde ELLER
- Badesko (neopren) eller sandaler (IKKE klipklapper)

#### Uniform:

- Tørklæde
- Spejder T-shirt el.lign.
- Uniformskjorten er ikke så praktisk, når vi skal have redningsvest på, så den må I lade blive hjemme denne gang.

#### Diverse:

- Solbriller
- Cykelhjelme (til når vi laver kæntringsøvelse)
- Vandtæt pose med håndklæde og ekstra sæt tøj til de våde!

## Padleteknik og siddeposition

I en kano er der typisk to, der padler. En for- og en bagpadler, og det er samarbejdet mellem de to, der gør, at kanoen kommer godt, hurtigt og sikkert frem. For at komme godt af sted og kunne manøvrere kanoen, er der fire tag, som er gode at kende.

### Powertag:

Det mest naturlige tag er det, man kan kalde et powertag eller grundtag. Det er et simpelt tag, hvor padlen sættes i vandet foran kroppen og trækkes tilbage. Hvis for- og bagpadler gør dette nogenlunde lige kraftigt i hver sin side, kommer kanoen frem i en lige retning.

### Stoptag:

Det kan også være godt at kunne stoppe kanoen hurtigt. Til det brug kan du bruge et stoptag. Sæt padlen i ud for hoften, og tag flere små tag imod sejlretningen. Det virker bedst, hvis for- og bagpadler bremser på samme tid i hver sin side.

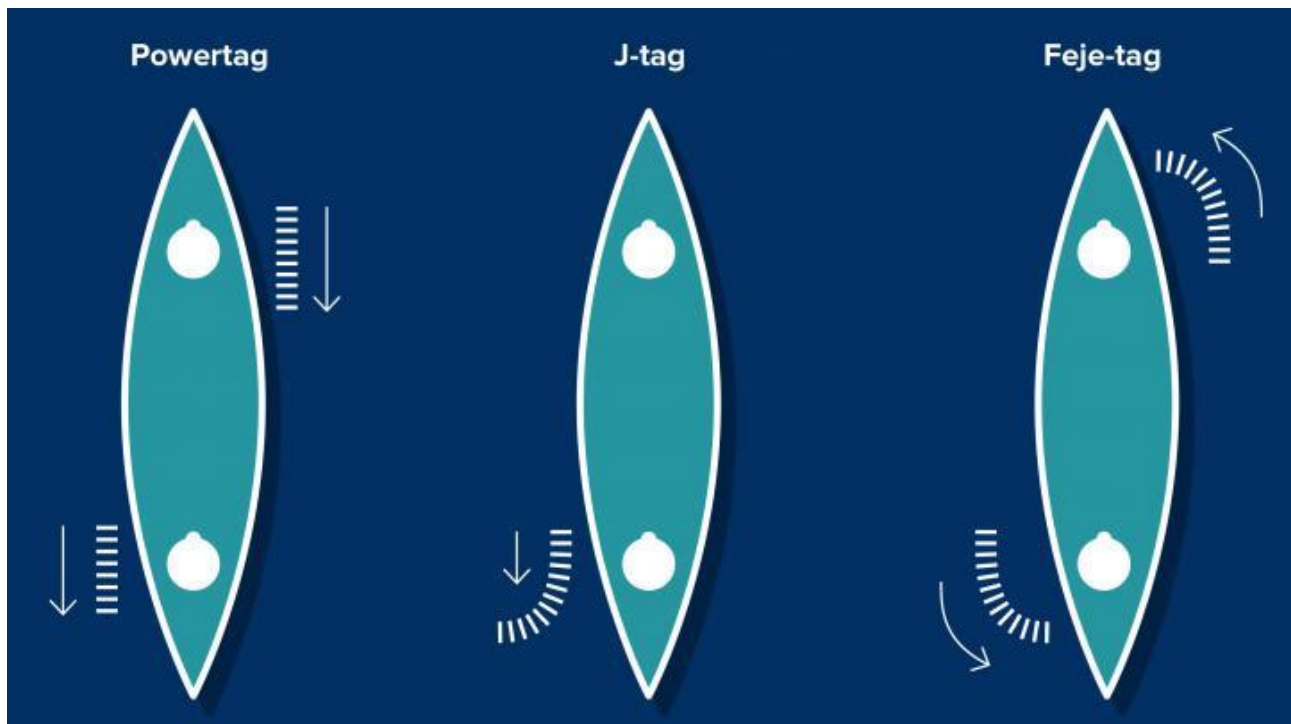
### J-tag:

Der skal ikke meget vind, strøm eller forskel i kraft til, før kanoen vil svinge til én side. Derfor kan det være godt at kunne et styretag, der sørger for, at kanoen kan holde retningen, når man padler.

Særligt den bagerste padler sikrer, at kanoen holder retning. Det kan man gøre med en række styretag, hvor det mest oplagte er et såkaldt J-tag: Sæt padlen i vandet som til et almindeligt powertag. Tegn et J i vandet, så du skubber padlen væk fra kanoen. Skal kanoen den anden vej, fører du padlen i en halvcirkel først væk fra kanoen og derefter helt tæt på kanoen.

### Feje-tag:

Hvis du vil dreje, kan du bruge feje-taget. Begynd taget langt ude, og før padlen helt ind til spidsen af kanoen. For at vende kanoen, laver den ene roer taget forlæns, og den anden laver det baglæns.



## Siddepositioner

Et andet element, der gør, at du nemmere kan styre din kano, er måden, du sidder i den. De fleste vil oplagt sidde med numsen på sædet som på en ølkasse. Det kan også være fint, men du kan med fordel også prøve at lægge et skumunderlag i bunden af kanoen, folde dine ben ind under sædet, støtte dine knæ på skummet og sid let på sædet.

Det gør, at du får en bedre vægtfordeling og balance til at lave forskellige typer tag. Det gør også, at du kan veksle mellem forskellige siddepositioner i løbet af dagen, hvilket kan være rart for kroppen.

## Inspiration til kanotur

For at tage mærket, skal man ud at afprøve sine færdigheder i praksis – man skal på en tur. Herunder er der inspiration til, hvor I kan tage hen, hvad I bør tænke på under planlægningen, og hvordan I pakker kanoerne til tur.

### Hvor kan vi tage hen?

Danmark er fuld af åer, søer og mindre fjorde, hvor I kan tage på tur. I kan også finde inspiration i denne liste med seks destinationer (fire i Danmark og to i Sverige). Her er der også mulighed for at leje kanoer.

#### 1. Mølleåen

Hvor: Nordsjælland. Fra Furesøen og ud til Øresund.

Hvad: 25 km let sejlbar å med mulighed for overnatning undervejs. Kanoudlejning i Frederiksdal.

Antal dage: 1-2.

Tip: Besøg Brede Værk, der er en del af Nationalmuseet og bl.a. fortæller om industrialiseringens indtog.

Info: [nybrokano.dk](http://nybrokano.dk)

#### 2. Susåen

Hvor: Sydsjælland. Fra Veterslev til Næstved.

Hvad: 50 km let sejlbar å med søer undervejs og fine muligheder for overnatning. Kanoudlejning findes ved starten i Veterslev.

Antal dage: 3-4.

Tip: Brug lidt ekstra tid i Tystrupsøen, hvor du bl.a. kan fiske eller bade fra stranden i den nordlige ende.

Info: [brobykanoudlejning.dk](http://brobykanoudlejning.dk)

#### 3. Gudenåen

Hvor: Østjylland. Fra Tørring til Langå.

Hvad: 136 km fantastisk kanovand med masser af lejrpladser undervejs. Kanoudlejning i bl.a. Tørring og Ry.

Antal dage: 2-7.

Tip: I sommerferien kan der være godt tryk på åen, så tag eventuelt af sted uden for den.

Info: [kanogudena.dk](http://kanogudena.dk)

#### 4. Rørbæksø og Skern Å

Hvor: Midtjylland. Fra Vester Mølle til Gjalbæksbro.

Hvad: 72 km med mulighed for at padle gennem meget varieret natur- og kulturlandskab i Danmarks vandrigeste åer.

Antal dage: 3-4.

Tip: Der kan være en del lystfiskere ved åen, så husk at vise hensyn.

Info: sk-kano.dk

### 5. Helgeå (Sverige)

Hvor: Skåne i det sydlige Sverige. Næsten 200 km lang fra Älmhult til Hanøbugten.

Hvad: Spændende kanovand, hvor du har mulighed for at udfordringer på forskelligt niveau. Alt fra begynder til erfarne fospadler kan få gode oplevelser på åen.

Antal dage: 2-5.

Tip: Der er mange overnatningspladser og rasteplasser langs ruten, så du vælger selv, hvor langt du vil padle.

Info: sydsverige.dk

### 6. Immeln (Sverige)

Hvor: Skåne i det sydlige Sverige.

Hvad: Immeln er kendt som den største sø i det, der kaldes den sydligste vildmark i Sverige. Den er en del af et større søsystem med smuk svensk skov omkring.

Antal dage: 2-5.

Tip: Du kan overnatte på mere end 200 øer i søsystemet og på en lang række mere organiserede kanoplads langs bredden.

Info: sydsverige.dk

## Pakning af kanoer til tur

Det optimale er at pakke jeres ting i 60 liters blå kanotønder. Det passer lige med, at der er plads til 4 tønder i en klassisk alu-kano, som man finder hos mange udlejningssteder. Med fire tønder pr. kano passer det med én pr. person til personlig brug og to til fællesgrej. Sørg for at binde dem fast med snor eller en rem.

## Pakkeliste

*Personligt udstyr:*

- Rygsæk eller drybag (vandtæt pakpose)
- Sovepose i drybag
- Liggeunderlag
- Spisegrej
- Toiletgrej og håndklæde (letvægts)
- Kniv
- Lygte
- Solcreme
- Myggebalsam
- Personligt 1. hjælps udstyr
- Kompas
- Optændingsgrej
- Regntøj (ikke poncho)



- Drikkedunk
- Ekstra tøj efter årstiden, pakket vandtæt
- Ekstra fodtøj efter årstiden, pakket vandtæt
- Badetøj
- Mobil med drybag (og evt. powerbank)
- Evt. vandtæt kamera

#### **Fælles udstyr:**

- GPS og kort
- Håndholdt VHF skibradio (til leder)
- Telt eller presenning til bivuak
- Stormkøkken og brændstof i metalflaske
- Feltspade
- Økse
- Foldesav
- Toilettepapir
- Opvaskeudstyr
- Affaldssække
- Madvarer, pakket vandtæt, evt. i kølekasse

#### **Kanoudstyr:**

- To redningsveste/padlerveste
- To padler og en reservepaddel
- Øse
- Svamp
- To knælepuder
- Spændremme for fastgørelse af udstyr
- Evt. kastline

#### **Mere luksus?**

En kanotur kan både gøres meget primitiv og minimalistisk – fx kan man bruge kanoer som fundament til at bygge en bivuak. Men det hele kan også gøres lidt mere luksus-agtigt.

På kanotur er der nemlig plads til at pakke flere ting til lejren, end når du skal bære dine ting på ryggen. To oplagte steder at opgradere jeres grej er på madlavning og overnatning.

Til overnatning er en lavuu et godt bud. Der er god plads, og der kan tændes bål eller ovn og tørres tøj, hvis det skulle være blevet vådt undervejs.

Til madlavningen er en dutch oven et oplagt valg. Støbejernsgryden giver fantastiske muligheder for at lave god mad over bål og ikke mindst at bage brød eller boller til morgenmad. På dds.dk findes der tips og opskrifter til mad på dutch oven.

#### **Mere inspiration, kurser m.m.**

#### **Inspiration og mere viden**



Et godt sted at starte er Friluftsrådets læringskort til kano. Kortene dækker både teknik, sikkerhed, redning, pakning m.m. og har gode øvelser og sjove aktiviteter. Find kortene her:

<https://friluftsradet.dk/sites/friluftsradet.dk/files/media/document/kano%20-%20alle.pdf>

På dds.dk kan du også finde artikler om kanoture og -sejlads, ligesom du kan finde 'Balder Hedehusene Gruppe's kanoforløb for deres trop.

### **Kurser**

Fjeldgruppen arrangerer jævnligt kanokurser målrettet ældre spejdere og ledere. Nogle spejdercentre arrangerer også kurser. Tjek dds.dk/arrangementer. Ellers arrangerer idrætsforeninger, lokale kano- og kajakklubber mv. også kurser. Tag Google i brug, og se, om der arrangeres noget nær dig.

### **Specialisering og progression**

Frem for 'bare' at tage kanomærket og derefter bruge jeres evner på en årlig tur eller sjældnere, kan I også overveje, om jeres trop/gruppe skal være særligt dygtige inden for kanoture og -sejlads. Måske I kan lave et særligt kanoteam, som jævnligt arrangerer både korte og længere kanoture. Måske I kan mødes ugentligt på en dag, hvor der ikke er spejdermøde? Byg manøvreringsbaner, lav kanolege (fx kano-fangeleg, -dødbold eller -tovtrækning), eller tag 'bare' ud at nyde de lange sommeraftener på vandet.

Det kan også være, I kan blive dem, som hjælper andre spejdergrupper i gang med kano.