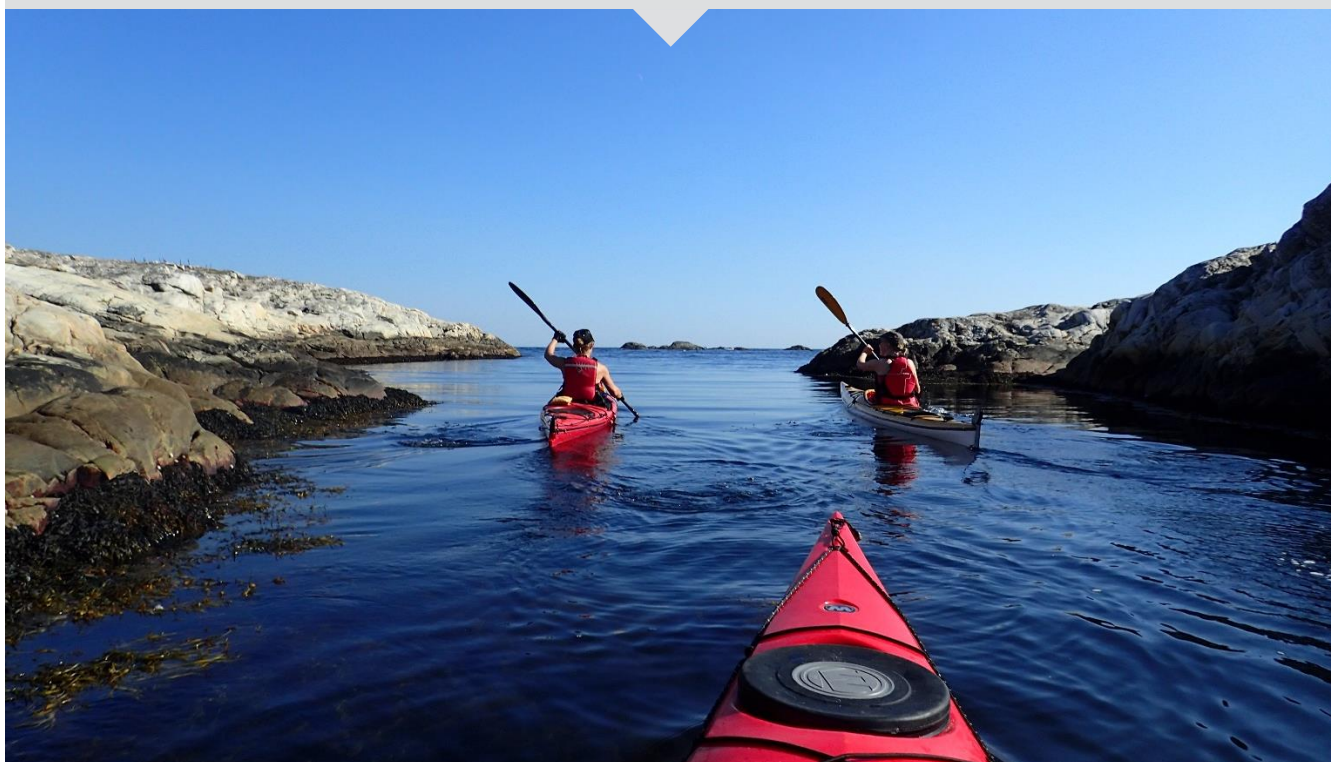


NOBIL Padlegruppe

Instruks for padlegruppa



Versjon: 03.2023

Innhold

1	Bruk av kajakkene i NOBIL	4
2	Utstyr	4
2.1	Beskrivelse av kajakkene	6
2.1.1	Kajakk Gul (Necky Looksha IV)	6
2.1.2	Kajakk Oransje (Necky Looksha IV)	7
2.1.3	Kajakk Rød (Current design Storm GT)	8
2.1.4	Kajakk Grønn (Wilderness Tsunami 165)	9
2.1.5	Kajakk Gul (Wilderness Tsunami 175)	10
2.1.6	Kajakk Grønn 1 (Cormorant med senkekjøl/skeg)	11
2.1.7	Kajakk Grønn 2 (Cormorant med senkekjøl/skeg)	12
2.1.8	Kajakk Grønn 3 (Cormorant med senkekjøl/skeg)	13
2.2	Tilleggsutstyr	14
2.2.1	Flytevest	14
2.2.2	Årer 14	
2.2.3	Åreline	14
2.2.4	Spruttrekk (NB! Bruk kun dersom du har prøvd Wet Exit!)	14
2.2.5	Sammenleggbare tralle	15
2.2.6	Årepose	15
2.2.7	Lensepumpe	16
2.2.8	Takstativ til bil (firkantfeste)	16
2.2.9	Bruk av Kajakkheger	16
2.2.10	Lås av kajakkene	16
2.2.11	Spyling av kajaker og utstyr	17
3	Regler for utlån	18
3.1	Hvordan booker man kajaker?	18
4	Bruk og transport av kajakkene	21
4.1	Transportere på bil eller henger	21
4.2	Kjørbo	21
4.3	Etter bruk av kajakkene	21
4.3.1	Følgende SKAL gjøres etter bruk av kajakkene:	21
4.3.2	Generell behandling av utstyr	21
5	Sikkerhet	22
5.1	Kameratredning	22

5.2	Egenredning	22
5.3	Anbefalt padlebekledning	22
6	Padleteknikk/tips til padling	23

1 Bruk av kajakkene i NOBIL

Kajakkene i NOBIL/Norconsult Sandvika er for utlån til de ansatte i Sandvika og tilhørende kontorer. Du må ha lest igjennom dette skrevet og det anbefales sterkt å ha våttkort.

- All padling skjer på eget ansvar
- Om noe utstyr uheldigvis skulle blitt ødelagt, at en åre knekker, spruttrekk revner, mister lokk til skottene (der man har utstyr), eller at roret blir ødelagt, må det meldes i fra slik at utstyret kan fikses eller erstattes.
- Utstyr og kajaker skal spyles etter bruk (sommerhalvåret når det er vann i slangen)

2 Utstyr

Vi har 8 havkajaker i Norconsult AS for utlån til de ansatte i Sandvika.

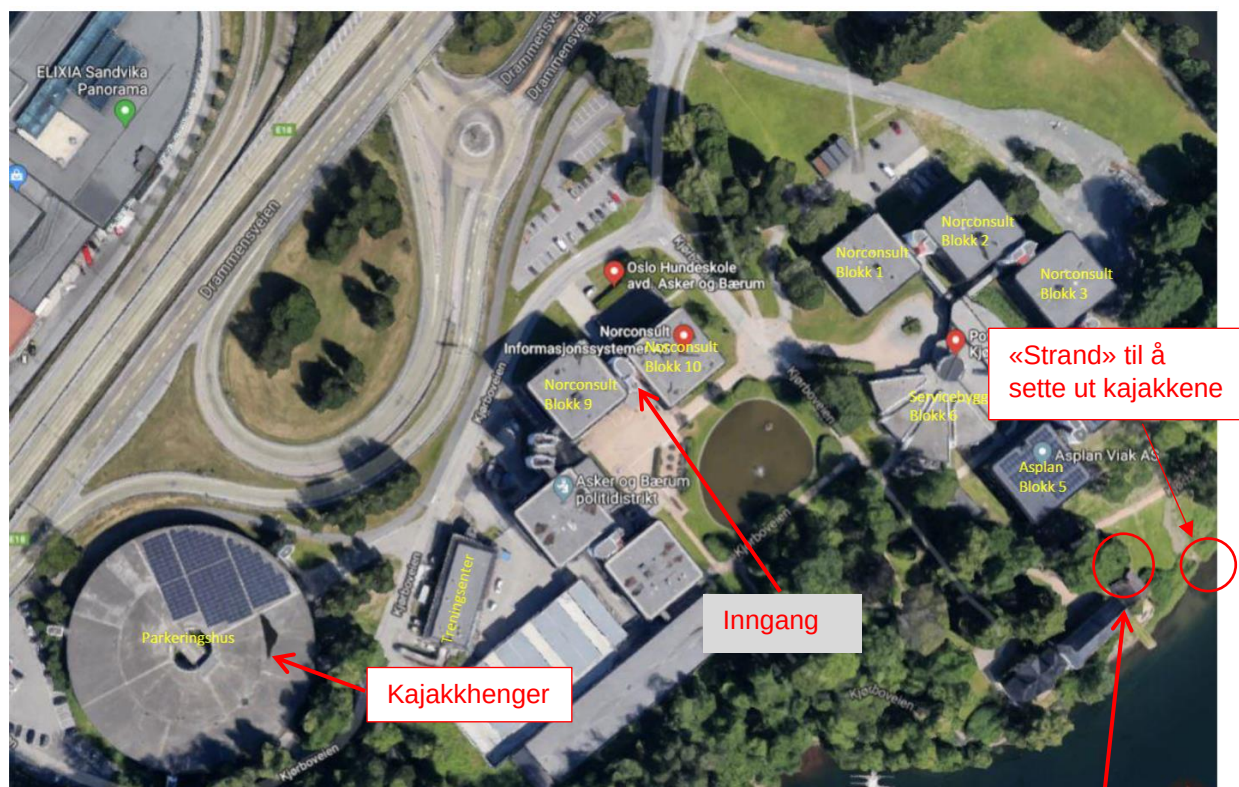
Disse er navngitt etter fargen på kajakken:

1. Kajak Gul (Necky Looksha IV)
2. Kajak Oransje (Necky Looksha IV)
3. Kajak Rød (Current design Storm GT)
4. Kajak Grønn (Wilderness Tsunami 165)
5. Kajak Gul (Wilderness tsunami 175)
6. Kajak Grønn 1 (Cormorant med senkekjøll/skeg)
7. Kajak Grønn 2 (Cormorant med senkekjøll/skeg)
8. Kajak Grønn 3 (Cormorant med senkekjøll/skeg)

Kajakkene er plassert på ett sted på utendørs stativ på Kjørbo. I tillegg har vi kajakkhenger i parkeringshuset på Kjørbo (2. et. til venstre når du kjører inn.). Kajaktraller og takstativ (til firkanta stativ) skal være plassert i utstyrsrommet i blokk 10 på Kjørbo (se Figur 2-1 og Figur 2-2).

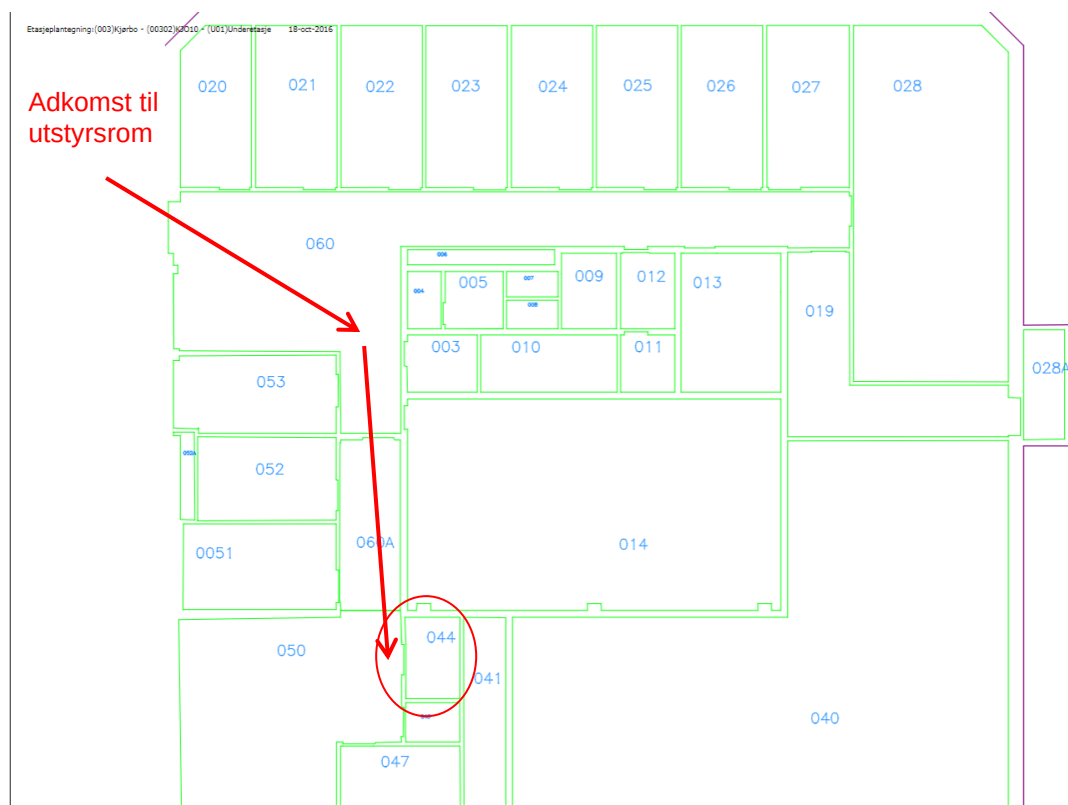
Kajakkene står plassert på utendørs stativ på Kjørbo (se Figur 2-1). På Kjørbo har vi tidligere delt kajaksstativ med Asplan Viak, men nå er alle kajakkene våre plassert på ett stativ. Padleutstyr for kajakkene (alt bortsett fra selve kajakkene) er plassert i blokk 10. Rommet er lokalisert i underetasjen med tilkomst ned trapp fra inngang til blokk 10 (se Figur 2-1). Lokalisering av utstyrsrommet er vist i Figur 2-2. Man går inn hovedinngang og ned trappa, så må man bruke kort til å komme seg inn døra til venstre etter trappa (må buke kode etter 16:00). Deretter går man til høyre til enden av en gang. Utstyret ligger i bod med navn «tørkerom» til venstre i enden av gangen.

PS: Har du kontor plass på Vestfjordgaten må du hente lånekort i resepsjonen i Vestfjordgata under åpningstiden 0800-1600, 0800-1500(sommertid). Kortet vil gi deg tilgang til blokk 10 og utstyrsrommet der. Kortet MÅ leveres tilbake den påfølgende arbeidsdagen etter lån av kajak slik at andre også kan bruke det. Det vil også være mulig å hente et lånekort på Kjørbo i vanlig åpningstid.



Figur 2-1: Oversikt over plassering av kajaker, og utstyr til kajakk i blokk 10.

Kajaker på stativ



Figur 2-2: Plantegning over underetasjen til blokk 10. Utstyret er plassert i rom 003, som deles med gruppe Dam og Vassdrag.

2.1 Beskrivelse av kajakkene

Kajakkene beskrives videre i rekkefølge etter den opplistede rekkefølgen lenger opp.

2.1.1 Kajakk Gul (Necky Looksha IV)

Produsent:	Necky
Modell:	Looksha IV
Plassering:	Kjørbo (utendørs kajakkstativ)
Størrelse:	Passer til medium padlere
Kjøpt inn:	Ukjent (før 2002)
Beskrivelse:	Leken, enkel manøvrering, mindre retningsstabil, rullende skrog (kan virke ustabil med lite vekt i kajakk), tåler mest bølger, litt tung å padle, har ror. NB! Skottene er utstyrt med neoprentrekk, viktig at disse er satt på for at skottene skal være relativt tette.



2.1.2 Kajakk Oransje (Necky Looksha IV)

Produsent:	Necky
Modell:	Looksha IV
Plassering:	Kjørbo (utendørs kajakkstativ)
Størrelse:	Passer til medium padlere
Kjøpt inn:	Ukjent (før 2002)
Beskrivelse:	Leken, enkel manøvrering, mindre retningsstabil, rullende skrog (kan virke ustabil med lite vekt i kajakk), tåler mest bølger, litt tung å padle, har ror. NB! Skottene er utstyrt med neoprentrekk, viktig at disse er satt på for at skottene skal være relativt tette.

2.1.3 Kajakk Rød (Current design Storm GT)

Produsent:	Current Design
Modell:	Storm
Farge:	Rød
Plassering:	Kjørbo (utendørs kajakkstativ)
Størrelse:	Passer for medium til store padlere
Kjøpt inn:	Ukjent
Beskrivelse:	Noe rullende skrog (ganske stabil), har ror (ødelagt per 17.06.2022).



2.1.4 Kajakk Grønn (Wilderness Tsunami 165)

Produsent:	Wilderness
Modell:	WS Tsunami 165
Plassering:	Kjørbo (utendørs kajakkstativ)
Størrelse:	Passer til medium padlere
Kjøpt inn:	2014 / 2015
Beskrivelse:	Mest stabile kajakk, rask, retningsstabil men litt treg å manøvrere, har ror (ødelagt per 17.06.2022)



2.1.5 Kajakk Gul (Wilderness Tsunami 175)

Produsent:	Wilderness
Modell:	WS Tsunami 175
Farge:	Gul
Plassering:	Kjørbo (utendørs kajakkstativ)
Størrelse:	Passer til store padlere
Kjøpt inn:	2013
Beskrivelse:	Mest stabile kajakk, rask, retningsstabil men litt treg å manøvrere, har ror.

2.1.6 Kajak Grønn 1 (Cormorant med senkekjøll/skeg)

Produsent:	Cormorant
Modell:	Cormorant I
Plassering:	Kjørbo (utendørs kajakstativ)
Størrelse:	Passer til medium padlere
Kjøpt inn:	2022
Beskrivelse:	Kajakken anbefales de med litt erfaring fra før og som kan styre kajakken med kanting av skroget og setter pris på den ekstra kontrollen en senkekjøll gir i røffere forhold



2.1.7 Kajak Grønn 2 (Cormorant med senkekjøll/skeg)

Produsent:	Cormorant
Modell:	Cormorant I
Plassering:	Kjørbo (utendørs kajakkestativ)
Størrelse:	Passer til medium padlere
Kjøpt inn:	2022
Beskrivelse:	Kajakken anbefales de med litt erfaring fra før og som kan styre kajakken med kantiing av skroget og setter pris på den ekstra kontrollen en senkekjøll gir i røffere forhold



2.1.8 Kajak Grønn 3 (Cormorant med senkekjøll/skeg)

Produsent:	Cormorant
Modell:	Cormorant I
Plassering:	Kjørbo (utendørs kajakstativ)
Størrelse:	Passer til medium padlere
Kjøpt inn:	2022
Beskrivelse:	Kajakken anbefales de med litt erfaring fra før og som kan styre kajakken med kanting av skroget og setter pris på den ekstra kontrollen en senkekjøll gir i røffere forhold



2.2 Tilleggsutstyr

Hver kajakk har følgende tilleggsutstyr:

- Flytevest
- Åre
- Spruttrekk

I tillegg har vi følgende utstyr:

- Sammenleggbar tralle (2 stk)
- takstativ til bil (3 stk)
- Svamp
- Årepose
- Lensepumpe (4 stk)

2.2.1 Flytevest

Flytevestene er av varierende størrelse og modell. Det anbefales å se på angitt vektanbefaling i hver vest. Flytevest skal alltid benyttes når man er ute i kajakk.

2.2.2 Årer

Alle årene er av type flateåre, laget i plast eller karbon (polypropylene). De fleste årene er todelt, med mulighet for justering av vinkel.

2.2.3 Åreline

Vi har noen åreliner som sikrer at åren ikke flyter bort hvis du går rundt i kajakk eller ikke følger med på åra når du ikke bruker den i vannet. Hvis du skal padle når det er litt sjø, anbefales det å bruke en åreline, så slipper du å tenke på at du ikke mister åra ute på vannet.

Bilde av typiske åreliner er vist under:



2.2.4 Spruttrekk (NB! Bruk kun dersom du har prøvd Wet Exit!)

Det finnes spruttrekk til hver av kajakkene. De er av varierende kvalitet.

Det er litt varierende størrelse på spruttrekkene, og det er ikke ett dedikert spruttrekk til hver kajakk (flere av trekkene kan passe til flere av kajakkene). Unntaket er to gule/sorte trekk som skal passe til Kajakk Gul (Wilderness Tsunami 175).

Størrelsen på sittebrønnene er varierende. Det er derfor viktig at du prøver spruttrekket på kajakkene før du drar ut. Det er også viktig at trekket ikke sitter for stramt, slik at den er vanskelig å fjerne ved kantring.

2.2.5 Sammenleggbar tralle

Om det skal være behov for kajakktraller kan det benyttes sammenleggbare som festes med festestropper som skal ligge sammen med trallen eller ved hengeren.

Trallen plasseres omtrent midt under sittebrønnen for best stabilitet.

De sammenleggbare tralle kan demonteres i flere deler (hjul og ramme hver for seg), og kan legges i det bakerste skottet på kajakken. Trallen skal alltid tas med i kajakken dersom den brukes. Den skal ikke legges igjen ute uten oppsyn.

Vi har følgende tralletyper:



For de eldste (bilde til venstre over) er det viktig å tenke på følgende:

- Hjulene skal være plassert ytterst, slik som på bildet (for best stabilitet)

2.2.6 Årepose

Årepose er en type sikkerhetsutstyr ment for egenredning.

Åreposene i Norconsult/NOBIL er av type Harmony oppblåsbar, som vist på bilde under. Om åreposen brukes skal den rengjøres i etterkant med såpe eller antibac.



2.2.7 Lensepumpe

Lensepumpe er en type sikkerhetsutstyr med hensikt å tømme kajakken for vann etter velt.

Vi har 4 stk lensepumper i Norconsult/NOBIL, de er av lignende utseende som vist på bildet under.



2.2.8 Takstativ til bil (firkantfeste)

I utstysrommet ligger det enkle takstativ til 3 kajaker.

Disse kan lånes ved behov. Det er ikke noe eget reservasjonssystem for disse, så gi gjerne beskjed til oppmann dersom du låner disse.



2.2.9 Bruk av Kajakkheger

Hvis du skal ha med deg flere kajaker kan det være greit med en henger. I parkeringshuset på Kjørbo (ved politihuset) har vi en kajakkheger med plass til 6 kajaker. Hengeren er låst og nøkkelen i tillegg til vognkort får du av kajakkansvarlig. Stropper til kajakkene finner du enten ved hengeren eller på utstysrommet i blokk 10. Du trenger 2 stropper per kajak så husk å ta med nok. Om en stropp ryker eller det mangler stropper kan man si ifra til kajakkansvarlig, eller kjøpe inn selv. Det vil bli refundert (husk kvittering). Hengeren har gammel kobling for strøm.

Hengeren blir ikke brukt mye, så sjekk om lufttrykket i dekkene er tilstrekkelig (omtrent 2,2 bar).

2.2.10 Lås av kajakkene

Kajakkene er låst med låselasso på (4-sifret). Kode er 7235 (som å skrive PADL) på gammelt telefontastatur)



Lassolåsen festes enkelt med to løkker rundt hver ende av kajakken og låses med kodelås. NB! Sjekk at vaieren er surret såpass stramt at det ikke er mulig å ta den av etter låsing.

2.2.11 Spyling av kajaker og utstyr

I sommerhalvåret vil det være vann i en slangetrommel, slik at man kan skylle kajaker og utstyr. Dette SKAL gjøres etter bruk. Entra har gjort en god jobb med å legge opp slange slik at det blir enkelt å bruke. Vannslangen er plassert på kajakkstativet som vist på bildet. Om det ikke er vann kan det være at noen har skrudd på den lille plastvrideren (se bilde under) ved vannuttaket. Den er lokalisert på driftsbygget til entra, ved siden av naustet.



3 Regler for utlån

Følgende regler gjelder for utlån:

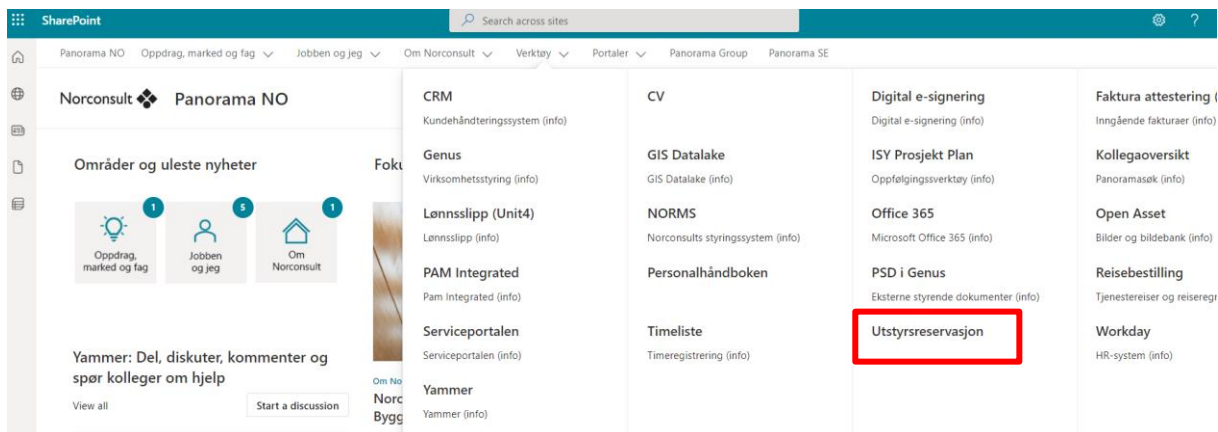
- Kun ansatte i Norconsult Sandvika og Oslo-området, som har lest igjennom dette skrivet og signert på temas at de har gjort det, kan booke kajaker. Du må enten ha tilgang til blokk 10 eller låne et adgangskort i resepsjonen på Vestfjordgaten eller Kjørbo.
- Begrensning for booking av kajaker per uke er normalt satt til 2 dager. Ved booking mer enn en uke i forveien kan kajakkene lånes for lengre periode av gangen
- Eksterne kan tas med, men andre ansatte har prioritet framfor eksterne
- Dersom du tar med eksterne er DU ansvarlig for utstyr, samt gi nødvendig opplæring i sikkerhet, bruk og vedlikehold

Ellers oppfordres det til bruk av sunn fornuft ved lån av kajaker.

Årsaken til at det er krav til å lese igjennom dette skrivet for å låne kajaker er først og fremst å sørge for riktig behandling av utstyret, da det erfaringsmessig er mange som ikke behandler utstyret best mulig. I tillegg er det ønskelig at folk vet mest mulig før de drar ut.

3.1 Hvordan booker man kajaker?

Booking av kajaker gjøres på Panorama, under «Utstysreservasjon». Denne finner du i nedtrekksvinduet til «verktøy» øverst på siden.



Deretter går du inn på «Sport & Leisure» for å velge de ulike kajakkene.

[Home](#) > [Equipment booking](#) [View my bookings](#)

Equipment booking

Select the equipment you want to reserve. The calendar displays when it's available.

Choose equipment category

Sport & Leisure

Which equipment do you wish to reserve?

Kajakk Grønn (Wilderness Tsunami 165)

Location

Sandvika Kjørbo

Placement

Kjørbo, utendørs kajakkstativ, for mer info se infoskriv på teamsgruppen padling til Nob

*Subject

*Start date

*End date



Description

All bruk av kajakkene i Norconsult skjer på eget ansvar!
For å låne kajakken må du lese igjennom skrivet som ligger på teams gruppen "Padling" under NOBIL sandvika, og signere at den er lest igjennom. Det anbefales sterkt å ha gjennomført våttkort-kurs før du bruker kajakkene, og om du ikke har våttkort skal du ikke bruke spruttrekk.

Tilbehør: Åre, spruttrekk, vest, og annet diverse er plassert på tørkerommet til seksjon Maskin (kjeller, blokk 10) på Kjørbo. NB! Sitter du i Vestfjordgaten eller CM har du ikke tilgang på Kjørbo, men det er snart mulig å hente lånekort i resepsjonen i Vestfjordgaten som gir deg tilgang til blokk 10. Det må leveres tilbake igjen den påfølgende arbeidsdagen etter kajakk lån. Det er også per nå 2 sett ekstra utstyr (åre, vest og spruttrekk) i K2 i Vestfjordgaten slik at man slipper å gå innom kontoret på Kjørbo. Kajakken er låst med kodelåse, kode 7235 (som å skrive PADL på telefontastatur). Husk å ta med kajakklåsen i kajakken når du er ute og padler!

Kajakken
Passer til: Medium padlere
Har den ror?: Ja (ødelagt per 17.06.2022)
Generelt: Stabil og rask, med god rettningsstabilitet. Det gjør også at den kan være litt treg/tung å manøvrere.

God tur!!

June 2022

Previous

Today

Next

Year

Month

Week

Day

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
30	31	1	2	3	4 2	5 1
					••	•
6	7	8	9	10	11	12

Reservasjonen fungerer tilsvarende alt annet utstyr:

1. Velg hvilken kajakk du ønsker i menyen.
2. Velg et start- og sluttidspunkt og skriv inn en notis i «subject». Husk å skrive inn riktig tidspunkt du skal låne kajakken.
3. Trykk «submit» og sjekk at du har fått bekreftelse på reservasjon i Outlook

4 Bruk og transport av kajakkene

4.1 Transportere på bil eller henger

Ved lengre turer benyttes enten kajakkstativ eller kajakkhengeren. Viktig å huske på ved bruk av kajakkhengeren:

- Vognkort og nøkler må hentes på kajakkansvarlig sitt kontor før lån
- Hengeren har plass til 6 stk kajaker. Pass på at du kjører steder der kajakkhengeren ikke er for høy.
- Heng gjerne noe bakpå kajakkene slik at andre bilister ser hvor lang transporten er
- Husk å stroppe kajakkene ordentlig fast i hengeren.
- Husk at det er pålagt med maksfart på 80 km/t ved bruk av henger

4.2 Kjørbo

Kajakkene skal stå med snuta inn og roret/senkekjælen «ut» av kajakkstativet. Dette for å hindre at roret/senkekjælen blir ødelagt. Husk å låse kajakkene med stram låselenke etter bruk og plasser kajakkene på den plassen du fant den.

4.3 Etter bruk av kajakkene

4.3.1 Følgende SKAL gjøres etter bruk av kajakkene:

- Kajakken spyles med vannslange og vann fjernes fra brønn og skott med svamp
- Vester og spruttrekk skylles og henges opp til tørk
- Skottene på kajakkene skal åpnes slik at eventuelt vann kan fordampe, og de skal puttes inn i kajakk-rommet slik at de ikke blir borte
- Kajakken(e) låses
- Henger parkeres i parkeringshuset på Kjørbo om den er brukt.

4.3.2 Generell behandling av utstyr

- Bære, ikke kaste utstyr
- Husk at kajakkene skal være til glede for alle
- Pass på roret ved transport og lagring - kan lett brette. Fest roret ved all transport
- Unngå riper på kajakken
 - o Dra den ikke over steiner og skjær
 - o Tøm den for vann i vannet pga. vekt

5 Sikkerhet

Hvis man kun har gått igjennom et introduksjonskurs på 3 timer, er det ikke noe krav til å gjennomføre noen typer redning. Det er kun et krav på å komme seg ut av kajakk (av og til heller ikke med spruttrekk). De fleste kursholdere velger likevel å undervise i dette, da det er viktig å vite hvordan man kommer seg opp i kajakken igjen. De vanligste redningene man kan lære på introduksjonskurs er kameratredning, egenredninger som cowboyredning og åreposeredning. Om man ikke har lært eller ikke husker redningene anbefales det sterkt å se på video av slike redninger og prøve i kontrollerte områder, eller å holde seg så nært land at man kan svømme kajakken inn til land.

5.1 Kameratredning

Kameratredning gjennomføres med to personer hvor den ene som ikke er i vannet tømmer kajakken og holder den stabil til den uheldige kommer seg opp igjen. Om dette ikke sitter er gjennomføringen vist på video under.

<https://www.youtube.com/watch?v=MTggKICgIsl>

5.2 Egenredning

Egenredning kan være en vanskelig øvelse. Kajakkene vi har er ikke veldig lette, noe som gjør at de kan være vanskelige å tømme ordentlig. Det er da kjekt å ha en pumpe tilgjengelig. Øvelse gjør mester, så dette er noe man må øve på for å få til. Ulike typer egenredninger er vist på siden under.

<http://seakayak.no/?portfolio=egenredning-arepose>

5.3 Anbefalt padlebekledning

Det kan være fristende å ha på lite bekledning når været er fint og lufta er varm. Det er derfor viktig å tenke på temperaturen i vannet. Om man ikke klarer å komme seg opp i kajakken etter et velt, tar det ikke lang tid før man blir kald. Klær og utstyr man kan tenke på å ha på eller med:

- Paddlebekledning
 - Kle deg for vanntemperaturen, ikke lufttemperatur
 - Paddlejakke
 - Paddlebukser
 - Våtdrakt
 - Tørrdrakt
 - Hydroskin
 - Undertøy
 - kaldt vær: ull
 - Våtsko, sportssandaler eller joggesko

- Padlehansker
- Hodeplagg
 - lurt både sommer og vinter
- Solbriller
- Pakk vanntett! Skottene er ikke helt tette, så det vil komme vann inn.

6 Padleteknikk/tips til padling

Aktuelle lenker:

http://seakayak.no/?page_id=24&cat=padleteknikk

- Sittestilling
 - Gjøres før du setter kajakken på vannet
 - Stille inn ryggstøtte (rett eller foroverlent rygg)
 - Stille inn fotstøtter/pedaler (tåballer mot fotstøtte, lett bøye ben)
- Åregrep
 - Riktig grep på åren (90° vinkel i albue når åreskaftet legges på hodet)
 - En hånd vrir åren, mens den roterer fritt i den andre
 - Ikke bøy håndleddene
- Inn og ut av kajakk
 - Fra brygge: bruke åre til å stabilisere kajakk
 - Fra strand: før kajakken litt ut i vannet så den ikke står og «vipper» halvveis på strandkanten.
 - Få hjelp av andre til å stabilisere kajakken
- Fremdriftstak
 - Bruke hele kroppen (belaste flere muskelgrupper), ikke bare armer
 - Rotasjon i overkroppen
 - God teknikk gir mindre belastning på skuldre
 - Slutt trekket når åreblad passerer hofta
 - Løs i hoftene

- Svingeteknikk
 - Ror (Hvis den har det)
 - Carving/Kante kajakk, lene seg til siden. Motsatt av sykkel og motorsykkel, man lener seg ikke inn i svingen i den retningen man svinger, men ut.
- Lavt støttetak
 - Slå bakside av årebladet mot vannflaten og fremover
- Sveipetak (viftetak/svingetak)
 - Raske retningsforandringer
 - Jo bredere bue, desto kraftigere svingeffekt
 - Tegne en «C» med åren, fra ankelposisjon til hofteposisjon eller omvendt
- Styretak: Holde åren bak som et ror, likt som i kano
- Sideveis forflytning av kajakk: tilnærmet lik vertikal åre med en «brødiskive-smørende» bevegelse. Eventuelt «dra vannet til seg»
- Wet exit
 - Både med og uten spruttrekk, er noe som kan med fordel øves på enten på turen, eller på slutten av turen.