

Vejledning i kæntringsøvelse

Denne vejledning er lavet ud fra de erfaringer, jeg har fra Rungsted Roklub og de steder, jeg har været med til at gennemføre en kæntringsøvelse suppleret med den viden jeg har fra langtursstyrmandskurserne.

Der er mange måder at lave en kæntringsøvelse på, men der er 2 grundmodeller. Enten laver man den i en svømmehal eller ude i naturen i eget rofarvand.



I en svømmehal kan man lave kæntringsøvelsen inden rosæsonen. Der skal aftales tid med andre brugere af hallen. Det skal være muligt at få en båd ind i hallen. Den skal selvfølgelig være renvasket.

Udendørs bør man vente med kæntringsøvelsen til vandet er varmt nok til et længere ophold. Jeg vil anbefale at øvelsen gennemføres fra midten af august til midten af september. Når datoen er fundet så orienter lige det lokale politi, så en opmærksom borger ved bredden ikke får sat gang i den helt store redningsaktion. Meddel også hvornår øvelsen er slut. Er der stærk fralandsvind på dagen aflyses øvelsen.

Mens alle er på land instrueres grundigt i, hvad der skal foregå. Når nogen er i vandet, er det svært at få alles opmærksomhed. Start kæntringsøvelsen med at demonstrere redningsvestene, I har, på land. Det er også en god anledning til at afprøve en oppustelig vest med en frivillig i vandet. Vi lader derefter alle prøve at tage de almindelige faste veste på i vandet.



Husk at remmene i vesten skal være tilpasset, inden man ligger i vandet. Få armene ind i vesten og læg jer på ryggen for at lukke lynlås og bælte. Derefter fastgøres skidtrekken.



Vi lader derefter roerne gennemføre svømmeprøven, 500 meter i bassin er let at holde opsyn med. Gennemføres svømmeprøven ude skal I sørge for at sikkerheden er i orden. Hav flere både i vandet og gerne en hurtig motorbåd ved siden af dem, der svømmer.

Prøv også at lade roerne svømme mellem årerne. Holdet er samlet og årerne holder også lidt oppe, især gamle træårer.



Materiel m.m.

Vi gennemfører kæntringsøvelsen uden årer. Da det er en øvelse vægter vi faren for at blive ramt af årene eller at få skader på båden som som ikke nødvendig. Det drejer sig om at lære at reagere rigtigt i vandet og kunne vende båden.

Brug en ældre båd. Fjern løsdele, der kan forsvinde og aftag roret. Husk øsekar, gerne flere.

Til gengæld er det nødvendigt at have styr på båden med tov. De kommende eksempler viser en måde, hvor man også hurtigt kan trække båd og mandskab ind til en bro. Så kan der hurtigt skiftes mandskab. Øvelsen tager så en begrænset tid.

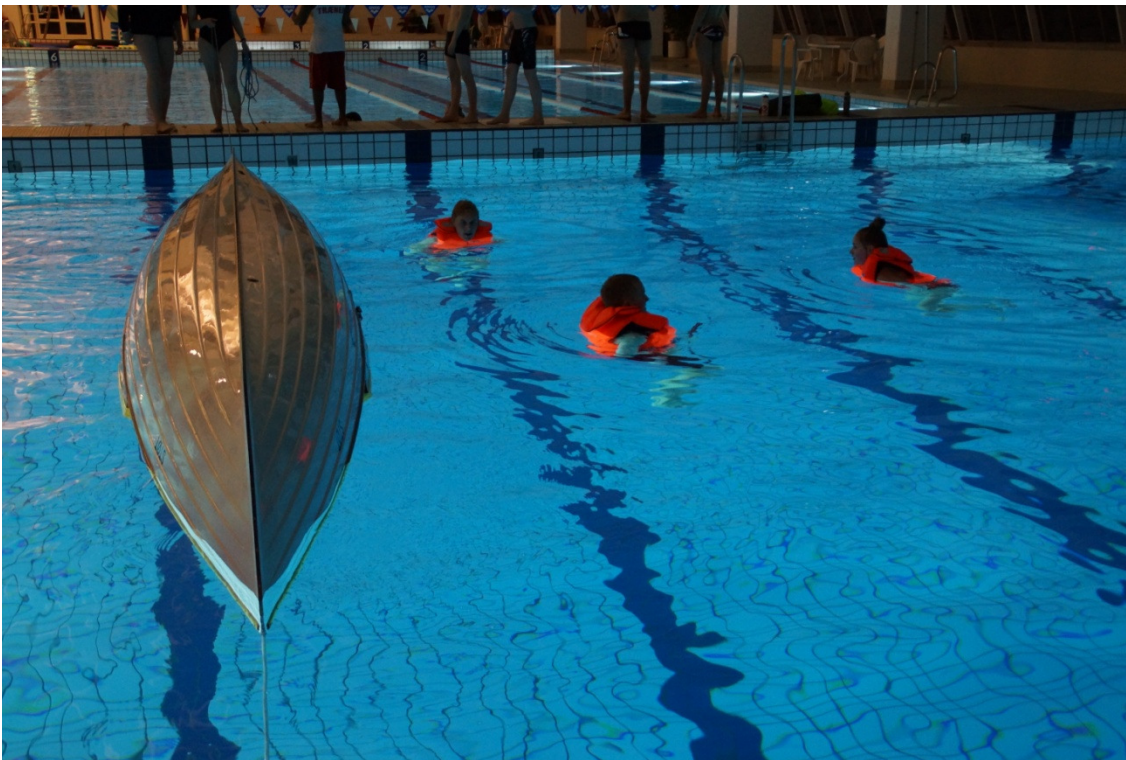
Kæntring

Når mandskabet er i båden gøres klar til kæntringen. Båden er selvfølgelig pladseret sådan at roerne ikke kan bunde.

Mandskabet tager nu fat i rællingen og i takt vipper de båden fra den ene side til den anden.

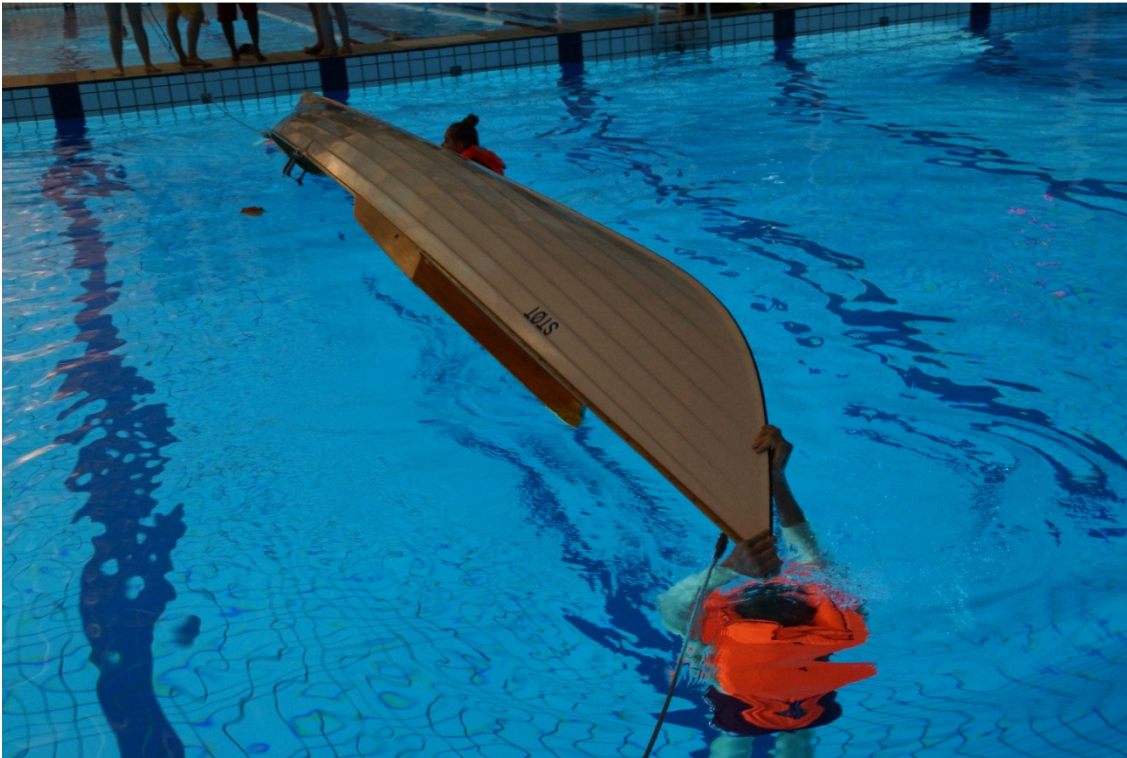
Det er svært at kæntre en inrigger, så det skal gøre i takt og med fuld vægt bag.

Når båden begynder at gå rundt skal alle fortsat holde fast i rællingen for at komme kontrolleret i vandet. Styrmanden samler sit mandskab. Alle konstaterer om de kan bunde. Det kan de ikke i denne situation, så nu skal vestene på.



I en virkelig situation skal årerne og alle nødvendige løsdele, f. eks roret, findes og eventuelt fastgøres til en fangline efter at vestene er kommet på.

Styrmanden fordeler mandskabet ved stævn og agterende. En, ofte den midste, pladseres på midten for at kunne få fat i kølen og trække båden rundt.



På kommando løftes der i enderne, mens der trækkes rundt i kølen. Båden kommer let rundt og ligger så rigtigt. Hvis man er gode til at få løftet, undgår man et få op til 2 bord vand ind, men noget vil der altid komme.



Tag nu øsekar og hænder til hjælp for at øse så meget vand ud, som det er nødvendigt for at kunne få første roer op i båden med et lille fribord. Hold båden rimeligt vandret, så der ikke kommer nyt vand ind hver gang en roer skal op i båden. Svøm op ad med benne, mens I hæver jer i armene. Få overkroppen ind over rælingen og det ene ben med. Tag eventuelt fat i midterlangremmen og træk. Styrmænd bør sende svageste roer op først. Stærkeste roer sidst.



Første roer oppe begynder straks at øse.
De andre roere kommer op i båden på skift. Hjælp hinanden med at komme op.



På de oppustelige veste er der en rem til at trække i. På de faste veste kan man eventuelt tage fat i mavebæltet. Husk hele tiden at båden skal holdes i balance. Ellers kommer der bare meget vand ind.

I værste tilfælde kan båden kæntre igen.



Båden øses nu så tom, at den kan ros ind.



Når alle er oppe i båden bringes roerne ind.

I virkeligheden skal man sørge for at kunne få fat i årene. Ro ind til land. Tøm båden og få underrettet politi og klub om, at der er sket en kæntring. Der skal nok være nogen, som har set uheldet. Indberet mistede ting, således at de ikke udløser en større redningsaktion.

Ude i naturen er håndteringen af båden den samme som i svømmehallen.
Her er en stribe billeder fra en kæntringsøvelse i Skælskør Roklub.



Mandskabet er fordelt ved båden



Båden er vendt



Båden øses



Mandskabet er oppe igen

Erfaringer

Det lige skal nævnes, at når kæntringsøvelsen gennemføres ude i naturen, så er vandet ikke varmere end at en roer ikke har noget kropvarme tilbage, hvis denne deltager i tre kæntringer. Muskelkraften aftager hurtigt, når kroppen sparer på varmen ved at lukke af for blodtilførslen til ekstremiteterne.

DFfR's Styrketræningsøvelser til 60+ er gode forøvelser, for alle roere uanset alder, op til en kæntringsøvelse.

Til sidst et par link til forskellige kæntringsvideoer på Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=LNag1qRZpdw>

<https://www.youtube.com/watch?v=aGzCQ55R9dk&feature=youtu.be>

Niels Ryhding

Formand for udvalget for styrmandsuddannelser

Rochef i Rungsted Roklub