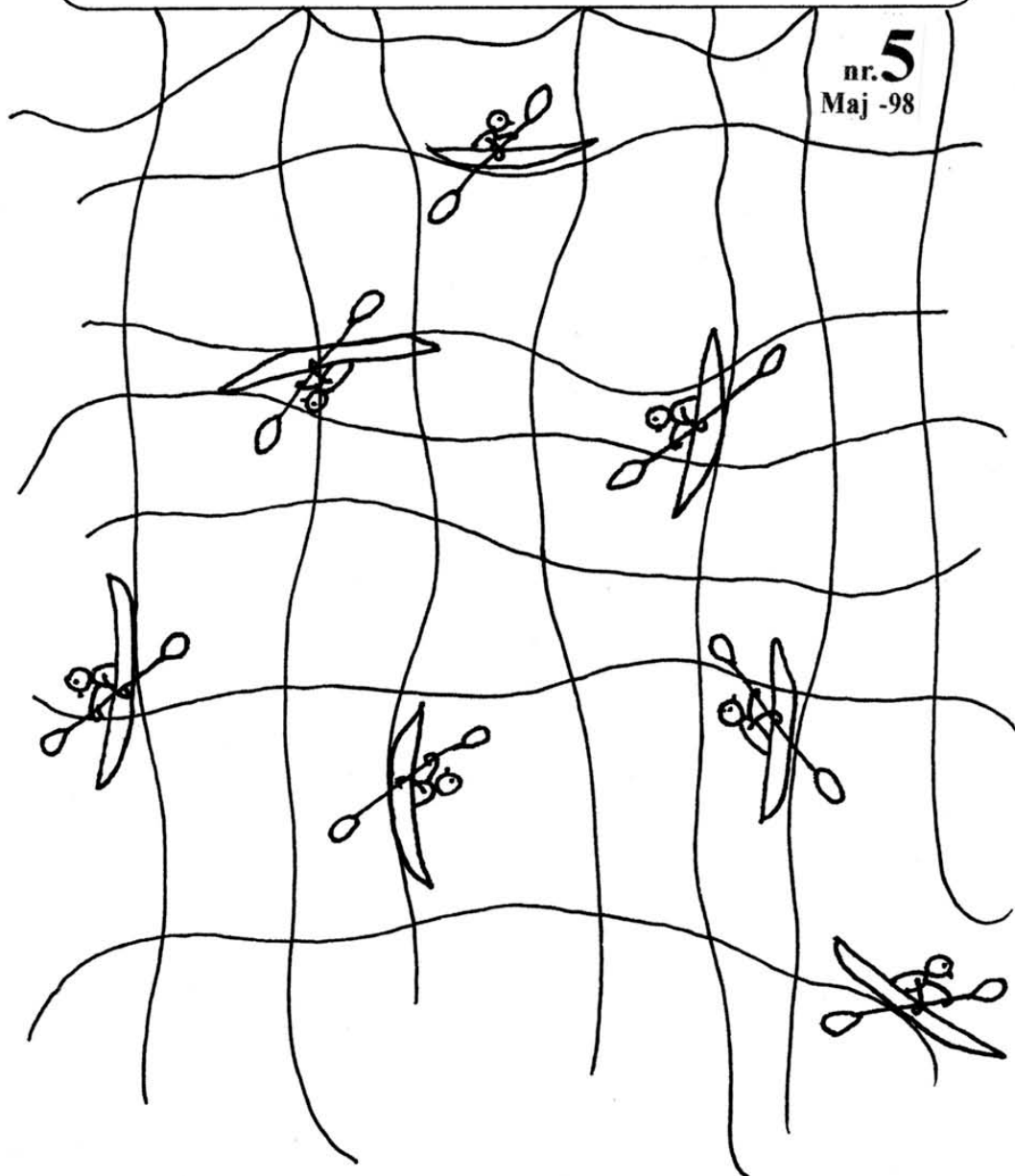


NYHETSBREV

Kontakt nät för kajakfärdspaddlare

nr. **5**
Maj -98



Akademisk kvart....

...har man ju i allmänhet både hört talas om och råkat ut för.

Med Kontaktnätets Nyhetsbrev tillämnar jag akademisk månad. Säger jag att nästa brev ska komma i slutet av april, så kan ni räkna med att det kommer i slutet av maj.

I februari åkte jag till Birmingham för att bevista BCU:s Canoe Exhibition.

Det var himla skönt att komma iväg en sväng och jag träffade kompisar från både Storbritannien och Frankrike, men lite besviken blev jag faktiskt på själva mässan.

Mässhallen delas med Boat and Caravan Leisure Show, som upptar större delen av hallarna. Själva kanotdelen är undanskuffad i nedre regionerna och ytan är så liten att det ganska stora antalet besökare får trängas något alldeles förskräckligt.

Kanotmässan hölls tidigare i Chrystal Palace utanför London, men man flyttade den till Birmingham för att det skulle bli mer centralt och därmed kortare resa för besökarna från norr.

Lokalerna i Birmingham är fräschare, men som sagt alldeles för små.

I Chrystal Palace fanns två stora bassänger med läktare ovanför. Där kunde man sätta sig en stund och titta på de olika uppvisningar som pågick under hela helgen. Det fanns även separata lokaler för diablidsvisningar och föredrag. I Birmingham fanns varken bassänger eller föredragslokaler, vilket jag tyckte inskränkte mångfalden en hel del.

Nu är det ju så att forspaddling är det största

inom brittisk kanotsport, men det finns även en del för havskajakisten att titta på och vissa saker är ju gemensamma för fors- och havspaddling, framförallt på den textila sidan. Kläder, kapell o.s.v.

Paddeljackor, flytvästar, paddlar och liknande kostar i dag ungefär detsamma som i Sverige, men utbudet är större. Allt som är gjort i neoprene är dock betydligt billigare än här. Jag köpte mig en Long John vätträkt för £20, vilket motsvarar ungefär 260 svenska kronor. En annan sak som är billigare i Storbritannien, är böcker. Man har nämligen ingen moms på böcker där. Jag passade alltså på att utöka mitt kajakbibliotek med ett antal godbitar.

Bland utställare av havskajaker märktes Valley, P & H, Nigel Dennis (Romany och Greenlander), Kirton (bl.a. Inuk) och Watermark (Legend, Silhouette m.fl.). Däremot saknade jag North Shore. Det var dock ingen av dessa som hade något nytt att visa upp, utan modellerna var desamma som vi redan känner till.

Vad jag också saknade på mässan, var friluftsutrustning. Det fanns ingenting av tält, stormkök, brahapyrlar o.s.v. att gå och dregla över. Förklaringen är troligtvis den att brittiska paddlare inte idkar särskilt mycket friluftsliv, eftersom det inte finns någon allemansrätt hos dom. Knappt heller någon vildmark att vistas i. Det mesta paddlandet är dagturer som utgår hemifrån eller från ett outdoorcenter.

Det som jag tyckte var den största och mest spännande nyheten, var den nya tidningen Ocean Paddler, som är den nu enda existerande Europeiska tidskriften för havskajakister. Chefredaktören, John Ramwell, satsar på bra och fylliga artiklar med högt läsvärde. Tryck och layout i detta första nummer är ganska enkel, men man har nu till nästa nummer anställt ett proffs på området, så det

ska nog bättra sig vart det lider. Och själv föredrar jag att få en tidning som ser enkel ut och har bra innehåll, framför att bara betala för stora fina färgbilder med knappt någon text. Jag vill i sammanhanget passa på att upplysa om att tidningen går att prenumerera på och att man då kontaktar Orust Kajak, tel: 0304 240 40.

Alltsomallt: Det var kul att se mässan, men jag tycker inte det är värt pengarna att göra om det.

Vårens nästa begivenhet, för min del, utgjordes av Båtmässan i Göteborg.

På plats fanns Kajakcenter Grebbestad, Marstrandskajaker och Orust Kajak med vidhängande Kajaktivist James Venimore.

Intresset för kajak var stort, med tanke på hur liten del av mässan vi utgjorde. Jag märker överhuvudtaget att folket på "framsidan" är betydligt mindre blasé och uttråkade än Stockholmare. Jag gissar att detta kan bero på att utbudet är mindre på västsidan. Ånsälänge, kanske jag ska tillägga.

Om vad som hände i poolen på denna båtmässa, tänker Jens berätta om längre fram i denna skrift.

Båtmässan i Stockholm gick mig helt förbi och det gjorde även Vildmarksmässan i Göteborg. Dock har jag hört från tillförlitliga källor, att den var mer eller mindre ett fiasko. Få utställare, dålig bredd på utbudet och usel marknadsföring av dess existens.

Nästa etapp i vårens utställningar blir då Vildmarksmässan i Stockholm.

Jag agerade "exhibitionist med andningshål i röven" på denna mässa och upplevde den alltså från ett utställarperspektiv och var där under hela helgen.

Jag har varit utställare på denna mässa -92, -93 och -94 samt besökare -95, -96 och -97.

Det har varit smockfullt runt kajakmontrarna under alla dessa år. Särskilt lördagarna har varit näst intill olidliga. I år var det en helt annan rymd i hela mässhallarna. Undrans om folk har ledsnat på att betala enorma pengar i parkerings- och inträdesavgifter, för att sedan bara bli runtfösta av folkmassorna och knappt få möjlighet att se vad som finns i montrarna, eller prata med utställarna. Tydligt är iallafall att besökarantalet hade krympt betydligt i jämförelse med tidigare år.

Dock tycker jag att Vildmarksmässan i Solentuna är en bra mässa. Den har stor bredd på utbudet, vad gäller friluftsliv.

Så var det då dax för årets upplaga av Anglesey Sea Kayak Symposium, med efterföljande träningsvecka.

Jag hade sett mycket fram emot denna vecka, bl.a. för att jag i år skulle få sällskap av inte mindre än fem andra svenskar. Grusade å det bedrövligaste blev mina förhoppningar, då jag i vanlig ordning blev snuvad på leveransen av kajakerna jag beställt och därmed inte hade något att paddla i. Det blev några kortturer i länta fjädrar, sedan ägnade jag mycket tid åt att vandra i det visserligen oerhört högt älskade Walesiska landskapet, men det var ändå inte riktigt så jag hade tänkt mig det hela.

Övriga svenskar som var på plats, var Martin Thorssell från Kalmar KK och Stefan Jönsson, Tommy Mäntynen, Eva Wallenius och Ulf Kuttainen från Brunnsvikens KK och jag tänkte inte orda så mycket mer om Anglesey, utan hoppas att någon eller några av de andra ska ta sig för att skriva om sina upplevelser där. Jag har ju redan tidigare skrivit en del om detta och det är aldrig fel med lite andra ögon på saken.

Nu får jag helt enkelt önska dig en trevlig läsning med resten av detta Nyhetsbrev!

Vid tangentbordet: Karin Mentzing

Båtmässan i Göteborg såg flera kajakutställare och det var mycket liv i dykpoolen, där det även hölls paddeluppvisningar.

Mycket folk, positiv respons!

Allt som allt väldigt kul, även om en gapig dykkursförsäljare utgjorde en svår akustisk förorening. Han framkallade mordtankar hos annars fridsamma människor. Å andra sidan ingjöt han en känsla av gemenskap bland kajakfolket och de andra, mindre bullrande dykutställarna. Det finns inget som förenar människor så fint som ett gemensamt hatobjekt.....



Däcket ska vara uppåt, Kölen nedåt

Dock var det något fel på kajakuppvisningarna. Inte så att det fattades skicklighet, tvärtom förekom sådan i stort mått. Men en betraktare utan egen kännedom om kajaklivets verklighet, måste ha fått intrycket att kajakpaddling är en fullkomligt livsfarlig sport. Våtdräkt, näsklämmor och cyklop tillhör alltså standardutrustningen? Kajakens sittbrunn ska tydligen vara vänd nedåt? Är inte det där vi ser, botten av kajaken? Måste man ha andningshål i röven för att paddla? Kan man verkligen inte använda kajaker som vanliga båtar, dvs med botten nedåt och däcket uppåt?

Vi kanske ska tänka på vilken bild vi förmedlar. Jag har all förstäelse för att det är kul att visa upp sina färdigheter (även jag har en liten exhibitionist i mig) men görs det på fel sätt, motverkar det nog spridningen av kajakpaddlingen. För det är ju så att TV tyvärr gör precis samma sak som de paddlare jag just skojade om: Visas en kajak, så är den på väg nedför Dödskallefallet utan nätstrumpor, eller också ligger den med kölen i vädret och en glad inuit uppochned i vattnet.

Av Jens Marklund (badkruka)

Tänk om dykarna hade visat upp sig likadant: Då hade deras show (som jag motvilligt måste erkänna var välregistrerad och informativ) till 90% handlat om fri uppstigning från 40 meters djup, återupplivningsteknik och efterföljande behandling i tryckkammare. Intressant uppvisning, men inte direkt det som får den tvehägsne att satsa på dykning.

Bli nu inte sura, kära duktiga uppvisningspaddlare på båtutställningen. Ni gjorde ett hedervärt jobb och jag stog själv och njöt av de eleganta rollar ni utförde. Men nog borde det väl gå att förmedla en något mer lustfylld och mindre katastrofladdad bild av paddling! Jag inser att det är svårt att i en trång pool visa kajakens tjustning, men man kunde ge mer plats åt att visa hur stabil en kajak är, hur lättmanövrerad den är, hur elegant man kan kliva i och ur den osv. Dessutom i jeans och T-shirt, inte i vätträkt! Sedan - när man både visat och berättat hur lätt och kul det är att paddla kajak - då kan man köra lite räddning och rollar, noga berättande att det tillhör undantagen att havskajaker kantraras.

From another point of view

Eftersom jag tillhör en av dessa "exhibitionister med andningshål i röven" och dessutom har förmånen av att vara redaktör på Nyhetsbrevet och därmed har förstärkt på allt material, så tänker jag nu utnyttja denna min fördelaktiga position till att spärpa ut ett antal av mina taggar till försvarstal.

Om jag börjar med klädseln, så vägrar jag att överge min vätträkt. Dels är jag en frusen person, men framförallt skyddar den en hel del mot alla de törnar man får när man far ikring på det där viset under flera timmar per dag, flera dagar i sträck. Jag håller med om att vi borde använda flytväst. På Vildmarksmässan i Göteborg för två år sedan, hade vi omklädningsrum med dusch och bastu. Då var det lätt att förvara och torka våta saker mellan uppvisningarna. Vi bar då flytväst.

På Vildmarksmässan i Sollentuna i år, bytte vi om i en lagerlokal. Där kunde vi oxå hänga upp våta persedlar och vi bar T-shirt och flytväst.

På Båtmässan i Göteborg bytte vi om på toaletterna och det fanns ingenstans att hänga upp våta saker. Där använde vi inte flytväst.

Jag tror att man måste ha lite drag på showen om man ska få folk att stanna och inte tycka att det blir händelseöst. Ska man visa den mer njutningsfyllda sidan av paddling, så krävs iallafall en OERHÖRT duktig och underhållande speaker. Jag tror dessutom att ganska stor del av publiken redan har provat på paddling och då känner jag att det är viktigare att visa vad man kan gå vidare med. Jag vill visa dom grundläggande teknikerna med manöver, balans och räddningar. Sedan brukar vi flippa ur på slutet, mer för att visa glädjen och lekfullheten. Det är oxå denna del som jag får de flesta reaktionerna på, från publiken. "Wow, va kul det såg ut! Nu måste jag börja leka med min kajak!" och liknande.

Mycket bus å lek å hyss å skrätt å humor ska det vara, tycker jag!! Inspirera till nya äventyr.

Kan jag locka folk till att börja latta med kajaken, så tycker jag att jag har gjort en strålande insats för deras utveckling till säkra, medvetna och GLADA paddlare!

Karin Mentzing

Zen och konsten att paddla



Att utvecklas som paddlare är en fråga om inställning. Den som gör paddlingen till en egotripp är inne i en återvändsgränd. Naturligtvis kan egocentriska målsättningar skapa entusiasm, företagsamhet och ihärdighet initialt, men på längre sikt är de direkt destruktiva. Varje strävan som syftar till glorifiering av det egna jaget är alltid dömd att förr eller senare haverera. Den som försöker paddla långt, snabbt eller i svåra förhållanden för att bevisa hur duktig han är lyckas sällan. (Jag skriver "han". Det kan lika gärna, fast kanske inte lika ofta, vara en "hon"). Och även de gånger det lyckas är det en ihålig triumf. För att upprätthålla glansen måste man bevisa sin duktighet om och om igen – ännu längre, ännu snabbare, ännu större vågor eller vildare forsar – ständigt hetsad att leva upp till en i grunden falsk bild och ständigt rädd att avslöjas.

Det handlar inte om fysisk styrka. Däremot kan styrka och kondition till en början kompensera för och även dölja brister i tekniken. Men den vägen är inte farbar särskilt långt. Inte ens det mest målmedvetna råslit i gymmet kan förbättra kroppskrafterna i all oändlighet. Men framför allt är ett ineffektivt paddlande psykiskt nedbrytande oavsett om det går fort eller inte.

Inte heller handlar det om mental motivation. Motivation blir oftast en sorts arrogans, där vattnet, kajaken och paddeln utnyttjas för själ-

viska syften. Det egna jaget blir målet och paddlingen blir ett medel att nå målet.

Även jagstärkande mental träning som idrottsmän numera ofta tar till i svåra stunder är en sorts sofistikerat självbedrägeri – ett försök att hitta en genväg till mognad – som i längden har motsatt effekt. Ett steg framåt och två bakåt. Precis som andra sinnesförändrande medel måste den upprepas med ständigt större doser och tätare intervall för att ha avsedd verkan.

Skillnaden mellan egopaddlande och jaglöst paddlande kan utifrån sett förefalla minimal. Båda sorternas paddlare sätter omväxlande höger och vänster paddelblad i vattnet. Båda andas in och ut i ungefär samma takt. Båda rastar när de är trötta. Båda fortsätter paddla när de vilat. Men ändå är skillnaden oändligt stor.

Egopaddlaren är som ett precisionsinstrument som inte är korrekt injusterat. Han sätter i paddeln aningen för sent eller för tidigt. Han paddlar aningen för fort eller för långsamt för att dra full nytta av vågrytmen. Han väntar aningen för länge innan han rastar. Han ser inte det hisnande vackra ljusspelet i vågskummet. Hans tankar är vid nästa udde eller vid nästa ö. Han är här men ändå inte här.

Hans här och nu saknar värde. Han vill vara därborta istället. Men när han kommer dit är han lika otålig därför att då har "dit" blivit "här". Det han söker finns runt omkring honom men han vill inte ha det just därför att det finns runt omkring honom. Varenda paddeltag blir en ansträngning, både fysiskt och psykiskt.

Han har inte förstått att målet finns inom honom och tillfredsställelsen här och nu. Han har inte förstått att om paddlingen skall bli mer än en ytlig uppvisning av teknisk skicklighet måste medvetandet tömmas på alla självupptagna känslor och tankar. Inte heller inser han att han måste glömma allt han lärt sig – det vill säga, träningen och kunskapen finns där men medvetandet är omedvetet om det. Först då kan paddlingen bli automatisk, utan medveten ansträngning från paddlaren sida. Först då försvinner alla psykiska hinder för utveckling.

När detta uppnått, när all kunskap är som bortblåst, när medvetandet är fullkomligt omedvetet om sin egen verksamhet och jaget spårlöst försvunnet, då finns inte längre några gränser. Då kan paddlingen fulländas.

Björn Thomasson

Mer om paddlar

Av Jan Ask

Paddlarvänner! Jag vill slå ett slag för att använda vingpaddel som långfärdspaddel.

Jag blötte min första paddel 1950 men har tyvärr av olika orsaker varit lite av en periodare i mitt paddlande.

Mitt kajakliv har annars varit mest tävlingsinriktat med huvudintresset åt långlopp och motionspaddling. Det är de senaste åren jag blivit intresserad av en stor kajak lastad med tält, sovsäck och en massa mat.

Man hör ofta bland långfärdspaddlare, att en vingpaddel hör hemma hos smala kajaker och att tekniken är svårare, att man förstör axlarna och man slår sönder fördäcket m.m.

Vingpaddeln är lika ny för mig som mitt intresse för långfärdspaddling. Det jag vill säga er är hur jag upplever för- och nackdelar med vingen och lite vad man bör tänka på vid val av paddel.

Jag har aldrig haft en paddel med ett sådant grepp och stöd i vattnet som vingen. Stöd i vattnet är ju inte lika viktigt i en långfärdskajak som i en tävlingsskajak, men jag tycker om känslan.

En tävlingskanotist vill ha en paddel som verkligen är fast i vattnet, som han kan dra sig förbi.

Långfärdskanotisten måste mer anpassa

bladstorleken efter sin tyngre kajak och egen styrka. Det är inte farten, utan mer komforten man söker.

Med mindre blad behåller du den härligt stadiga känslan, men det blir inte lika tungt att dra.

Mindre vindkänslig än andra paddlar med normalstora blad. Detta tycker jag är viktigt för jag behöver inte hålla lika hårt i paddeln. Jag använder en vinkel på c:a 60 grader vilket också är på den positiva sidan. Det skonar ju handlederna.

Längden på min paddel gör det möjligt att använda hög eller låg teknik.

Det är skålformen och de ganska smala bladen som gör vingen mindre känslig för vind. Välj ett junior- eller damblad.

På den negativa sidan är att den är lite ömtåligare, det vill säga att den inte ska användas som drevstake eller båtshake och den har mindre bärkraft att stötta med, men å andra sidan skär den aldrig ned vid en slarvig panikstötning. **Om man nu behöver stötta någon gång i en stadig långfärdslåda?**

Ett annat minus är att man blir blötare, den drar alltså upp mera vatten.

Detta har väl mindre betydelse under den varma årstiden, men på vintern nej fy då är jag feg och använder en Vituddenspaddel.

Eskimåsväng har jag aldrig provat med vingen så jag kan inte uttala mig.

Att välja paddel är svårt det är ju själva kraftöverföringen. Vet man hur stor motorn är och vad man ska driva så kanske det blir lättare.

Min gamla Struer racingpaddel är 222 cm och 87 grader och min vinge är 226 cm 60 grader men med smalare blad ett mellanting på senior och juniorblad.

Den använder jag nu nästan alltid i alla mina kajaker **Lancer Fanger** och **VKV Seagull**.

Tänk er en växelcykel där man har längden på vevar och dreven att jobba med. Likadant är det med en paddel, men här är yta och form på bladen och längden på skaftet som bestämmer en del, sen är det kajaken och storleken på kanotisten som har stor betydelse vid val av paddel.

Det blev mycket det här och säkert inte så lätt att förstå.

Jag kan säga att har du för kort paddel, så håller pumpen på att ricka (skånska för ticka) sönder och är paddeln för lång blir du stum av mjölksyra och orkar inte arbeta upp någon puls. **Så det blir i alla fall till att pröva sig fram.**

Jag vet att det numera går att köpa paddelskaft, där man kan justera längden 6 cm plus vinkeln, detta måste vara något för den osäkra att satsa på, ett par cm i längd är mycket på en paddel. Skaftet är i kolfiber och av hög kvalitet, men ganska dyrt.

Tänk en paddellängd för medvind och kunna köra med en kortare paddel i

motvind.

Paddelskaftet har jag sett i Danmark, men borde väl även finnas att få tag i här i Sverige.

En vinge är kanske inget för nybörjaren, men har man grunderna och en instruktör så tycker jag man ska prova denna komfort. Man är inte alls bunden till en stil hög eller låg utan man varierar som vanligt efter vind och sjö.

Trots att tekniken är något annorlunda så är det inga problem att paddla med andra paddlar när man har lärt sig vingpaddeln.

Svårigheten är kanske att det är svårt för vissa kanotister att gå tillbaka till något de upplever som sämre.

I stort vill jag säga att man lär sig att använda mer rotation i axlarna och har rakare armar vilket gynnar alla med mindre armstyrka. Mitt råd för att lära sig att paddla med en vingpaddel är, raka armar utan att överdrivet sträcka dom, sätt i paddeln mjukt känn hur paddeln vill gå i vattnet och bara följ med med axlarna. Försök inte att dra in paddeln nära kajaksidan då tappar paddeln greppet. Ta absolut hjälp av en duktig instruktör det spar mycket tid. Det är bäst att göra rätt från början. Instruktören kan säkert förklara varför man inte behöver dra nära kajaken.

Sedan är det som alltid träning som gäller.

Kondition är färskvara.

Några tankar kring olika kamraträddningar

Av Karin Mentzing

Det finns många sätt att plocka upp en kapsejsad paddlare i sin kajak igen, men de två mest använda torde vara uppgång från sidan med skruvingång och uppgång emellan kajakerna.

Den kapsejsade: Släpp aldrig paddeln och släpp definitivt inte kajaken. En tom kajak blåser iväg på nolltid och mycket fortare än man kan simma, i synnerhet om man ska simma med en paddel i släptåg.

Vänd kajaken på rätt köl, genom att ta tag i sittbrunnssargen och kasta upp den. Mata sedan kajaken, så att du får tag i förliga bärhandtaget.

En kajak som ligger stilla i vattnet vänder alltid sidan mot vind och vågor. Om du befinner dig i vattnet jämsmed kajaken på dess läsida, så kan en våg kasta kajaken i ditt huvud. Därför skall man ta som vana att alltid så fort som möjligt ta sig till kajakens ena ände.

Det är bäst att ta sig till förliga handtaget, eftersom det är fören en räddare vill ha om kajaken skall tömmas innan uppgång.

Ligg sedan still, gärna ihopkurad och vänta på bistånd.

När räddaren anländer så försök att hjälpa denne att hålla ordning på kajaker och paddlar.

Räddaren: Paddla fram och ta tag i fören på den kapsejsades kajak. Lägg undan din egen paddel och tag hand om badarens paddel.

Här kan du få problem om du inte har övat och funnit på den metod som passar dig bäst.

Var gör man av två paddlar, utan att tappa dom när det blåser och går vågor?

En metod är att lägga dom tvärs över sin sittbrunn och klämma fast dom med flytvästen. En annan är att sticka in bladen under kartlinorna eller annan däckslina, men går det rejäl sjö så finns risken att dom lossnar eller gräver ner sig i vattnet och ställer till problem med balansen. En del paddlare föredrar att ha en lina mellan kajaken och paddeln, så att man bara kan låta paddeln ligga i vattnet, men är det bara du själv som har en sådan lina, så löser den inte förvaringsproblemet med den andra paddeln. Det finns många paddlare som inte tycker om att ha lösa linor omkring sig och en paddel som ligger löst i vattnet kan gräva ner ena bladet i en våg och med linnan som hävstång, slå upp det andra bladet i paddlarens huvud.

En annan aspekt på saken, är att det ska gå så fort som möjligt att få upp badaren i sin kajak och du ska inte ägna avsevärd tid åt att lösa problemet med paddelns förvaring. Prova alltså ut en metod som är snabb och som du gör i stort sett utan att tänka.

Om du ska tömma kajaken innan uppgång, så ber du badaren att hålla fast i en däckslina på din kajak medan du utför tömningen. Om du tänker plocka upp badaren emellan kajakerna, så ska badaren ligga framför din sittbrunn. Om du tänker plocka upp från sidan, så ska badaren ligga bakom din sittbrunn.

Dra upp kajakfören över din sittbrunnssarg, bara så långt att stäven ligger på din sarg. Lägg den andra armen över kajakfören, ta tag under stäven och vält runt kajaken. Töm, vänd rätt och lägg ner kajaken i vatt-

net igen.

Svep sedan in kajakerna mot varann, "skavfötters" och låt badaren så fort som möjligt komma tillbaka i sin kajak.

Det är angeläget att badaren så snabbt som möjligt kommer upp ur det kalla vattnet och uppgång emellan kajakerna är definitivt den snabbaste uppgångsmetoden och stjälp betydligt mindre energi från den som ska klättra upp.

Uppgång emellan kajakerna går till så att badaren tar tag i yttre däckslinor på båda kajakerna, lutar huvudet och överkroppen bakåt och lyfter upp fötterna i sin sittbrunn. Sedan drar man ihop kajakerna under ryggen, samtidigt som man lyfter upp rumpan och glider ner i kajaken. Det gör inte så mycket om man hamnar med rumpan på akterdäck under några sekunder, såvida man är någorlunda snabb och smidig och inte blir sittande där och gör det tungt för sin räddare att hålla balansen.

Vid uppgång från sidan, går badaren på sin kajaks utsida när räddaren matar in kajakerna skavfötters. Sedan klättrar badaren upp på sin kajaks akterdäck, på mage och med ansiktet vänt akterut. Det är bra att klättra upp såpass långt akterut att fötterna hamnar i höjd med sittbrunnöppningen direkt. Sedan ålar man baklänges tills rumpan är i höjd med sitsen, vrider framsidan av kroppen mot räddarens kajak och landar i sin sits.

Nu ska kapellet på ordentligt och är inte kajaken tömd på vatten, så sticker badaren sedan ner en pump innanför kapellinningen och pumpar kajaken flott.

Det är viktigt att räddaren uppträder lugnt och säkert under hela räddningen, pratar med badaren och ser denne i ögonen för att kunna avgöra om allt är okej.

När så kapellet sitter ordentligt på plats och båda har sina paddlar redo och rättvända, så matar man kajakerna bakåt tills båda håller i varandras förstavar. Sedan backar man sista biten loss ifrån varandra.

Att försöka flytta sig sidledes bort ifrån varandra i höga vågor eller stark vind, är bara dömt att misslyckas och kan i värsta fall resultera i ytterligare en kapsejsning.

I sammanhanget kamraträddningar, skulle jag också vilja passa på tillfället att slå ett slag för att INTE använda sig av den s.k. T-räddningen.

H-räddning och s.k. "gångjärnsräddning" (räddaren tar den kapsejsades ena stäv och sveper in sin stäv till den kapsejsades uppsträckta händer) är mycket bra räddningsmetoder när dom har övats ordentligt. Särskilt i kombination med hundsim. Dessa metoder spar mycket besvär och är både snabbare och mindre kraftödande -förutsatt att den kapsejsade inte behöver hundsimma någon längre stund - än när kapsejsaren evakuerar sittbrunnen.

T-räddningen är dock förenad med så många risker, både för att krossa kajaker och den kapsejsades händer eller t.o.m. huvud om denne hundsimmar och att den kapsejsade välter sin räddare, att jag förundras över att metoden fortfarande används och dessutom beskrivs i flera kajakhandböcker.

För minns att en stillaliggande kajak vänder sidan mot vågorna och att räddaren då riskerar att få surf rakt in i den kapsejsade kajaken.

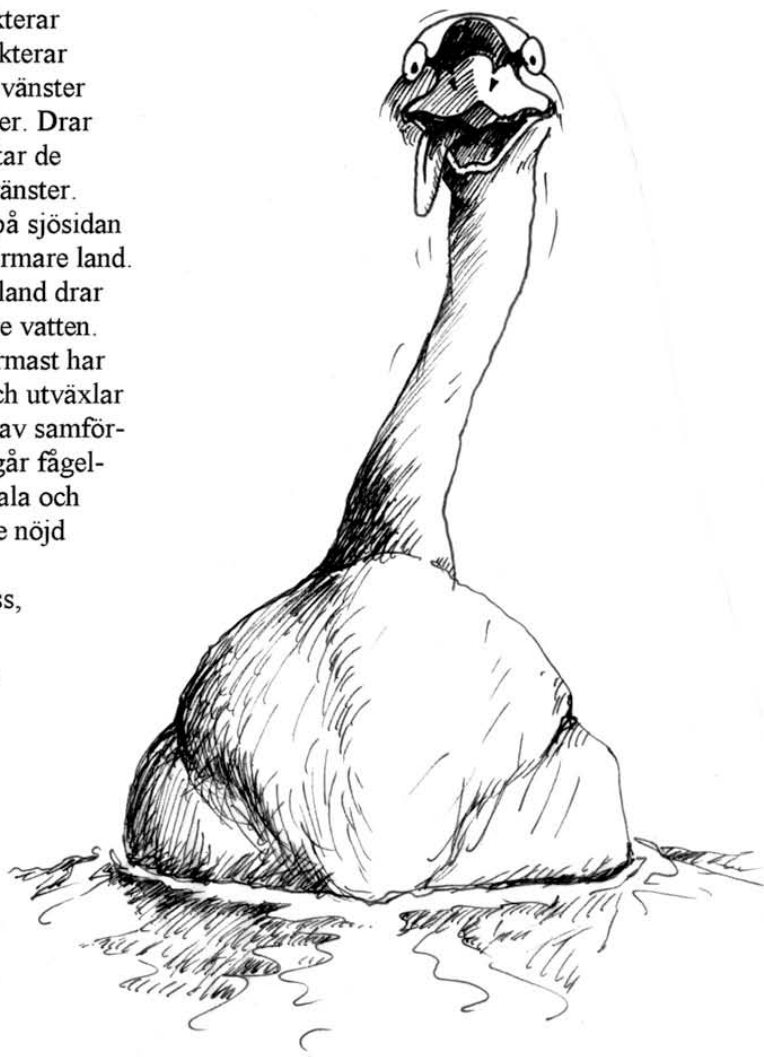
Drivankare kan vara ett bra hjälpmedel vid räddningar i hård vind eller grov sjö.

Vinterns dummaste pippi!

Normalt är det lätt att samarbeta med simmande fåglar. Jag respekterar dem och de respekterar mig. Girar jag åt vänster simmar de åt höger. Drar jag mig åt höger tar de några bentag åt vänster. Rundar jag dem på sjösidan drar de sig lite närmare land. Paddlar jag nära land drar de sig mot djupare vatten. När vi är som närmast har vi ögonkontakt och utväxlar en omärklig nick av samförstånd, sedan återgår fågellivet till det normala och jag paddlar vidare nöjd och belåten.

Så här gör gäss, änder, ejdrar, skrakar, snäppor, måsar, trutar, tärnor, grisslor och skarvar. Skarvarna har förstås lite större säkerhetsavstånd och måsar och trutar lite mindre.

Men så har vi svanarna –



dessa dumma, dumma svanar.

För det första simmar de alltid och med oomkullrunkelig konsekvens iväg i precis den riktning du kommer paddlande i. För det andra drar deras mikroskopiska hjärnor alltid och med samma oomkullrunkelige konsekvens fullständigt fel slutsatser av det de ser.

Girar jag försiktigt åt höger så kan man ge sig fasan på att svankraken pallrar sig iväg åt höger med allt nervösare sprattlande med fötterna och får mig att känna mig som en pervers vintermarodör som njuter av att skrämma fåglar. Försöker jag lura den genom att gira snabbt vänster hinner jag knappt påbörja giren förrän svelandendet hysteriskt försöker komma undan just åt... ja, du vet!

När detta bisarra följa-John-fast-tvärtom har pågått en stund med stigande irritation respektive nervositet, lyfter så slutligen svanen. Med frenetiskt plaskande och smällande vingar och stor energiförbrukning springer den tungt och mödosamt igång och lämnar mig arg, frustrerad och med dåligt samvete för att jag tvingat den att slösa med sin mödosamt hopsamlade vinterenergi på en fullständigt onödig start.

Ändå är detta bara början. Lyfter en svan så lyfter minst tio till oavsett om det behövs eller ej och åstadkommer ett uppseendeväckande spektakel. Folk på stränderna stannar och tittar och deras avoghet kommer rullande som dimma över vattnet – ” Vad skulle det vara bra för, att skrämma upp de stackars rara pippifåglarna?” JAMEN, JAG SKALL VÄL INTE BEHÖVA GIRA ÄNDA ÖVER TILL DANSKA SIDAN FÖR ATT KOMMA HEM I FRED?

Förresten har de säkert svanar på danska sidan också. Så förlåt mig kära djurvänner, men om svanar tycker jag inte. I varje fall inte när jag sitter i min kajak.

Björn Thomasson

Norge

LYSEFJORDEN

EN PÄRLA BLAND FJORDAR

Av Jim Danielsson

En fjord bara 30 kilometer lång och mestadels blott drygt en kilometer bred, berikad med ett koncentrat av alla norska fjordars mest dramatiska och spektakulära naturscenerier - det torde göra Lysefjorden till en fjordarnas fjord.

Så kändes det i vart fall när jag gled fram i kajaken på fjordens djupa vatten med ansiktet vänt uppåt så nacken värkte medan blicken följde de lodräta bergväggarna mot himmelens skyar.

Från trånga klipphyllor nere vid vattnet dök sälar plumsande i fjorden och högre upp längs branterna trivdes korparna, vars ödesdigra läten hördes vida ikring. Där fanns även till min överraskning en stor koloni av häckande hägrar.

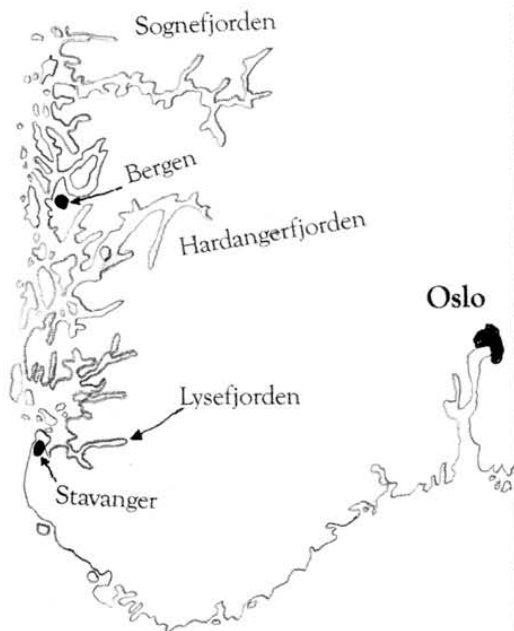
På ett fåtal ställen klamrade sig gamla bosättningsställen fast intill små brant sluttande bergsängar. Ingen väg ledde fram till husen, nu nedgraderade till sommarställen, men en ringlande klätterstig kunde

skönjas nedför en klyfta till ett oansenligt båtställe. I närheten lyste regnbågsfärger i lekande slöjliknande vattenfall.

Här finns bergen Hatten, Skåpet och Preikestolen och här finns stupet varifrån skärmflygarna kastar sig ut för att så småningom landa på Geitaneset, en udde med en fyr och en av fjordens mycket sällsynta landningsbara stränder. Det hade jag sett på en TV-film om skärmflygning i just Lysefjorden. Jag tänkte redan då, att där går det nog att slå läger - och det gick.

Det var i april månad, skärmflygningen hade inte börjat, det var ännu mycket snö och is på berget. Temperaturskillnaden mellan solig dag och kall natt gjorde att isstycken sprängdes loss och studsade dånade ned mot fjorden, men längst ute på udden intill fyren stod tältet säkert. Lysefjorden är belägen i Rogaland fylke i jämnhöjd med Stavanger. Sjösättning kan t.ex. ske vid

Ny-premiär



Lauvvik färjeläge för att påbörja paddlingen in under den nybyggda hängbron nära fjordens mynning. Det är då som sagt c:a 30 kilometer till Lysebotn vid fjordens slut. Därifrån går både bilfärja och turbot tillbaka om man inte vill paddla båda riktningarna.

Själv startade jag paddlingen i Stavanger, detta för att behålla kontakt med mina tidigare färdstreck. Det tog mig två dagar att paddla de 128 kilometrarna Stavanger - Lysebotn tur och retur.

Därefter paddlade jag hela den mäktiga Hardangerfjorden - men det är en annan historia.

Boken 148 dagar i havskajak, känner väl alla havspaddlande svenskar till vid det här laget, men Jim har också skrivit kortare berättelser om några av sina turer.

Dessa har tidigare tryckts upp av Mikael Rosén, men nu sålts slut. Nu håller jag på att redigera om dessa skrifter och dom kommer snart att finnas upptryckta igen och till försäljning i form av A-5 häften, liknande Nyhetsbrevet.

Pengen kommer troligen att landa på runt 30 kronor/häfte + eventuellt porto.

Antalet skrifter är f.n. fem:

Bottenviken runt 1990

Sveriges kust 1991

Vänern, Vättern och Hjälmaren 1991-92

Mälaren 1992 och

Öland-Gotland-Gotska Sandön 1992

och jag tror dessutom att Jim har ytterligare ett par berättelser på gång.

Som ett litet smakprov och en frestare, publicerar jag inledningen till berättelsen om Öland-Gotland-Gotska Sandön som nu ligger färdig för tryckning.

Är Du intresserad av att beställa något av häftena, så hör gärna av dig.

Karin Mentzing

Långt ut i havet ligger den.

Sandig och sägenomspunnen - "Östersjöns mest isolerade ö".

Den har en omkrets av 25 kilometer och en högsta punkt av 42 meter.

Det är 75 meter ner genom den djupa sanden till fast mark och det finns ingen båthamn på ön.

I århundraden har den utgjort såväl lockelse och hot som skydd och andrum för sjöfarare. Dess namn är Gotska Sandön.



Havet ligger slätt som ett golv och sikten är fri. På den ljumma försommarnattens bleka stjärnhimmel väljer jag ut riktmärke att hålla kursen efter. Akterut kan jag ännu uppfatta blänken från Fårö fyr, men snart är jag helt omgärdad av öppet hav och obrutna horisonter. Natten är vänligt lugn. Klockan 03.45 anar jag en svag krökning av horisontlinjen i norr.

Gotska Sandön är i sikte.



Sedan länge har jag vetat att jag en gång i livet ensam måste styra min kajak ut över havet till denna ö bortom horisonten.

Färden var ursprungligen planerad till sommaren 1990, men då kände jag mig mätt på stora överfarter och var ödmjukt tacksam att en långfärd 1989 avlöpt så väl. Men nu, sommaren 1992, var suget efter fritt och öppet hav återigen oemotståndligt. Det kändes rätt i kropp och själ - stunden var inne.

Min plan var att sjösätta min Icefloe havskajak i Oskarshamn för att via Blå Jungfrun, Öland, Gotland och Fårö paddla till Gotska Sandön och sedan återvända till Oskarshamn för landstigning. Paddlingen fullföljdes enligt denna plan. Färden varade i 24 dagar och blev 1 014 kilometer lång inklusive rundning av nämnda öar.

Men att färdas ensam i liten kajak över så stora vatten, är inte det farligt! Jo, visst finns faran där. Oavsett hur väl förberedd man än är kan något oförutsett in-

träffa. Man vet bara inte i vilken form det kommer att uppträda, något som jag t.ex. fick erfara på hemvägen mellan Gotland och Öland.

Att kalla den som paddlar kajak ensam över vida vatten för "våghalsig" och "dödsföraktande" upplever jag dock som sårande. Få paddlare är så väl rustade för sin uppgift och få människor älskar livet så högt som den sanne ensampaddlaren. Han eller hon har dels utrustning som sedan länge är väl utprovad, dels en kajak som är inredd och intrimmad efter paddlaren egna mått och önskemål. Ensampaddlaren går endast ut i en kajak om han är mycket väl förtrogen med den. Oavsett vilken typ av kajak han paddlar, måste han instinktivt behärska sin farkost och veta dess egenskaper i olika sjöar. Reflexmässigt ska han kunna paddla sig ur svåra situationer. Han ser till att ha så stora säkerhetsmarginaler som möjligt. Om en överfart beräknas till 15 timmar har han minst 30 timmars paddelkapacitet i kroppen.

Ensampaddlaren vet att han är en obehaglig gäst i havets och vindarnas rike. Ödmjukt anpassar han sig därefter.

Överfart till Gotland

Den 2:a juni lyser solen klar och vinden drar med 2-6 meter i sekunden från nordost. Med fullbunkrad kajak går jag ut från Oskarshamn, korsar Kalmar sund via Furö och Blå Jungfrun och lägger mig i väntläger i Grankullavik på Ölands nordöstra udde. Mot kvällshimlen i väster avtecknas fyren "Långe Erik", på Ölands norra grund. Jag hoppas på stabilt väder för att snarast kunna ta

språnget över till Gotland. Prognosen lyder på fortsatta motvindar från ost och nordost. Avståndet till Stora Karlsö är 50 kilometer, en sträcka man normalt paddlar på cirka nio timmar, men inte i motvind på öppet hav.

Jag räknar istället med 11-12 timmar.

Följande dag fortsätter solen att lysa lika klart och vinden blåser envist mellan 3 och 7 sekundmeter från ost och bygger upp sjö mot Ölands ostsida. Mot kvällen går jag ut och känner på havet.

Gammal sjö väller in men sikten är god. Klockan 19.15 påbörjar jag överfarten. Efter en timme är jag loss från de uppbromsande vägorna mot Öland och sjön blir mer regelbunden.

Jag bestämmer mig för att fortsätta mot Gotland. Min enda möjliga flyktväg, i händelse av kraftigt ökande vind, är att vända och blåsa tillbaka till Öland. Det jag fruktar mest är att jag med Stora Karlsö inom synhåll inte skall orka forcera motvinden utan tvingas ta den långa vägen tillbaka.

Det blir en minnesrik natt, få förunnat att uppleva. Ensam i min kajak mellan Öland och Gotland utan land i sikte under åtskilliga timmar, paddlar jag envist österut. Klockan 21.30 går solen ned. Jag tänker: "Hoppas jag har land i sikte när solen går upp igen." I nattens dunkel vältrar sig mörka gammelvågor som stora levande valar runt om mig. Motvinden suger mycken energi, jag äter och dricker varje heltimme. För att inte blåsa bakåt under rasterna, tar jag ständigt små paddeltag mellan tuggorna.

Och så - en ljusglimt i öster. Ett sken - där är det igen. Borta. Men från vågtopparna ser jag allt oftare åter ljuset.

Fart

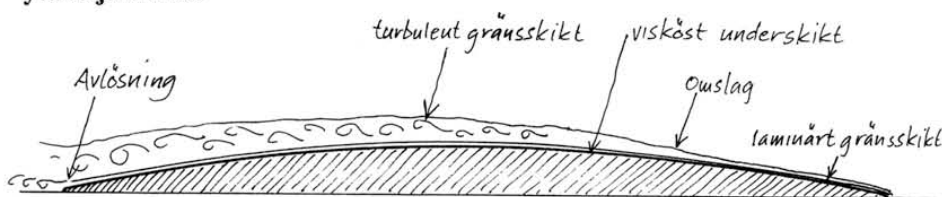
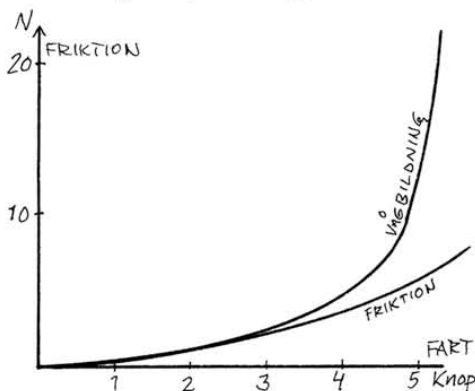
De flesta paddlare gillar fart. Även den mest asociale njuta-av-naturen-och-det-vackra-vädret-paddlare inser att det finns mer natur att avnjuta om samma paddelarbete resulterar i 5 knop istället för 3. En snabb och smidig havskajak som inte bromsas upp av vågor och vind väcker betydligt angenämare associationer än en som långsamt, tålmodigt och mödosamt vaggar fram mot sitt mål.

Det som bestämmer en kajaks snabbhet (om vi bortser från paddelskicklighet) är i huvudsak hur skrovet klarar friktionsmotstånd, vågbildningsmotstånd och sjögång.

Friktionsmotstånd

Som framgår av diagrammet är friktionen ensam ansvarig för de flesta förtretligheter upp till

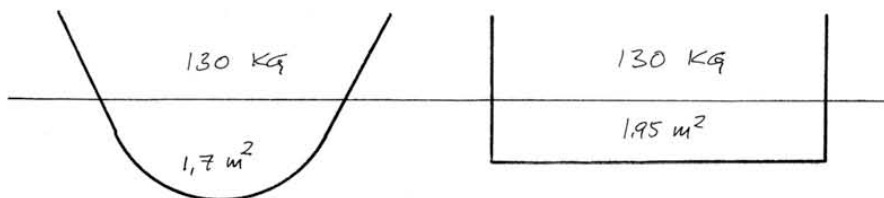
2,5 knop (4,5 km/t). Motståndet beror på att vattenpartiklar av friktionen dras med av kanoten och orsakar turbulens. Motståndets storlek bestäms av våta ytan (den del av skrovet som är under vattenytan), farten och ytans jämnhet.



Närmast skrovet finns det viskösa underskiktet, ett tunt (bråkdelar av millimeter) skikt av vattenpartiklar som dras med i samma fart som skrovet. Utanför detta finns ett skikt som framme vid stäven är laminärt (utan virvelbildning) och tunt. En bit från stäven sker ett omslag – gränsskiktet blir turbulent. Närmast skrovet rör sig vattnet med båten, i ytterkant är det stillastående – däremellan virvlar vattnet runt i kraftkrävande turbulens. I aktern är det turbulenta skiktet ungefär 10 cm tjockt för en 5 meter lång

vattenlinje. I aktern sker oftast en avlösning, när underskiktet inte kan följa skrovet utan bryts upp i stora virvlar. För att undvika detta måste akterstäv vara knivvass.

Mindre våt yta ger alltså mindre friktion och högre fart. Egenheter som ökar ytan och som inte bör accepteras utan goda skäl är t.ex. skarpa slag, tunna stävar, rak köllinje, roder och skädda.

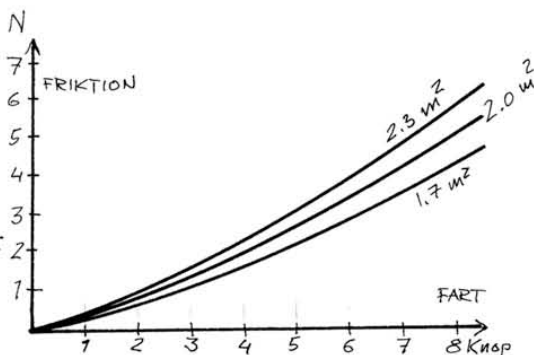


Minst våt yta har en cirkulär skrovform – mest har en rektangulär. För havskajaker duger ingen av dem. Räknat på 130 kg deplacement skulle en rund kajak få ca 1,7 m² yta men vara hopplöst rank. Den kantiga skulle hamna kring 1.95 m² men röra sig knyckigt och vara svår att hantera. I praktiken ligger de flesta bra havs- och skärgårdskajaker någonstans mellan dessa båda ytterligheter.

Så här påverkas friktionsmotståndet av våt yta och fart.

När det gäller ytjämnhet finns två saker att tänka på. Ojämnheter i förskeppet kan få omslaget att inträffa längre föröver med större totalt motstånd som följd. Skador i stäven från landningar, kajstuds etc skall

alltså lagas mycket noggrant. Förstäv skall vara rundad och noga slipad med fint slippapper (180 - 240). I övrigt är det bara ojämnheter som sticker genom det viskösa underskiktet som påverkar farten. Laga därför sprickor och krackeleringar och tvätta bort fasttorkat sjögräs och alger. Polering och vaxning har däremot mest psykologisk effekt.

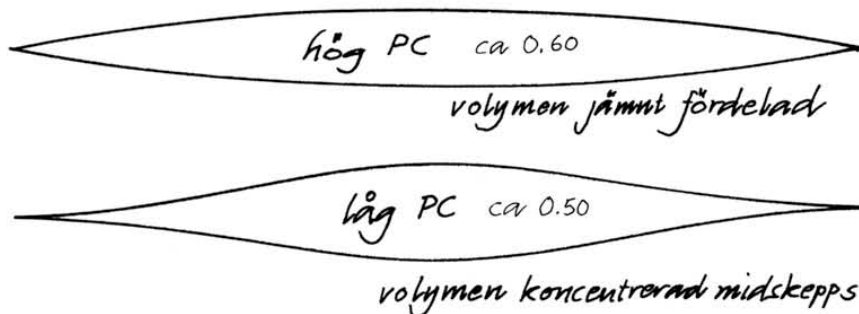


Vågbildningsmotståndet är lite besvärligare att reda ut. När en kropp rör sig genom vattnet måste motsvarande vattenmängd flyttas undan. Efter-som vätskor inte går att komprimera måste vattnet forslas bort ovanför vattenytan i form av vågor. Två vågsystem uppstår – bogvågen i fören när vattnet flyttas undan och häckvågen i aktern när det flyttas tillbaka igen. Mängden vatten som flyttas är densamma som deplacementet, d.v.s. 130 - 150 kg för ett långfärdsekipage. (Jim Danielsson, som tycker om mycket packning, flyttar över 200 kg vatten fram och tillbaka, vilket gör hans prestationer än mer tankeväckande).

Vågbildningen blir ett problem vid ca 3 knop (5,5 km/t) och ökar sedan med farten. Över skrovfarten (båtens teoretiska toppfart – ca 5,5 knop/10 km/t för 5 meters vattenlinjelängd) ökar motståndet brant. Sedan går inte båten nämvärt fortare oavsett hur mycket man tar i – all energi går åt till vågbildning. Det är avståndet mellan bog- och häckvåg som sätter grän-sen. Ju längre båten är i vattenlinjen desto fortare går den. Så här ser for-meln ut: $\sqrt{VL} \times 2,42 = F$, där VL är vattenlinjelängd i meter och F far-ten i knop. Det finns naturligtvis en gräns uppåt – över 5,2-5,3 m räcker inte muskelkraften till för att uppnå skrovfart. Däremot kan en längre kajak vara mera lättpaddlad i lägre farter (marschfart) och är därmed intressant för långfärd.

En lång och smal kajak kan ”lura” teoretiska toppfarten genom att vågor-na blir så små att den kan klättra ganska långt upp på bogvågen innan motståndet blir övermäktigt. 1,5 gånger skrovfarten är inte orimligt för ett välkonstruerat skrov.

Ett jämntjockt skrov med fylliga stävar (hög PC, prismatisk koefficient) är snabbare än ett med stor volym på mitten och tunna ändskepp (låg PC). Detta beror dels på att de tunna stävorna inte delar vattnet tillräckligt ef-fektivt – bog- och häckvåg flyttas närmare varandra så att skrovfarten sjunker och dels på att den bulliga midskeppssektionen tvingar vattnet att flyttas längre sträcka vilket kräver mer energi. En låg-PC-båt får dess-utom större våt yta genom att de tunna stävorna ökar ytan mer än voly-men. Detta är de viktigaste förklaringarna till att t.ex. Caribou, Icefloe och Orion är långsammare än t.ex. Måsen, Svalbard och Zenith .



Naturligtvis kan det överdrivas – med alltför stor volym i stävorna har kajaken blivit en pråm. Då river den upp en stor bogvåg. Med för lite volym i stävorna drar man istället med sig en stor och kraftslukande häckvåg.

Numera är många kajaker uttalat asymmetriska i längsled – betydligt mer volym i akterskeppet än i förskeppet. Titta t.ex på Måsen, Svalbard eller på tävlingskajaker. Detta tycks ge högre fart. Anledningen är inte helt klar men ett par teorier cirkulerar i facklitteraturen. Enligt den ena (som jag finner tämligen tveksam) kan ökad yta accepteras i akterskeppet eftersom fartskillnaden där är mindre mellan kajaken och det turbulenta gränsskiktet vilket resulterar i lägre friktion. Den andra innebär helt enkelt att den ökade flytkraften i aktern hindrar förskeppet att klättra på bogvågen i hög fart. Med stäven ordentligt i vattnet behålls en lång och fartgivande vattenlinje. Risken med för stor asymmetri är att för- och akterskeppet får olika rörelsemönster i sjögång, vilket kan upplevas som obehagligt och ta tid att vänja sig vid. Ägare av Måsen och Svalbard känner säkert igen sig.

Snabbhet i sjögång

Grundregeln är att en välkonstruerad båt med lågt PC bromsas mindre i sjögång. Den har normalt lugna men stora rörelser och går ofta relativt torrt. En båt med högt PC rör sig mindre men knyckigare. Oftast skvätter det mer. En konstruktör som vet vad han sysslar med kan skapa en hög-PC-båt som går relativt rakt över och genom sjöarna med god fart och utan att slingra, rulla eller stampa nämvärt. Men det finns också åtskilliga båtar med olämpligt utformade ändskepp som tvärbromsar in i vågfron-

terna och använder rörelseenergin till att slunga stänkvatten högt upp i luften. Hög PC är ingen garanti för hög fart, lika lite som låg PC är en garanti för behagliga rörelser.

Viktfordelningen kan paddlaren själv styra. Packa **aldrig** tunga saker i stävorna i sjögång. Alla båtar, oavsett hur välkonstruerade de än är, invalideras om de packas fel – de stampar, rullar, slingrar, bromsas upp och skvätter vilt. Längst ut i stävorna får bara packas liggunderlag, sovsäck och liknande – allt tungt packas nära sittbrunnen.

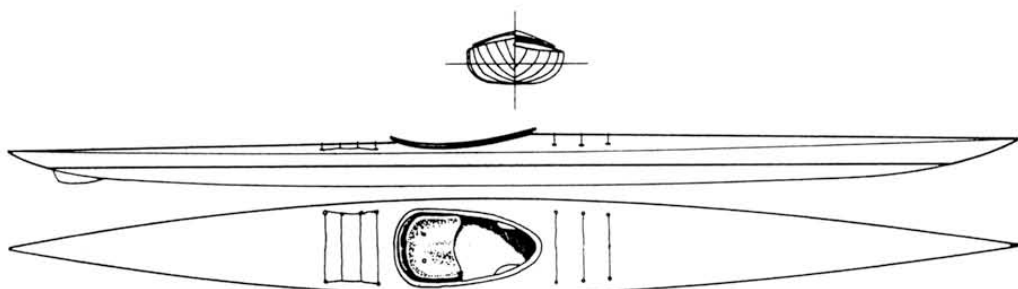
Snabbhet i sjögång har också med stabilitet att göra. Upplever man osäkerhet i sin båt kommer en del av kraften att gå åt till stöd och stöttningar (och till att oroa sig). En paddlare som känner sig trygg kan paddla målmedvetet och rytmiskt och kan samarbeta med vind och vågor för att komma fram snabbare, torrare och säkrare. Man kan också vinna tid och distans genom att göra överfarter istället för att följa stranden.

På långfärd kan snabbhet också hänga samman med packvolym – att ha tillräckliga förråd för att inte behöva göra avvikelser för proviantering så ofta. Butiker ligger oftast inte där man helst paddlar.

Slutligen ingår också luftmotstånd i diskussioner om fart, men dels kommer kajaker aldrig upp i sådana farter att det har någon betydelse och dels är det paddlaren som står för merparten, inte kajaken. Att motvind bromsar vet vi alla, men det gör det oavsett hur vår kajak ser ut. Kompensering för upplovnings i sidvind sker på bekostnad av fart – mer eller mindre. Bäst är att packa tyngre akterut vilket ger minimal fartförlust. Näst bäst är att kompensera med paddel teknik – lite framdrivningseffekt förloras men i övrigt inga nackdelar. Därefter kommer justerbar skädda som ökar den våta ytan med två gånger skäddans yta (båda sidorna skall dras med genom vattnet). Sämst (ur fartsynpunkt) är att kompensera med roder som dels ökar ytan på samma sätt som en skädda och dels skapar kraftslukande turbulens när det snedställs i vattnet.

Björn Thomasson

Snabbast!



Nomad heter en ny kajak som jag ritad med tanke på snabba och säkra långturer. Därför har jag ensidigt optimerat hög marschfart och sjösäkerhet (vakningsförmåga och kontroll).

Till hög fart bidrar längden, minimerad våt yta (ca 2.12 m² vid maxlast), relativt hög PC (ca 0,57), hög stabilitet (ingen energi går åt till att hålla balansen – allt paddelarbete är framdrivande), att Nomad är ritad för att klara sig utan roder (eventuellt en justerbar skädda), att lastkapaciteten är stor (för att medge långa intervaller mellan butiksbesöken) och slutligen sjösäkerheten som medger vägvinnande överfarter även i dåligt väder.

Sjösäkerheten tillgodoses av att längden i kombination med låg skrovvikt gör att båten följer sjön mjukt utan att stampa, att de V-formade överhängen ger god bärighet utan att slå och att den låga profilen utan uppsvängda stävar och den flata botten utan skarpa slag, styrprofiler eller köl ger paddlaren full kontroll över båten i alla förhållanden – varken vind eller vågrörelser får grepp om skrovet.

Längd: 577 cm. Bredd 55 cm. Sittbrunn: 80 x 40 cm. Vikt: 18 kg. Lastkapacitet: 150 kg. Byggt teknik: Limmad ribbkra Mell med glasfiber/epoxi ut- och invändigt. Beräknad materialkostnad: ca 1.700:-. Ungefärlig byggtid: 45 timmar (den som bygger en båt för första gången får räkna med 100 - 150 timmar).

Jag planerar att bygga en Nomad för eget bruk längre fram i vår (så snart senaste beställningsbygget är ute ur verkstaden) och återkommer med en testrapport när jag provat den.

Är du pigg på att bygga? Komplet ritningssett och byggbeskrivning (och naturligtvis hjälp per telefon vid behov) kostar 825 :-.