

## Surfski – Checklista egen bedömning

Surfskikommittén har tagit fram en checklista som bygger på samlade erfarenheter från surfskipaddling i Sverige. Checklistan är en modell för surfskikanotister att göra egna riskbedömningar av vilka förhållanden som är lämpliga att paddla i.

Det handlar om anta rätt utmaning, göra svårighets- & riskbedömning, ha självinsikt och ta till sig säkerhetstips.

### Faktorer som beror på individen

Det är dessa faktorer som all riskbedömning utgår från. När du har full kontroll på din förmåga inom dessa faktorer – då kan du börja resonera med dig själv och andra om vilka vind- och väderförhållanden du kan paddla i.

#### Teknisk skicklighet att paddla i vågor – dominerande faktor

- Vilka vågor klarar du i medvind? De flesta klarar större förhållanden i medvind.
- Vad klarar du i motvind?
- Sidvind?
- Sned vind?
- Vilka vågor kan du vända i?

#### Re-entry

- Kan du göra re-entry i svårare förhållanden än vad du förväntar dig på dagens tur?

#### Kläder

- Kan du ligga i vattnet i en timme?

#### Rank/stabil surfski

- Riskerar du att välta ofta med den surfski du planerar att paddla?
- En rank surfski är även svår att göra re-entry med, särskilt vid trötthet och vågor.
- Var ärlig mot dig själv.

#### Psyke

- "Alla blir vingligare vid kallt vatten".
- Rädsla/oro att hamna i kallt vatten utan att veta att man kan ta sig upp gör alla människor lite stela och ranka.
- Trygghet gör oss mer avslappnade och stabila.
- Även våghöjd, sikt, strandlinjen, distansen till land och andra faktorer påverkar dig på samma sätt.

#### Styrka/kondition/uthållighet

- Har du styrka att hantera alla situationer i rådande förhållanden?
- Orkar du hela sträckan?
- Var ärlig mot dig själv.



### Hälsoläge/Hälsorisker

- Har du någon sjukdom eller tidigare skada som kan komma att påverka dig vid utmattning, kraftig sjögång, psykisk stress, vridningar i kroppsdelar eller liknande.
- Vi har alla minst en Achilles-häl.

### Sällskap

- Att vara flera är en säkerhetsfaktor.
- Att vara själv är en riskfaktor.
- Kan du göra de räddnings-manövrar som kan behövas?
- Klarar din kompis dagens förhållanden?
- Du kan själv vara en riskfaktor för din kompis om du inte behärskar dagens förhållanden.

### Kommunikation

- Alla i gruppen ska ha webtrack aktiverat – knappteleson, VHF/Komradio, satellitbaserasystem.
- OBS! Webtrack fungerar inte under vatten och att det inte går att ringa med en smartphone när dina fingrar är kalla.

### Orientering/navigation

- Förbered dig!
- Distansmätning.
- Riktning – kompass eller waypoints.

### Säkerhetsutrustning

- Flytväst (PFD)
- Leg-leash
- Paddel-leash
- Webtracking
- Knappteleson
- Visselpipa
- Nödfackla
- Dryck/energi
- Varselfärger på kläder och utrustning.

### Kunskap om lokala förhållanden

- Om du saknar kunskap om strandlinjen och hur vågorna uppför sig på den bana du tänkt paddla, då krävs ytterligare säkerhetsmarginaler.
- Självinsikt och självkänedom är den viktigaste säkerhetsfaktorn.

## Yttre faktorer (ex väder) som påverkar din bedömning

Det är först när du har kontroll på din egen förmåga i alla ovanstående faktorer som du kan börja resonera med dig själv och andra om vilka yttre förhållanden du ska paddla i. Om du till exempel har flera surfskis, så kan din bedömning bli mycket olika beroende på vilken du har tänkt använda.

### Vattentemperatur

- Dominerande faktor för bedömning av risk.
- Du blir mindre stabil av rädsla för att hamna i kallt vatten.
- Risken för hypotermi ökar kraftigt under vintern – större marginaler.
- Även i sommar-vatten finns i vissa fall risk för hypotermi.
- Kläder efter vattentemperatur.

### Vindstyrka

- Den dominerande faktorn för bedömning av svårighetsgrad.
- Se tabell nedan som beskriver hur vindstyrkan ofta påverkar svårighetsgraden vid normala svenska förhållanden.

### Dyningar

- Kan ge betydligt större vågor än vad bara en kortsiktig vindprognos kan förutse.
- Ta därför med dyningarna i beräkningen.
- Ofta går dyningarna i annan riktning än vindvågorna.
- I skärningspunkterna där dyning och vindvåg sammanfaller, kan våghöjden bli mycket stor.
- Dyningar blir oftast inte gigantiska i Sverige, men de fördubblar ofta våghöjden i vanliga svenska förhållanden.
- Vissa prognoser ger indikation på dyningarnas riktning och höjd.

### Korsvågor

- Flera timmar efter att vinden vänder så finns gamla vågor kvar – de försvinner inte, men planar ut och blir snabbare (så småningom dyningar).
- Kring exempelvis uddar, öar och grund ändras vågriktningen. Därför är det vanligt med korsvågor.
- Det är sällsynt med vågor som bara går i en riktning i Sverige.

### Vindriktning på din bana

- Kommer du få sidvind?
- Snedvind?
- Motvind?
- Behöver du vända?

### Branta vågor

- Branta vågor gör att du accelererar snabbt. Det är en av de faktorer som vi älskar med surfski och samtidigt är det en större svårighet.
- Kortare våglängd ger brantare våg.
- Våglängden finns i flera prognoser.

### Motvind

- Tar du dig framåt i den motvind som du kan behöva paddla i?

### Sikt

- Vid dålig sikt minskar alla säkerhetsmarginaler.
- Svårare att navigera.
- Svårt att hitta kompisar.
- Svårare att bli hittad.
- Lättare att bli överkörd.
- Ökad stressnivå.
- Ökad känsla av osäkerhet.

### Båttrafik

- Svallvågor och risk att bli överkörd.

### Banans avstånd från land

- Avståndet från land är en säkerhetsfaktor eftersom du kanske inte orkar simma till land.

### Strandens beskaffenhet

- Sandstrand eller höga vassa klippor som riskerar skada dig eller din surfski om du blåser dit?

## Tabell över svårighetsgrad vid olika vindstyrkor

Svårighetsgrad	Paddlarnivå	m/s nära land, visst skydd eller i en fjord	m/s öppet hav	Utsatta ställen/ passager och när landkontakt saknas.
0	Plattvatten till små surfvågor	0-5	0-4	0-4
1	Nybörjarvänlig surf	5-8	4-6	4-5
2	Intermediate	10-12	6-7	5-6
3	Intermediate +	13-15	8-9	6-8
4	Expert	18-20	9-11	8-10
5	Expert +	20-24	12-15	10-12

*Ungefärlig tabell för jämförelse av svårighetsgrad vid olika vindstyrkor i normala förhållanden. Observera att kraftiga avvikelser kan förekomma. Alla siffror är uppskattningar.*

## Utmaningar som utvecklar

Den som aldrig utmanar sig själv blir inte skickligare och säkrare kanotist. Du kan utmana dig på många sätt. Stora utmaningar i surfski handlar exempelvis om längden på sträckan, höjden/svårigheten på vågorna, avstånd till land, snabbare/rankare ski och att paddla på nya vatten. Välj max en större utmaning när du ska ut.

Paddlar du vintertid kommer kylan in som en stor faktor. Undvik därför ytterligare stora utmaningar då. Självkännedom är nyckeln till bra bedömningar. En felbedömning där du överskattar din förmåga kan snabbt innebära att du befinner dig i en farlig situation. En felbedömning där du underskattar din förmåga kan leda till att du inte kommer ut i de vågor som hade varit både säkra, utvecklande och roliga.

Vid osäkerhet rekommenderas att söka handledning/sällskap av erfarna surfskikanotister som känner dig och de vatten du tänker paddla i. Du som är erfaren – hjälp nyare kanotister med bedömningar och hjälp individen att resonera med hänsyn till ett stort antal faktorer.

## Konkreta tips för ökad säkerhet

### Re-entry

- Öva re-entry ofta (varje pass) så att rörelsen sitter i ryggmärgen.
- Om du märker att det är vingligt eftersom ditt centrala nervsystem är rädd att hamna i kallt vatten – hoppa i och gör en re-entry så lugnar nervsystemet ner sig.
- Paddla gärna och öva re-entry i mycket svåra förhållanden på säker plats, där du kan blåsa iland utan stora risker.
- Riskerar du att välta ofta med den surfski du planerar att paddla? Låna eller välj en stabilare surfski.

### Utmaningar

- Utmaningar skapar ofta rädsla, stress, oro och liknande känslor. Att lära sig hantera dessa känslor är i sig utvecklande.
- Öva svåra förhållanden i varmt vatten.
- Det rekommenderas att oftast vara minst två kanotister, särskilt vid utmaningar.

### Paddla tillsammans

- Dela in större grupper i par eller trios med jämnsnabba kanotister.
- Vid stora vågor och dålig sikt – släpp inte kompisen med blicken utan håll varandra i ögonvrån hela tiden och paddla bredvid varandra.
- Diskutera innan start vilka förhållanden det kan vara okej att paddla mer individuellt och vilka avstånd som är okej inom par/trio.
- Vid god sikt och måttlig svårighetsgrad är det oftast aktuellt att lätta på dessa rekommendationer, exempelvis att "vi ska kunna se varandra tydligt hela tiden". En snabbare kanotist kan då vända ibland och "paddla i cirklar runt kompisen".
- Ta gärna med en kompis som du bedömer kan få en stor utmaning i rådande förhållanden, och se till att ni tillsammans kan lösa de problem som kan uppstå.

### Använd webtracking

- Använd Webtrack eller liknande system – en följare på land kan (snabbt) ana oråd och kontakta dig eller sjöräddning även om han eller hon själv inte kan rädda dig.
- Alla i gruppen ska ha webtrack aktiverat.
- Medlemskap i SSRS (Svenska Sjärräddningssällskapet) rekommenderas.

### Ta emot råd

- Fråga andra paddlare och lyssna på erfarna paddlares råd.
- Fråga lokala paddlare. Säger denne att du inte är lämplig att gå ut, så ska du utgå från att personen har rätt.
- Om du ger dig ut med andra i förhållande som du inte klarar av så utsätter du medpaddlare för en risk lika mycket som du utsätter dig själv för en risk.
- Var ärlig mot dig själv om din förmåga.

### Övriga tips

- Det går att laga mindre skador på en surfski ute till havs, liggande i vattnet. Ta med tejp, exempelvis super-duct eller gorilla-tejp. Ja, det fäster bra trots att det är vått.
- I Sverige är Leg-leash utan quick-release oftast bäst eftersom brytande strandvågor nästan inte förekommer.

### Alla hjälper varandra där ute

Vi måste alltid kunna lita på att den som upptäcker en person som kan vara i nöd också hjälper och larmar. Vid tävlingar är det alltid ett krav. Tänk på att den som är i nöd kanske inte ligger i vattnet. Även sittande utan att paddla eller bara paddla mycket lite kan vara ett tecken på nödsituation, exempelvis ett allvarligt medicinskt eller psykiskt tillstånd.

### Utmana dig själv – Ha roligt – Paddla tryggt