

Vinterbeklædning:

Trelagsprincippet

Rotøjet sejler – sved, kondens og havvand. De to første vil ud, og vandet ind, hvis tøjet tillader. It's a jungle out there, og producenterne priser deres egne produkters fortræffelighed. Men så svært er det nu heller ikke at klæde sig ordentligt på – til gengæld er det heller ikke billigt

Af Niels Chr. Hansen

At færdes i naturen til fods, på cykel eller i kajak stiller i princippet de samme betingelser til beklædningen. Hvad enten det regner og sprøjter udefra, eller sveden springer indefra, bør tøjet kunne transportere fugten væk, så man ikke føler sig kold, våd og forkommen. Det er den luft, der er fanget i tøjet, der yder hele isoleringen, og er man gennemblødt af sved eller vand, "kortsletter" isoleringsevnen af mangel på luft. Det våde tøj er nu intet bevendt i forhold til den omgivende lufttemperatur og vind. Man bliver et lettere offer for nedkøling. Moderne tekstiler (funktionstøj) yder en vis grad af fugttransport og isolering, og klæder man sig efter trelagsprincippet, er man bedre gående, kørende og roende end med tidligere kendte stoffer (som f.eks. bomuld, nylon og lignende).

• Inderlaget

Den bedste komfort og svedtransport opnår man ved et tætsiddende inderlag. Det må ikke være for stramt, men det må heller ikke kunne folde, så de næste lag eller redningsvesten kan give slidsår eller irritation under roning.

Der findes så mange materialer og kvaliteter, at det bedste vil være at rådføre sig med sin forhandler om, hvad man skal købe for at være godt klædt på inderst. Nogle sværger til uld, andre til syntetiske stoffer: Ulden holder længst på væden (merino kan binde op til 35% af materialets tørvægt), men lugter mindre. De syntetiske, glatte eller brynjevævede transporterer bedst (polypropylen og polyester optager ikke vand i fibre), men de kommer desværre hurtigt til at lugte.

•• Mellemlaget

Det er vand- og lufttemperatur, der afgør, om man bør have et mellemlag under den ydre, vandtætte skalbeklædning. Fra forår til efterår vil der sjældent være brug for et isolerende mellemlag, mens man ror. Det er først i land og især om aftenen, at kulden melder sig. Igen findes der et væld af materialer og tykkelser, og man bør shoppe og forhøre sig frem til sit behov, før man køber. Uld er bestemt en mulighed, men når man betænker, hvor meget vand, det kan rumme, og hvor længe det er om at tørre, bør man også overveje kunstfibre. Fleece fremstilles af polyester og er yderst svedtransporterende. Det fås i flere varianter og er betydeligt mere slidstærkt end uld – men sid ikke for tæt på bålet, for gnisterne går lige igennem.

••• Yderlaget

I sports- og friluftsbutikkerne kalder de det soft shell eller skalbeklædning, og det er jakker og bukser fyldt med smarte lynlåse, lommer, varmekof og vindfang. Det duer naturligvis ikke til kajakformål og kan ikke holde en kæntret roer tør eller varm.

I kajak-verdenen hedder det rojakker, robukser eller tørdragter og er beregnet til at holde en kæntret roer så tør og så varm, at han eller hun kan nå at komme op igen uden nævneværdig risiko for at komme til skade.

Materialerne er igen mangfoldige, og man vil møde udtryk som åndbar og vandtæt i flere forklædninger. At stoffet både skal være åndbart og vandtæt, er samtidig materialets akilleshæl, for jo mere vandtæt, jo sværere er det for sved og fugt at trænge ud. Læg hertil, at man uden på det hele er iført redningsvest, der aldeles stopper for åndbarheden omkring overkroppen, ligesom sprayskirtet blokerer om maven og for kajakkens "indeklima". Her mangler man de smarte ventilationshuller, der i høj grad bidrager til materialets "åndbarhed". På vandet skal yderlaget holde tæt mod gennemtrængning ved håndled og hals, og fødderne skal enten være dækket af påsvejsede sokker eller have stramme manchetter om anklerne. Roeren må bruge neopren-støvler eller anden vandtæt og helst isolerende beskyttelse.

Hoved og hænder er udsatte områder om vinteren og bør dækkes af hue eller hætte og isolerende handsker – eller endnu bedre: luffer, hvor fingrene kan varme hinanden op, og som har mindre overflade.

Vinterbeklædning:

Beklædningsdele og accessories

Har du husket det hele? Kajakroning kan hurtigt gå hen at blive et udstyrsstykke. Her er en liste over noget af det, du har brug for

Af Niels Chr. Hansen

Long johns i neopren holder torso og ben varme. De lange bukser, der går helt op om skuldrene i brede seler, har en kraftig lynlås foran, og de fås også med lynlås ved anklerne, så de er lette at få fødderne igennem. Det forøger komforten at bære badebukser om de ædlere dele, ligesom en rash-vest (langærmet t-shirt med udvendige sømme) eller en undertrøje i syntetisk materiale skåner overkroppen mod irritation fra neoprenen.

De bedste long johns har gylp med lynlås til mænd – ellers kan den sys i senere.

Neopren er et materiale, der rummer tusindvis af små luftbobler, der holder roeren varm, men det tillader også, at vand cirkulerer rundt under materialet. Dog kun så lidt, at kroppen kan nå at opvarme det.

Neopren-shorts er den korte og chikke udgave af de lange long johns. De fås i udgaver, der er pre-bent (syet i pasform, bøjet ved hoften), hvilket betyder, at de ikke strammer, når man sidder.

Rojakker kan bruges ofte som overdel til long johns. De har den fordel, at de er vandtætte og åndbare og har features som fx. lommer, latexhals og -manchetter.

Sko eller støvler i neopren skal slutte tæt om det nederste på dine long johns. De fås med og uden lynlås og med og uden tykke såler.

Støvler i neopren med fleece-for går op over skinnebenet, hvor de kan strammes. De kan bruges i kombination med alt andet udstyr. Sokker fås også i neopren.

Toppe med lange og korte ærmer. Fås i aquatherm, som er et overfladebehandlet, elastisk stof, der er vind- og vandtæt med tapede sømme – og i aquafleece, der desuden har et isolerende lag fleece indvendigt. Kan bæres direkte mod huden eller over et svedabsorberende lag.

Bukser i aquatherm og aquafleece fås i lange eller korte versioner.

Hætter og huer fås i vandtætte udgaver såvel som blot varmende. Nogle går ned over hals og nakke og forhindrer varmetab, men hætter af neopren, der går ned over nakke og hals, er ubehagelige og stive.

Handsker og roluffer (pogies) fås i neopren, gummi, fleece, strik og enhver kombination af disse og mange andre materialer. Roluffen er en vandtæt, åben handske, der hæftes på pagajen med fx. velcro, hvorefter man stikker hænderne (bare eller med handsker) i åbningen.

Tuiliq er den grønlandske form for "heldragt", der dækker alt undtagen ansigtet og til og med håndleddene. Forneden krænges den fast om kajakkens cockpit-kant. Den laves i vandtæt materiale som aquatherm og neopren. Den er kun noget værd for roeren, der kan rulle op igen efter en kæntring, for er man først stået ud, hænger den som en åben kjole om benene. Her den fordel ikke at stramme om halsen med nogen form for manchet.

PS.: Intet fra ovenstående udstyrsliste kan erstatte omtanke og det at ro tæt ved kysten om vinteren. At være overdådigt udstyret er ingen garanti for at overleve en kæntring langt ude.

Vinterbeklædning:

Tøj til vandgang

Havkajakroere kan føre lange og hede diskussioner om, hvordan man skal være klædt på vandet. Så holder vi da varmen så længe – men vandet gør ikke forskel på folk. Så vær beredt, som spejderne siger

Af Niels Chr. Hansen

På vore breddegrader er vandet aldrig varmt nok til sikkert at kunne opholde sig i det i længere tid ad gangen. I princippet er alt under 37 graders celsius begyndelsen på hypotermi (underafkøling) – i hvert fald hvis opholdet varer længe nok. Vandet er enormt ledende og fører kropsvarmen væk til det punkt, hvor krops- og vandtemperatur er ens.

Den første reaktion på koldt vand er "gispeåndedrættet", som er fire gange hurtigere end normalt. Det medfører en ændring af blodets syrebalance og nedsætter blodtilførslen til hjernen. Samtidig rammes hudens receptorer af kuldechokket, og hjernen kan påvirkes ved desorientering og panik, mens pulsen går drastisk op. Fortsætter opholdet i vandet, nedsætter temperaturen langsomt bevægeapparatets evner (grovmotorik og finmotorik), og til sidst vil man ikke kunne komme op ved egen hjælp.

Man kan ikke "motionere sig varm". Der er kun en vej, og det er op igen – og så en fornuftig, beskyttende påklædning

Rotøj er dyrt

Vandet gør ikke forskel på folk – heller ikke havkajakroere. Det kræver respekt, så hvis du ikke er ordentligt klædt på til en vangang, er du ikke klædt på til roning.

Så enkelt bør det siges, med mindre man aldrig er længere væk fra stranden, end man kan svømme og vade i land. Alle må i engang imellem – så hold dig til kysten om vinteren.

En god beklædning i vandet er en tørdragt i ét stykke eller bukser og jakke i to dele, der samles vandtæt i livet. Desuden kan man bruge våddragt – igen i ét stykke eller som long johns med jakke. Tørdragten tillader, som navnet siger, ikke vand at komme ind på kroppen, mens våddragten slutter akkurat så tæt, at en smule vand hele tiden vil cirkulere rundt indenfor materialet. Hvis våddragten slutter tæt nok, kommer der dog ikke mere vand ind, end at kroppen kan nå at varme det op i den korte tid, opholdet i vandet tager.

Bemærk af tørdragter og rojakker ofte præsenterer deres produkter, som om brugeren kan sidde i afslappet lejrøj indenunder. Det er ikke korrekt. Åndbarheden lader meget tilbage at ønske.

Kroppens "hot spots" bør også være dækket. Først og fremmest er det hoved og hals, men også siderne af brystkassen og armhulerne samt lysken, hænder og håndled.

Godt tøj til vandgang er dyrt (alt for dyrt!), men man kommer ikke uden om en investering, der kan forhale en begyndende hypotermi. Ikke alene kan det beskytte roeren i livstruende situationer, det gør også de små ture og ekspeditionerne mere komfortable. Som en forhandler i branchen (NRS) siger: "Vel er det dyrt, men det er billigere end en begravelse!"

Vinterbeklædning:

Skal jeg vælge våd- eller tørdragt?

Sea Kayaker Magazine har spurgt en række producenter om, hvordan den uerfarne roer skal vælge beklædning til lejligheden. Ikke overraskende svarer de fleste "tørdragt", for de har jo aktier i forehavendet, og tørdragten er klart den dyreste løsning. Men de sælger også våddragter, så døm selv

Af Niels Chr. Hansen

Jim Stohlquist, Stohlquist WaterWare:

"Erfarne venner, der ror under forskellige forhold, kan være gode rådgivere.

Som hovedregel bør de fleste af os basere vores beklædning på evner og forhold. Hvis man ikke kan rulle sin kajak og blive i den, når vandet er koldt, er en tørdragt den bedste forsikring for komfort og sikkerhed. Stohlquist bPOD er en nyskabelse indenfor tørdragter, som er

behagelig med et vandtæt halslukke, der ikke irriterer huden som de konventionelle latex-kraver.”

Andy Knight, Palm:

”Jeg vil vende spørgsmålet om og sige: Hvorfor skulle man *ikke* bruge tørdragt?

Generelt er opfattelsen af tørdragter ændret de seneste år. Tidligere blev de kun brugt af professionelle redningsfolk og mennesker, der arbejdede under ekstreme forhold, men i dag er de så udviklede, at de ikke forhindrer os i vore udfoldelsesmuligheder og kan bruges under alle forhold.

Sammenholdt med de mange muligheder for lag på lag-undertøj, der fås i dag, hvor man kan klæde sig, så sved og fugt transporteres videre ud, så er tørdragtens anvendelsesmuligheder udvidet fra 1-2 årstider for nogle år siden og til tre+ eller flere i dag.

Grænsen ligger måske dér, hvor man forventer at kunne ro for en tid uden rojakke. Her er anvendelse af tørdragt mere begrænset, men hvis forholdene veksler, og man vil forblive tør og beskyttet, så må man i dragten.”

Immersion Research:

”Den mest afgørende faktor for, om man skal bruge speciel robeklædning eller ej, er risikoen for hypotermi (underafkøling). Hvis man ror i et behagelig klima med varmt vand, og der ikke er nogen risiko for at fryse ihjel, så bør komfort og pengepung være bestemmende.

Som tommelfingerregel kan man sige, at hvis luft- og vandtemperatur sammenlagt ikke kommer over 37 graders celsius, så bør man tænke på udstyr, der kan hjælpe. Det er på ingen måde nogen videnskabelig lov, men det giver roeren en ide om, hvornår det er klogt at forberede sig på hypotermi. Og det er naturligvis en endnu mere alvorlig overvejelse, hvis man ror langt fra land eller befinder sig i øde områder, hvor man ikke kan få varmen forholdsvis hurtigt, når man først er blevet våd.

I sådanne situationer – hvor man enten fryser, fordi man befinder sig i vandet eller blot er gennemblødt i en længere periode – må man ganske enkelt klæde sig for at imødegå, at det sker. Ved tærsklen til sådanne situationer, hvor man er våd og afkølet, vil lag på lag af syntetisk tøj og en vindstopper (soft shell eller rojakke) være passende. Men derefter bør man overveje tørdragt eller våddragt.”

Kokatat:

”Hovedreglen hos Kokatat er ”Klæd dig til en svømmetur, ikke efter vejret”. Det kan godt være, en roer aldrig ryger i vandet, men det er altid sikrest at klæde sig til, at det kan ske. Beslutningen om at iføre sig våd- eller tørdragt kan groft sagt opgøres sådan her: Hvis vandtemperaturen er under ti grader, eller hvis den samlede vand- og lufttemperatur er under 37 grader, så bør man iføre sig ordentlig beskyttelse.

Andre faktorer, der taler for forsigtighed, er roning alene, ukendt vand, vejrmeldinger eller manglende erfaring og træning.”

NRS:

”Lad os først slå fast, at der ikke findes nogen nagelfaste regler for den ene eller den anden beklædning. Men der er retningslinier, der kan hjælpe roere – specielt begyndere – til at træffe sikre valg.

Overvejelserne kan groft sagt deles op i to kategorier. Der er ydre faktorer som luft- og vandtemperatur, vejr- og vandforhold samt den afstand, man ror fra et sikkert landingssted. De personlige faktorer er egne og kammeraters kompetencer, viden om lokale forhold og evnen til at redde sig selv.

Luft- og vandtemperaturer er vigtige faktorer at tage med i overvejelserne. En grundlæggende regel er: Klæd dig til vandgang. Vand er over tyve gange så effektivt som luft til at lede varme væk fra kroppen. Hvis man falder i og ikke er passende klædt, er man på den i selv moderat koldt vand.

Den amerikanske Kystvagt foreskriver, at besætningen på små skibe skal have beskyttelsesdragter på i vand under 15 grader. Dragterne er vandtætte og dækker det meste af kroppen, de giver flydeevne og anvender neopren og andre materialer, der sikrer isolering. Hvis vandtemperaturen kommer under ti grader, skal besætningen være iført tørdragter, der lukker ved hals, håndled og fødder (enten med membraner eller påsvejsede sokker), og som holder isolerende undertøjslag tørre.

Vejr- og vandforhold spiller en vigtig rolle ved valg af tøj. Roning i roligt vand giver mindre sandsynlighed for kæntring end høje bølger, kraftig vind og strøm. Afstanden til et sikkert landingssted er også en vigtig overvejelse at gøre sig. Bliver man våd og kold og hurtigt kan nå land, bør man skifte til tørt tøj, vente på bedring eller tilkalde hjælp, og det er meget sikrere end, hvis man foretager et langt kryds langt fra land.

De personlige faktorer er ligeså vigtige, som de ydre. Den enkeltes kompetencer – og ledsagernes – hvad angår styring af båd og redningsteknikker, er vital i beslutningsprocessen. Kendskab til lokale forhold er også vigtig for sikkerheden. Det at vide, hvor hurtigt bølger kan opstå, hvordan tidevand og strøm kan påvirke et kryds, tåge og bundforhold indvirker, giver en ekstra grad af sikkerhed og selvtillid.

Den sikreste og mest alsidige beklædning er tørdragt, hvad enten det er en dragt i ét stykke eller en jakke/bukser-kombination. Man kan tilføje eller undvære isolerende inderlag, og hvis det yderste har en åndbar membran eller coating, holder det inderlagene tørre og bevarer deres isolerende evner.

Nogle vil indvende, at det er dyrt, men det hurtige svar er: Ja, men det er meget billigere end en begravelse!" Med tørdragt kan man dyrke roning året rundt i det skrappeste klima. En todelt tørdragt er næsten ligeså effektiv. Et neopren-halslukke er ikke så tørt som et i latex, men det føles mere behageligt for mange roere.

En anden mulighed er våddragt i neopren – enten i hel figur eller todelt med longjohns og jakke. De er lavet, så de slutter tæt til kroppen for derved at holde vandet væk fra huden. Luftcellerne i neoprenens celledum yder isolering fra kulden. Den smule vand, der kommer ind i dragten, bliver varmet op af kroppen. Neopren kan ikke ånde, og dets tætte pasform gør det en smule hæmmende at bevæge sig. Det kan yde effektiv beskyttelse i alt andet end barske forhold. Bruger man rotøj over våddragten, udelukker det den afkøling, der forekommer ved våd neopren.

Uanset hvilket system, man bruger, bør man ikke glemme at beskytte hænder og fødder og hals og hoved. Mange eksperter mener, at op til halvdelen af varmetabet sker fra hovedet. Hætter af neopren, uld eller syntetiske stoffer og neopren-handsker og -støvletter begrænser afgivelse af varme fra disse områder."

PS.: Se firmaernes hjemmesider og læs, hvordan stofferne skal behandles for at bevare de vandtætte og åndbare egenskaber.