

Makkerredning i tur-kajak

Der er to former for makkerredninger i kajak:

1. Enkelt makkerredning, hvor kun den ene roer er kæntret
2. Dobbelt makkerredning, hvor begge roere er kæntret.

For den, som skal op i kajakken, er teknikken den samme. Forskellen er, hvordan hjælperen holder på kajakkerne:

Ved en enkelt makkerredning sidder hjælperen i sin kajak og holder på den kæntrede kajak, mens "entreren" kravler op. Det er denne makkerredning, vi øver i Rungsted.

Ved en dobbelt makkerredning ligger hjælperen i vandet og holder på kajakkerne.

Få styr på kajak og pagaj

Hvis du kæntrer, skal du først have fat i din pagaj, så strømmen ikke tager den.

Vend kajakken hurtigt, så der kommer som lidt vand som muligt i kajakken. Oftest behøves du ikke tømme kajakken før entring. Undgå at "hænge" på kajakken inden du vender den. Så undgår du at få unødigt meget vand ind.

Gør klar til entring

De to kajakker lægges parallelt. De skal have stævnen i hver sin retning. Hjælperen er den der har det primære ansvar for at styre "slagets gang" og sikre at kajakkerne ligger rigtigt. Når hjælperen har sikkert fat i begge kajakker, giver du din pagaj til din hjælper.



Sådan gør hjælperen

Hjælperen sidder i sin kajak. De to cockpitter er nogenlunde ud for hinanden. Hjælperen tager fat i den tomme kajaks forreste, midterste del af cockpitkanten og holder godt fast. Man har bedre fast hvis man bruger begge hænder og ligger sig ind over den tomme kajak

Det er vigtigt, at den tomme kajak ligger lige på vandet. Ellers kan den være svær at komme op i.

Tag rigtigt fat med hænderne

Forestil dig, at kajakken, du skal op i, ligger til venstre for dig, og du ligger i vandet mellem de to kajakker. Tag korrekt håndstilling:



Venstre hånd har fat lige over midten på cockpitkarmens bagerste kant eller så langt mod venstre som muligt. Underarmen hviler også på båden

Højre hånd har fat ved forreste spids af cockpittet (midt i) på hjælperens kajak.

Løft dig op

Løft venstre fod op i midten af kajakens cockpit. Løft højre fod op i cockpittet. Du læner dig nu tilbage med svajet ryg og baghovedet næsten nede i vanden og i samme bevægelse løfter du bagdelen op over cockpitkanten, så dine fødder presses mod kajakens bund og hjælper dig op. Sæt dig ned i sædet, så du sidder godt.

Herefter tømmes kajakken med øsen, mens hjælperen stadig holder fast i begge kajakker. Når kajakken er tilstrækkelig tømt til, at du kan ro i den, får du pagajen. af din makker.

